



Тема :

# Разговор

о

вредных привычках.



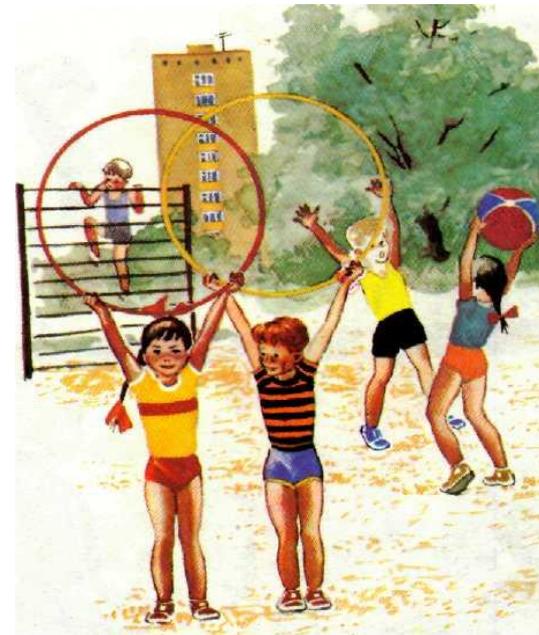
Какие бывают  
привычки?

# Полезные привычки

Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



# Вредные привычки.

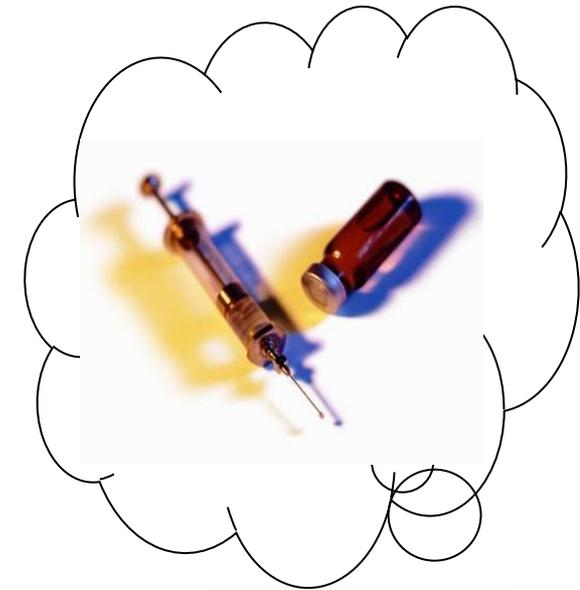
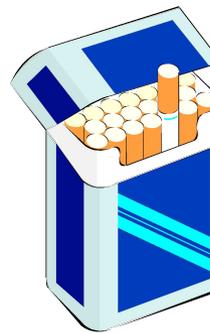
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

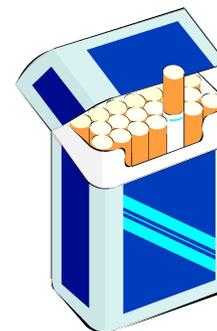


# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомани  
я



# ◆ Курение



## Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

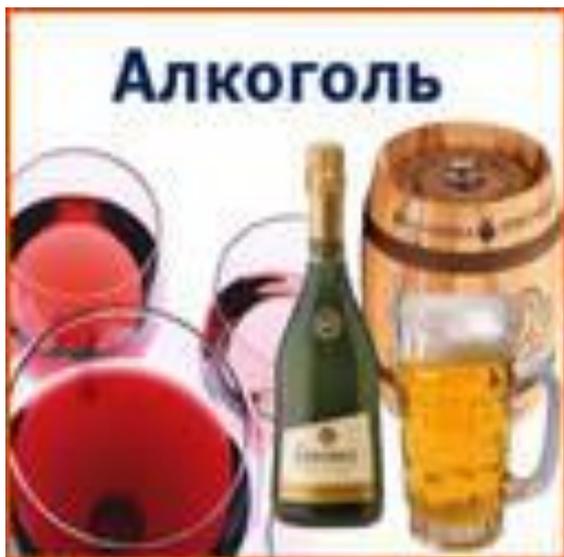


- Алкоголь



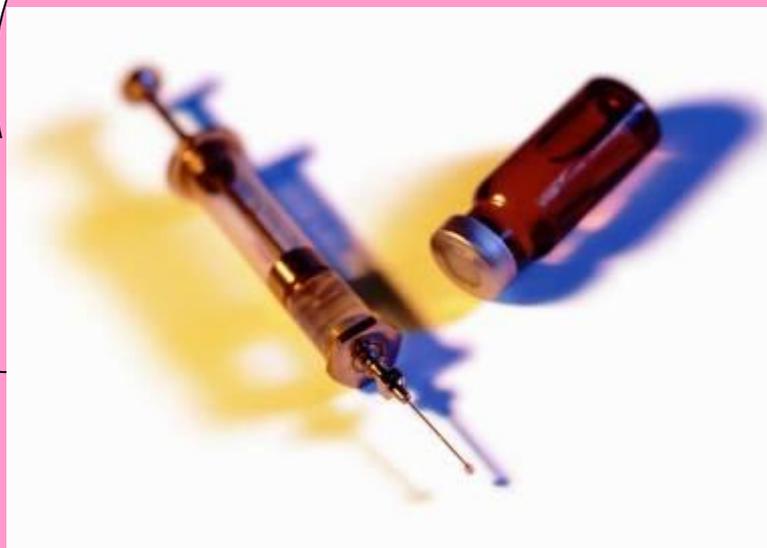
## Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья



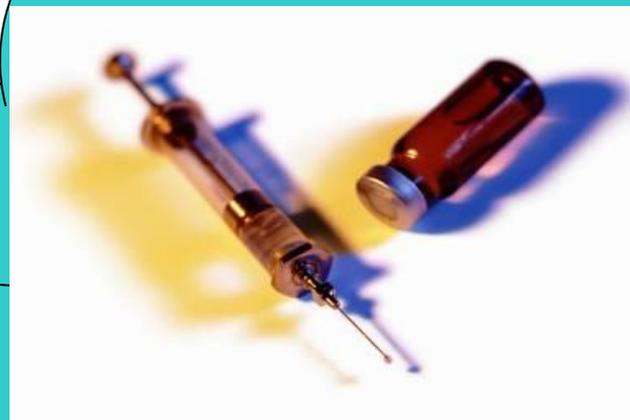


# • Наркотики

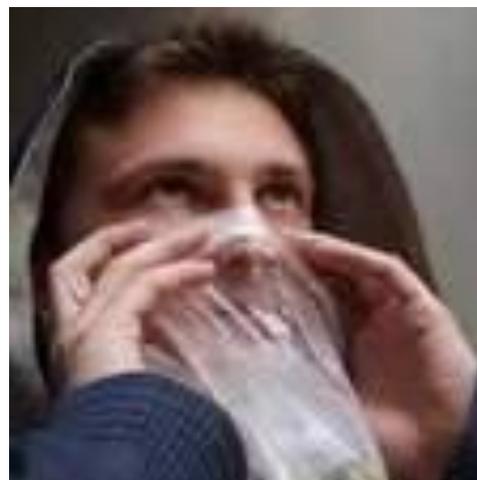
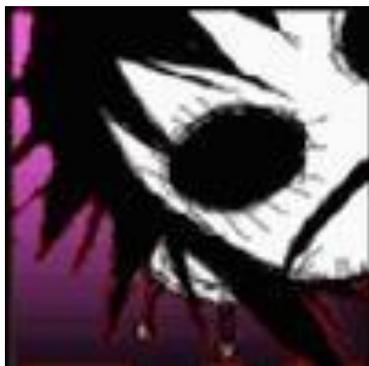


## Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества



# Токсикомания



## Вывод:

- Токсикомания – это яд для здоровья человека ■



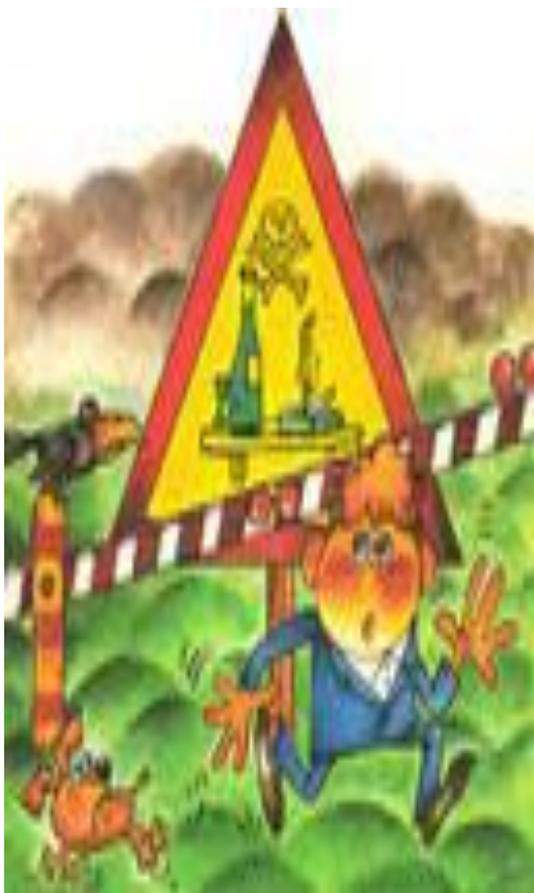
# Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

## «9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

# Вредным привычкам - **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

# Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.

# Разрешалки от вредной привычки

•  
•

Употреблять наркотические и токсические средства , алкоголь, курить -  
МОЖНО :

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- Если хочешь отставать в учебе ;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!

## Психологи советуют :

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!  
Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!

ПРЕДУПРЕЖДЕН ,



ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !



## Домашнее задание:

- Сочинить сказку :  
« Путешествие в страну  
вредных привычек».