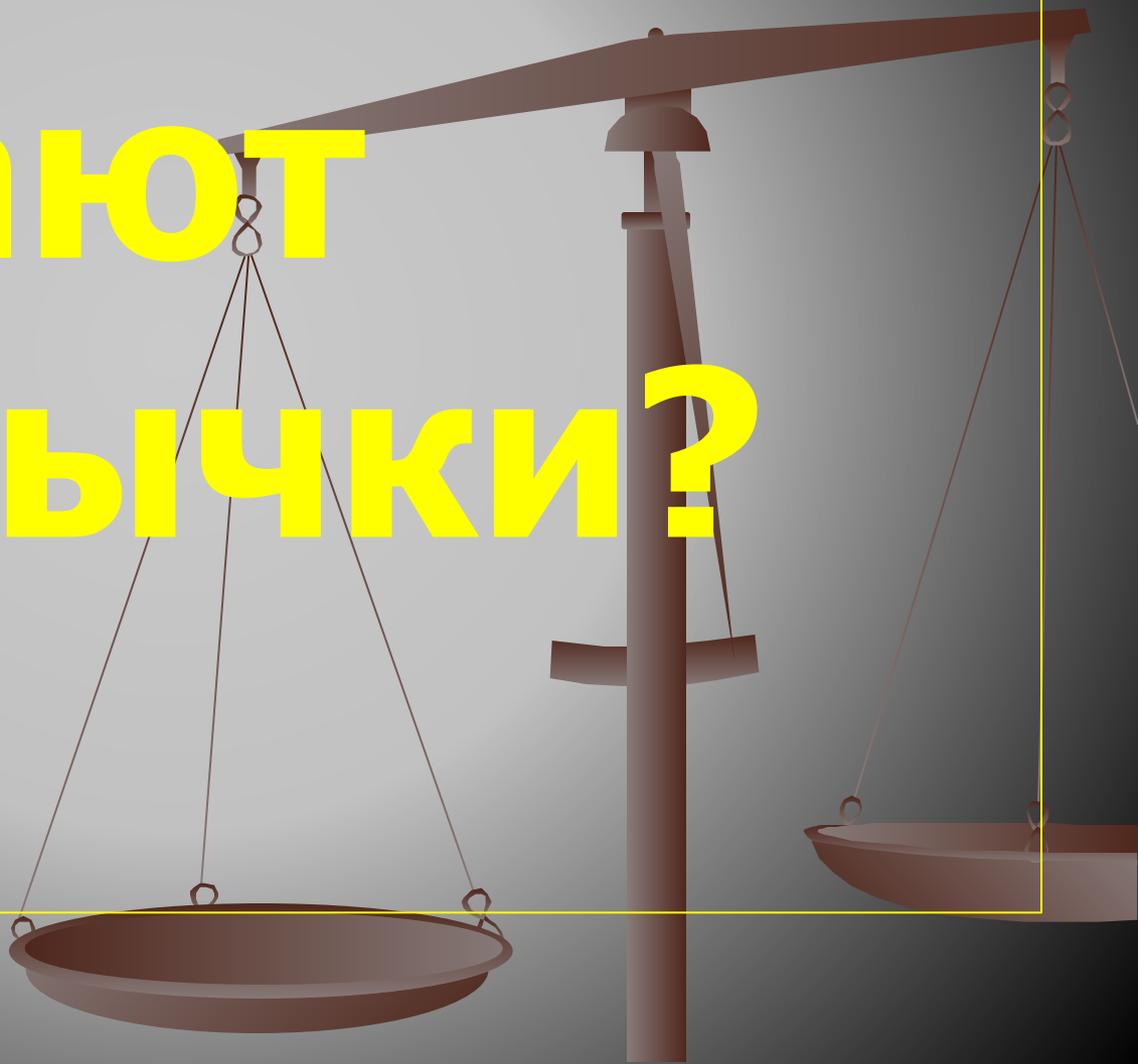




# Вредные привычки



**Какие  
бывают  
привычки?**

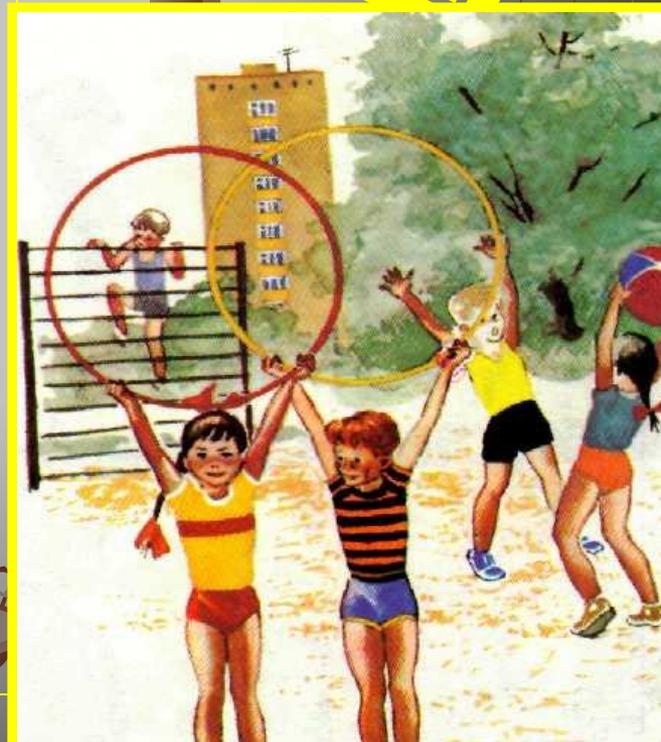
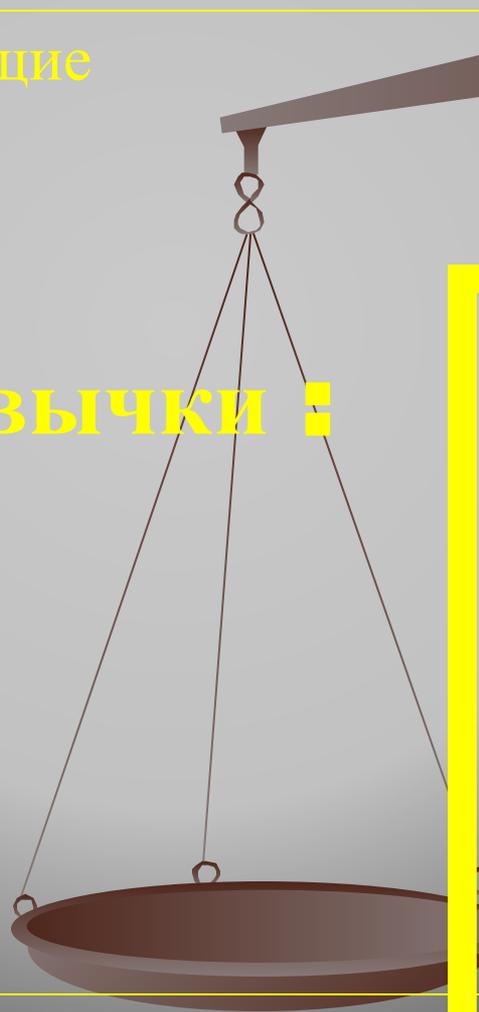


# Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

## Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
  - чистить зубы,
  - соблюдать режим дня
- 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.

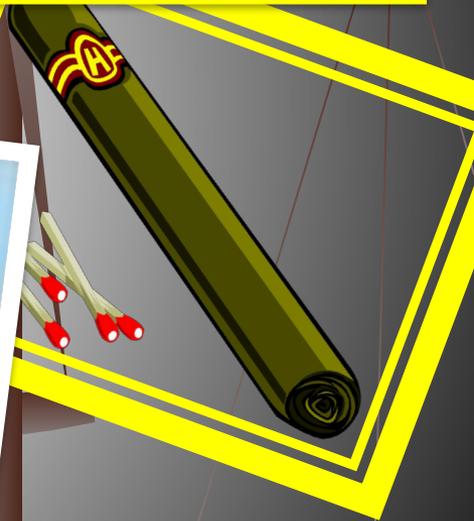


# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



# Курение



**Бутан**  
Жидкость для зажигалок



**Никотин**  
Инсектицид. Средство от насекомых



**Метан**



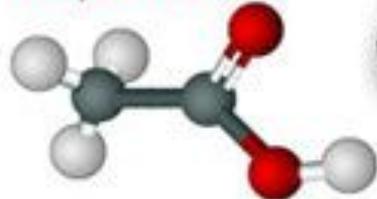
**Стеариновая кислота**  
Воск для свечей



**Мышьяк**  
Яды



**Уксусная кислота**



**Толуол**  
Технический растворитель

**Гексамин**  
Жидкость для розжига



**Кадмий**  
Батареи



**Аммиак**  
Туалетный очиститель



**Метанол**  
Ракетное топливо



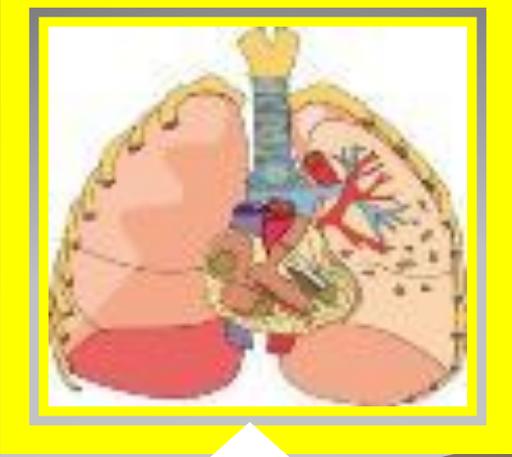
**Угарный газ**



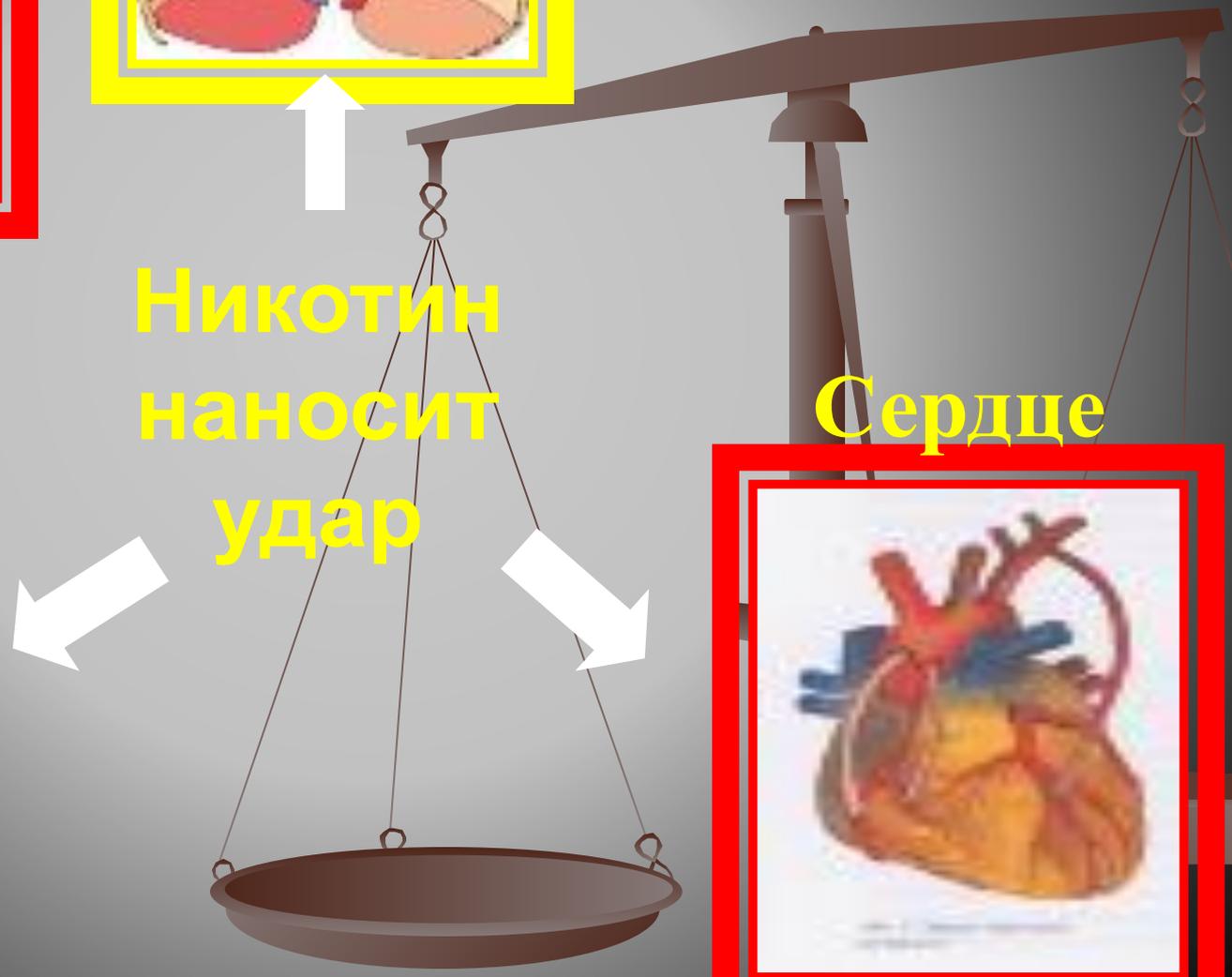
**Краска**  
Входит в состав бумаги



**Желудок**

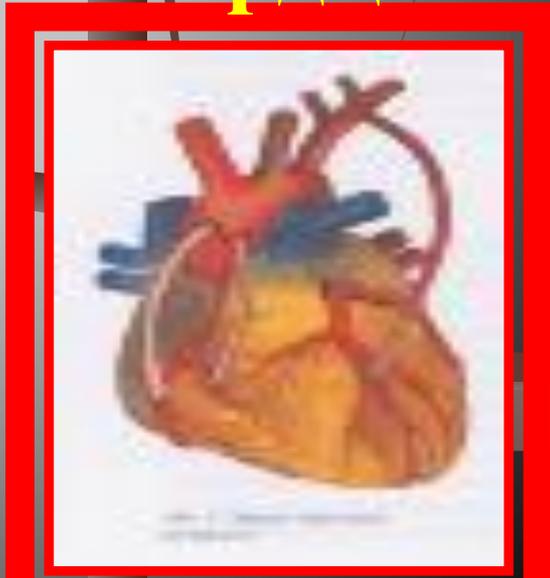


**Легкие**



**Никотин  
наносит  
удар**

**Сердце**



# Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



# Алкоголь



## Алкоголь



# О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека

2.



Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его

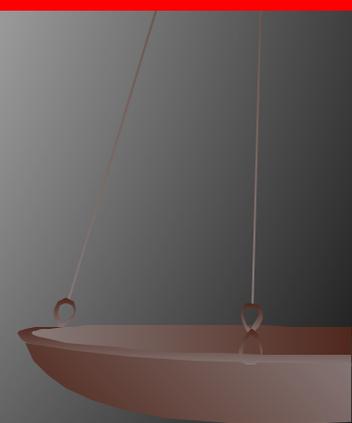
3.



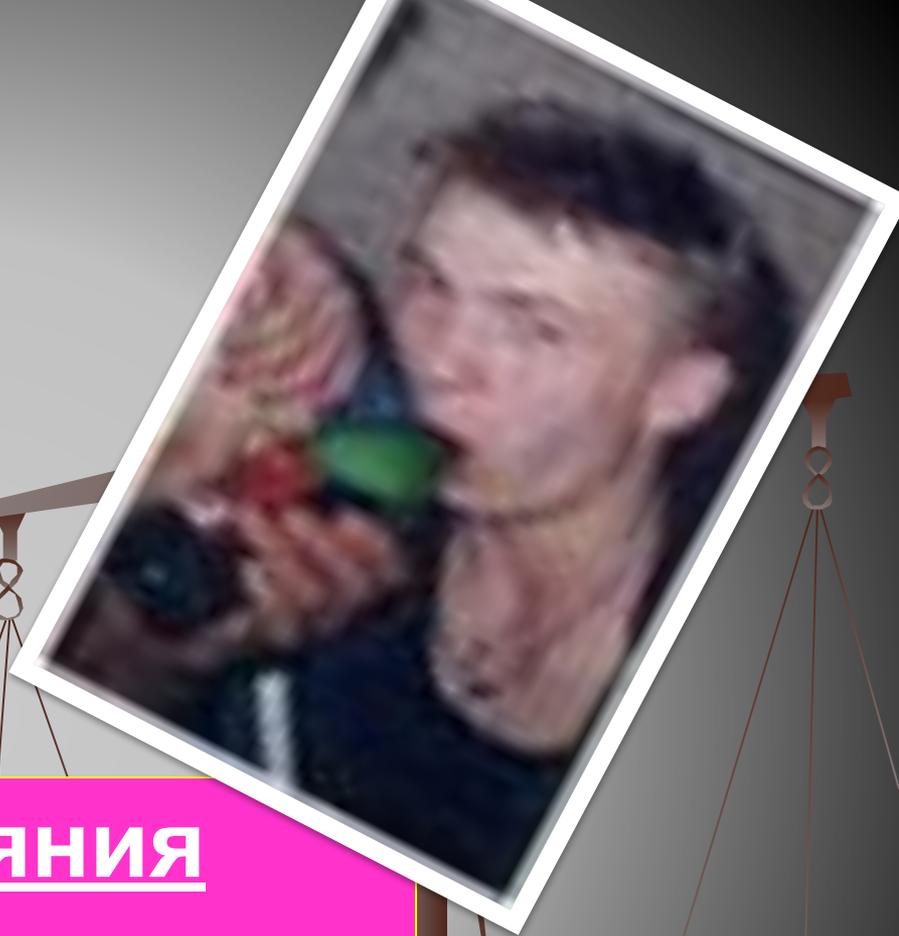
## Первый фактор



Отклонения от общепринятых  
норм поведения ( а также  
терпимость к таким отклонениям  
со стороны взрослых) и поиски  
необычайных ощущений



## Второй фактор



Факторы влияния  
сверстников  
(употребление алкоголя  
ровесниками и  
одобрение с их стороны)

## Третий фактор



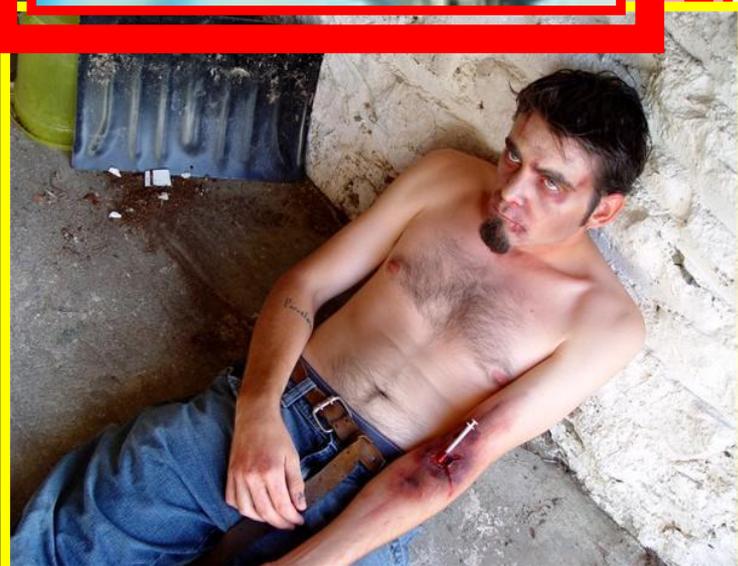
**Факторы, связанные с отношениями в семье, такие как употребление алкоголя родителями и протест против власти родителей**

# Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья



# • Наркотики



# О наркотиках

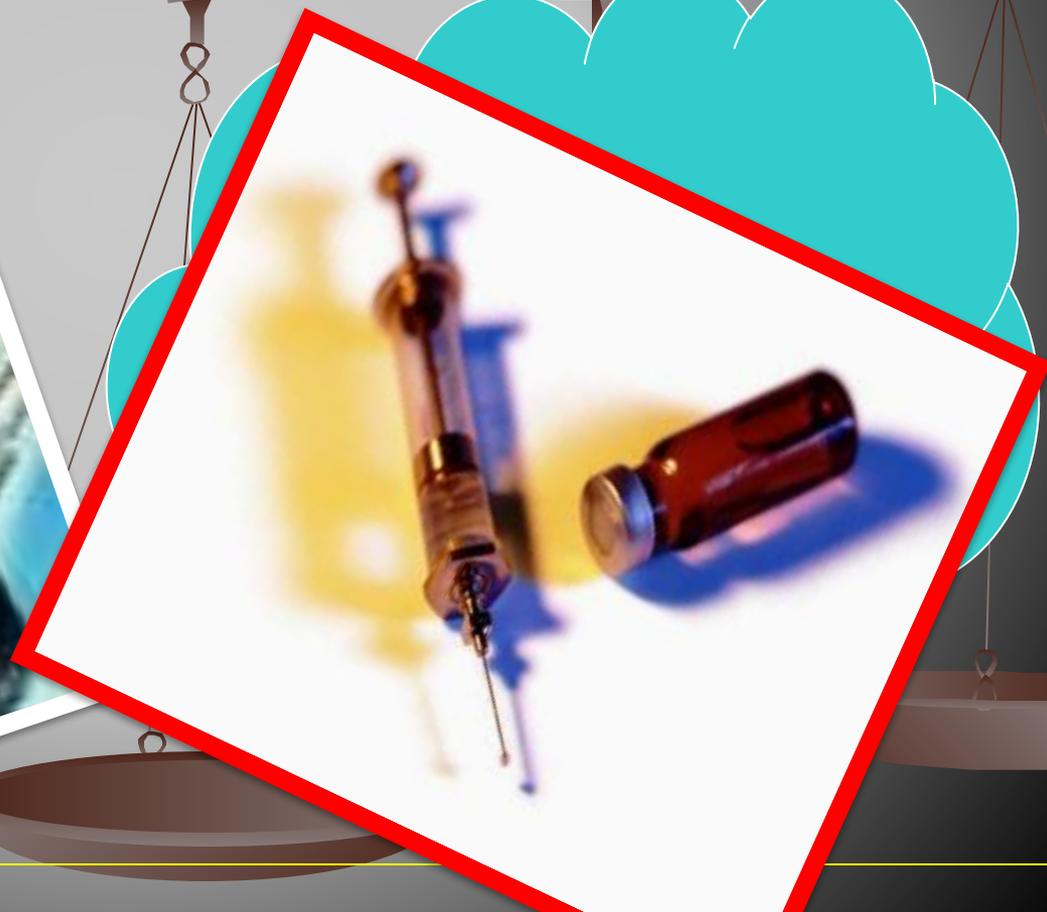
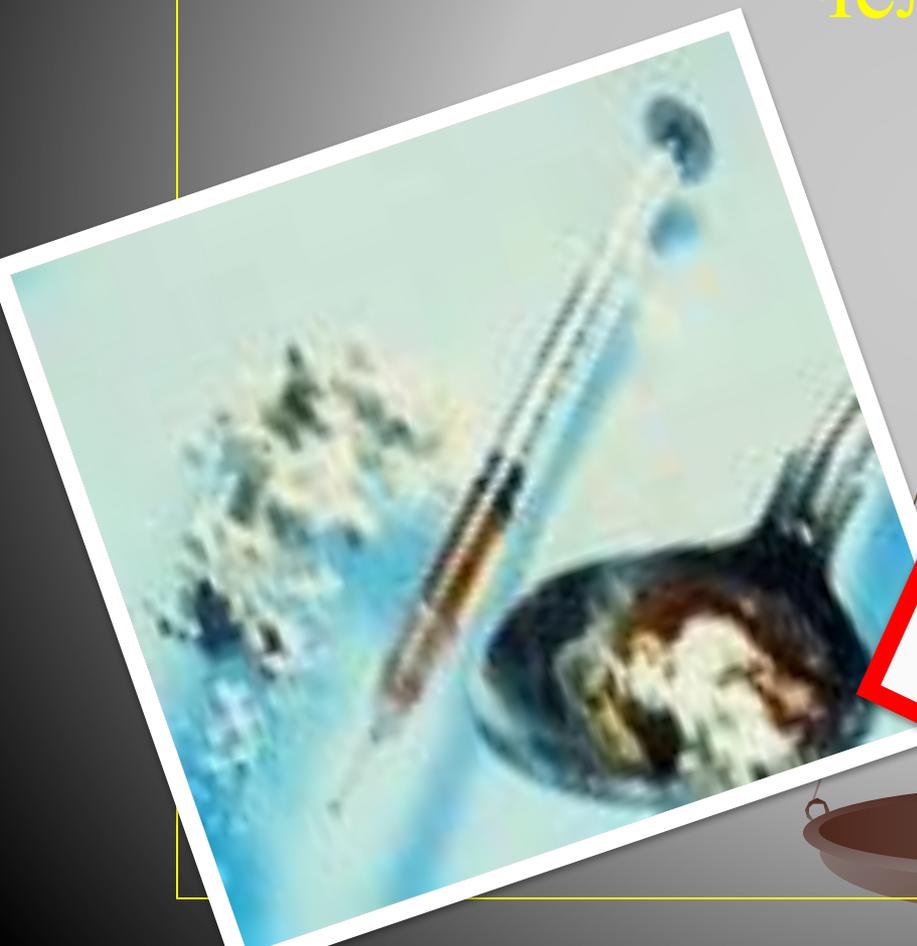


**Наркотики – это вещества, которые:**

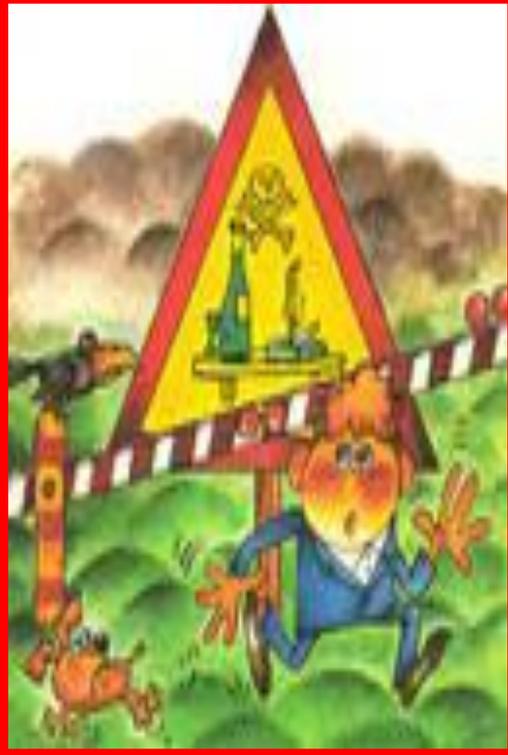
- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих

# Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.



# 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.

Если ты хочешь прожить короткую  
жизнь ;

Если хочешь отставать в учебе ;

Если хочешь подхватить ВИЧ –  
инфекцию;

Если мечтаешь оставить после себя  
больное потомство ;

Если ты хочешь , чтобы твои дети  
родились уродами ;

Начать легко ■ Бросить – не тут-то было

■

Подумай над этим!

**Не дай себя  
уничтожить!**



ПРЕДУПРЕЖДЕН ,

ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !



ВЫКУРАЩИВАЙТЕ СЕБЯ!



- Записать в тетрадь !
- Три фактора влияющие на зависимость алкоголизма.
- Девять заповедей здоровья.

