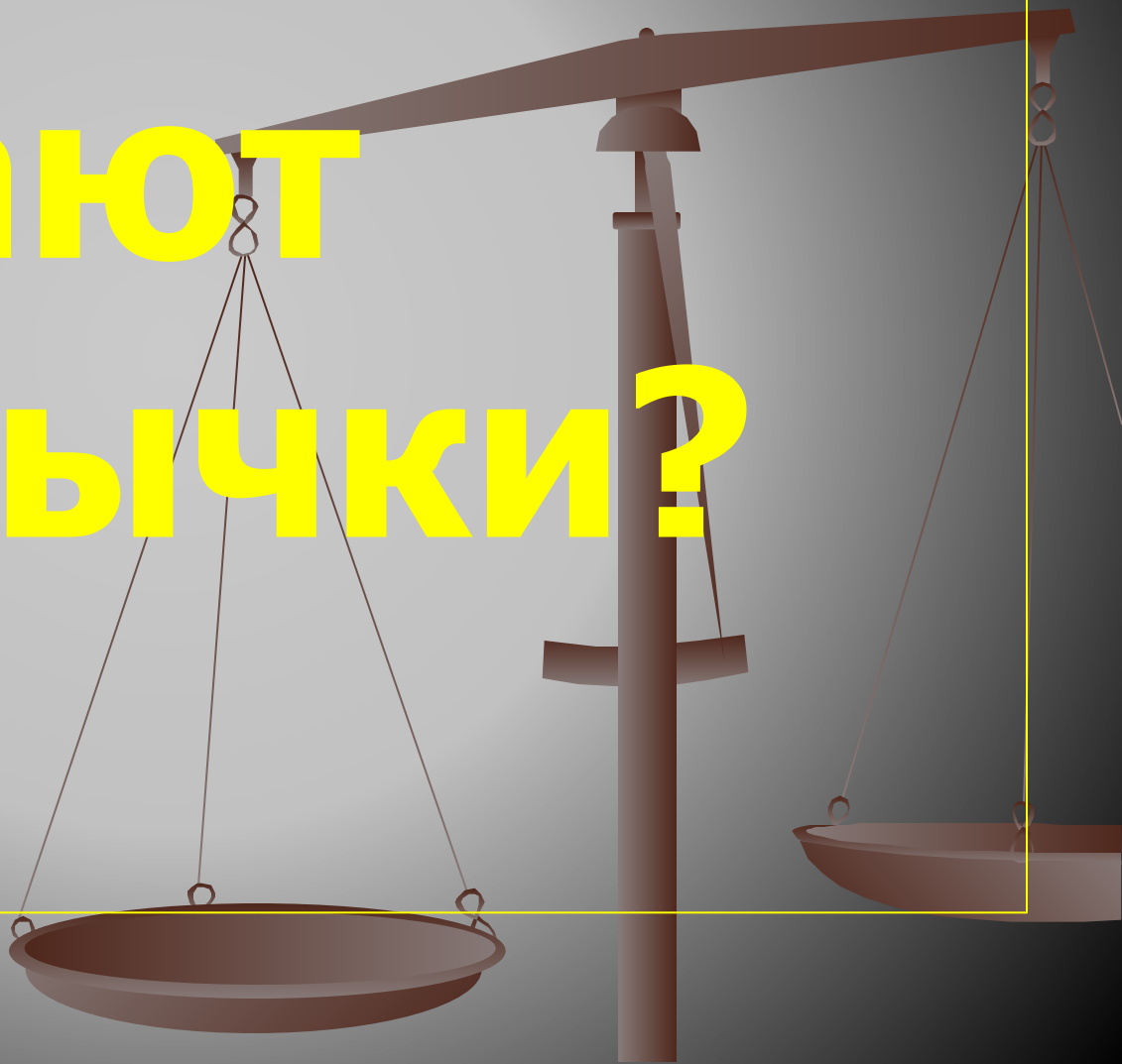




Вредные привычки



**Какие
бывают
привычки?**

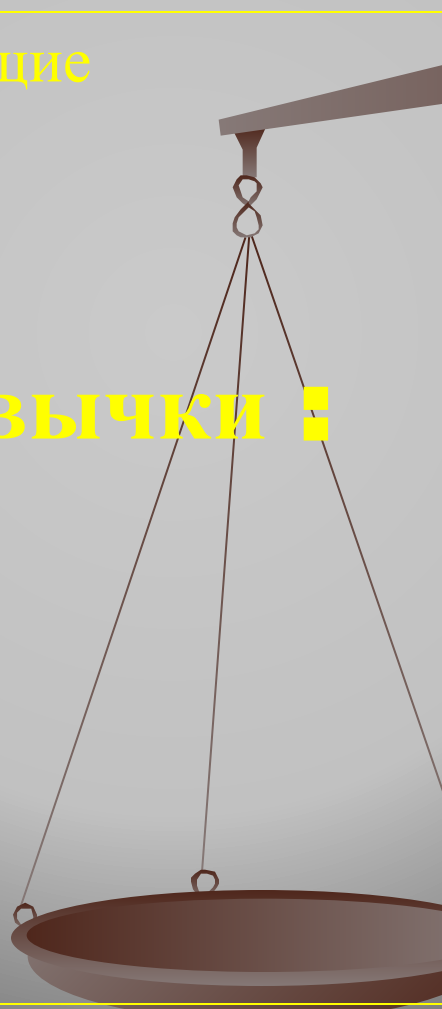
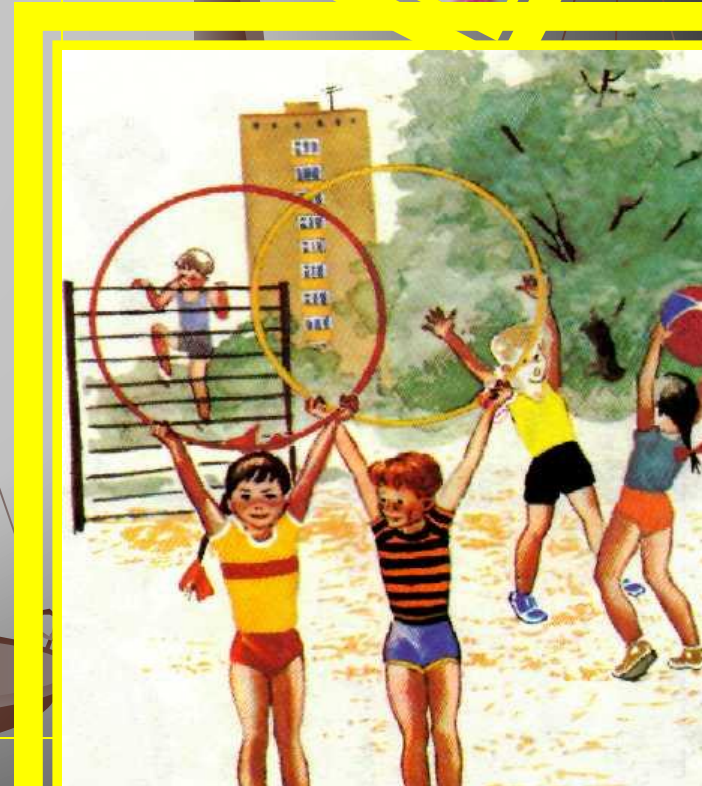


Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Полезные привычки :

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



Вредные привычки

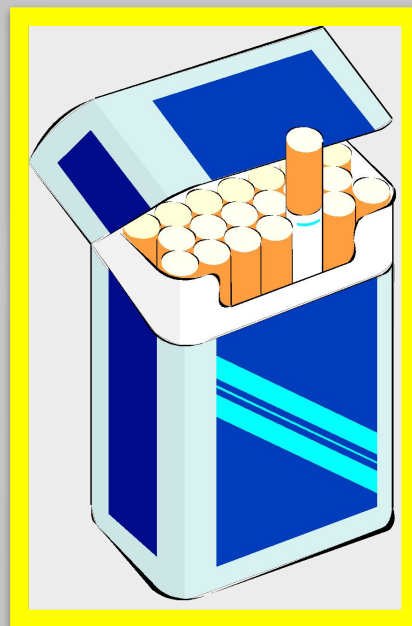
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

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

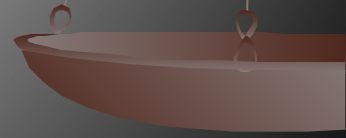
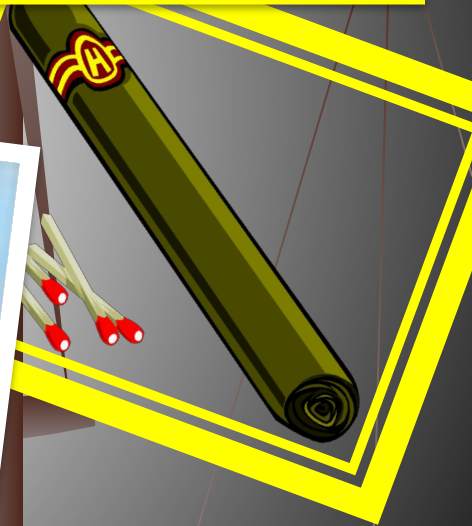
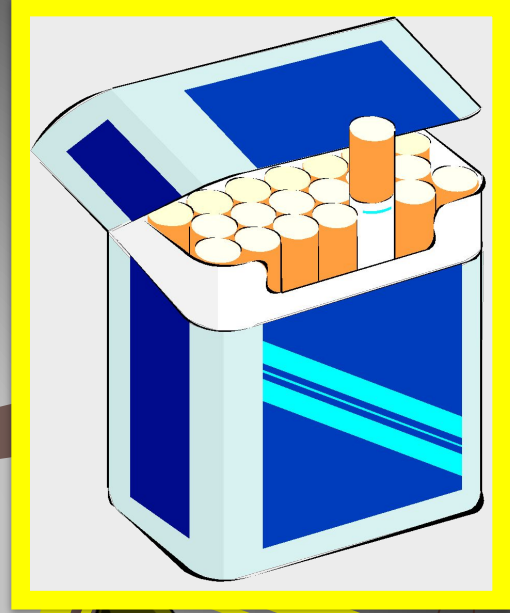


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- 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



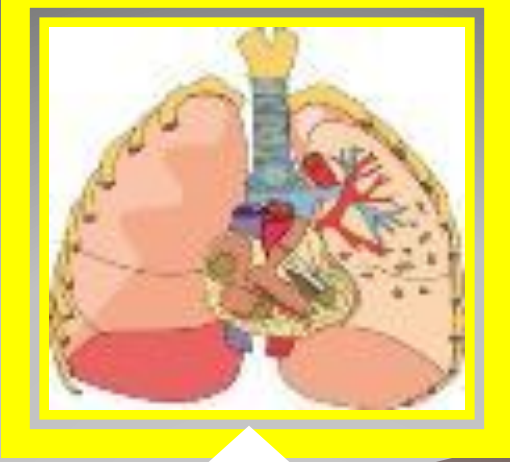
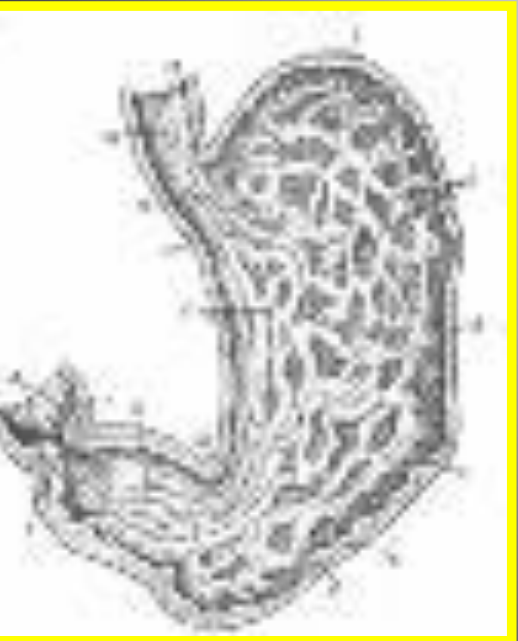
Угарный газ



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

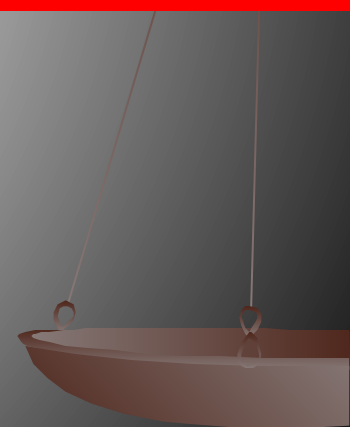
3.



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:

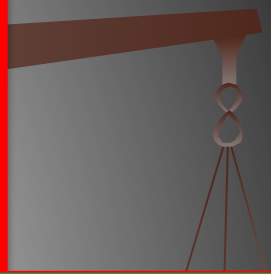
- Алкоголь опасен для вашего здоровья



• Наркотики



О наркотиках

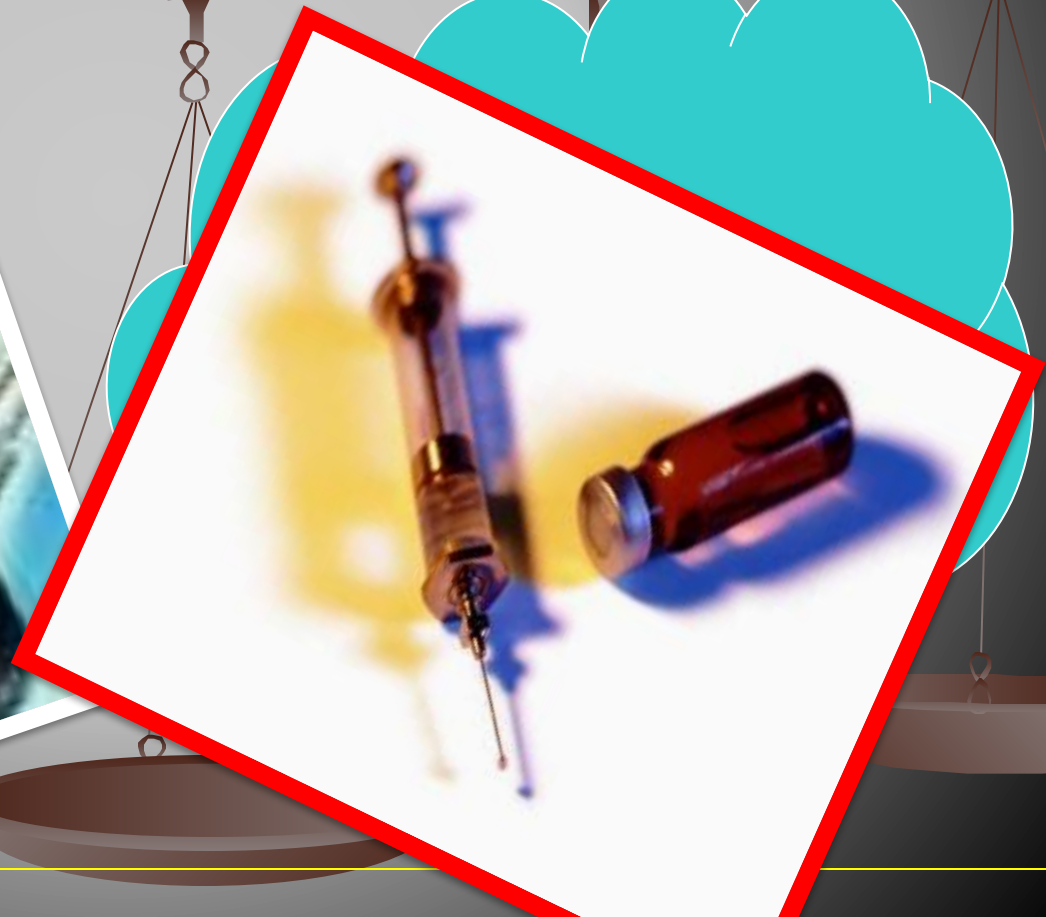
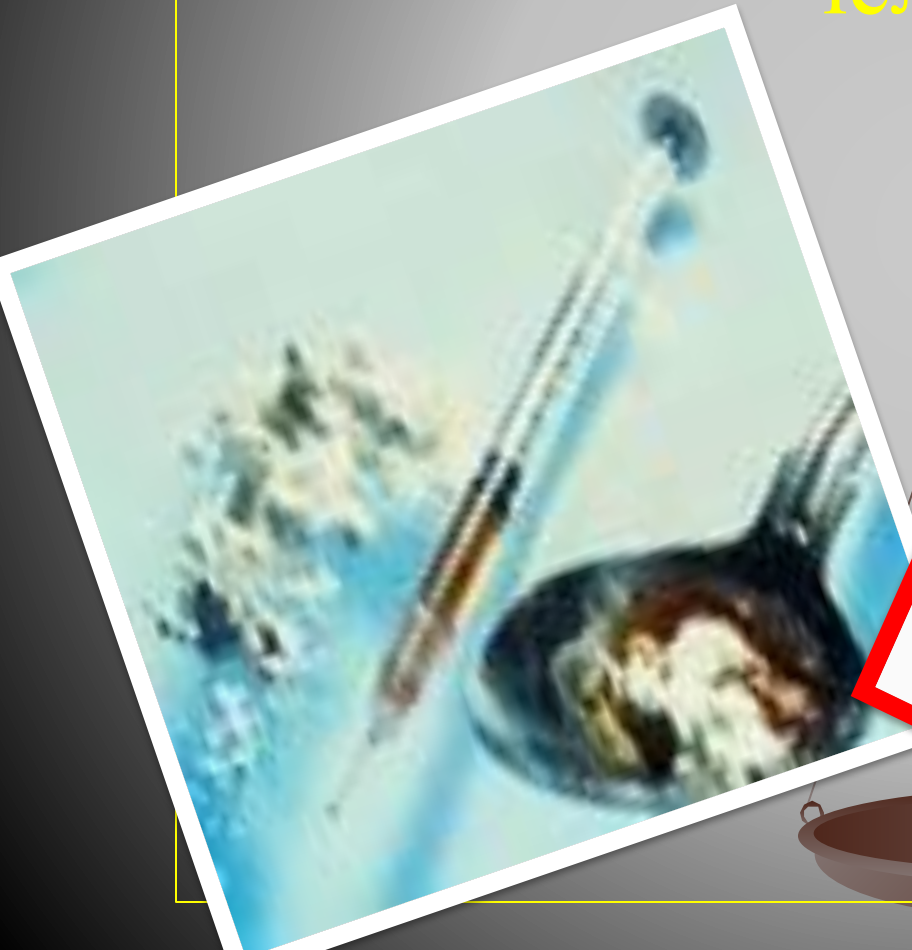


Наркотики – это вещества, которые:

- 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 !



ВЫКУРАЩИВАЮТ — САМОУБИВАЮТ!



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

