

Профилактический час

Тема :

Разговор

о

вредных привычках

Какие бывают
привычки?

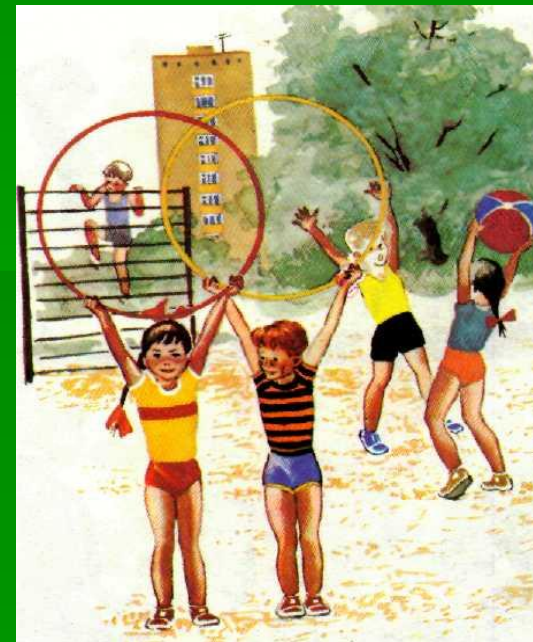
Полезные привычки

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 телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды и др.



Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки ■

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания

Эксперимент

- Рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие.
- Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить?

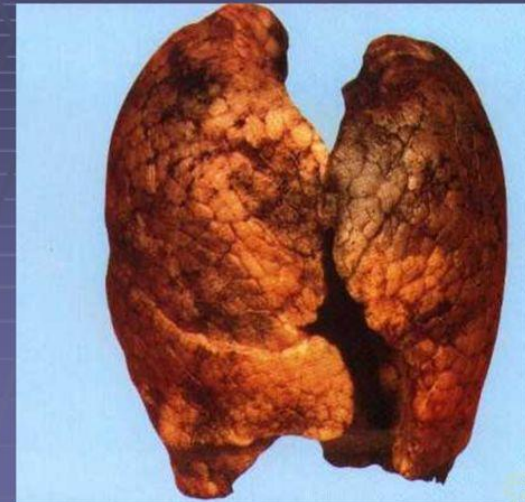


**У курильщика легкое
становится дряблым,
вялым – таким, как у
помятый лист.**

**Здоровые легкие –
такие, как лист
немятой бумаги.**

**Каким легким будет
легче снабжать
организм кислородом?**

Легкие курильщика.



Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

АЛКОГОЛЬ

- Вещество, которое содержится в спиртных напитках (вино, водка, пиво).
- От арабского «алкоголь» – одурманивающий.

Вопросы:

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?
- Как ведут себя такие люди?
- Какие чувства они у вас вызывают?

- Алкоголь создает иллюзию благополучия.
 - Взаимодействуя с различными органами системами организма, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм требует его все больше и больше.
- Личность ребенка разрушается через 3 – 4 года

Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья ■

Наркотики

- Вещества, которые крайне вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Такой человек сам себе не хозяин.
- Нарушается ориентация в пространстве, мучают кошмары, страхи.
- Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

- Если человек не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных страшных болей.

Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.

- Токсикомания – болезнь, возникающая в результате употребления токсических (отравляющих) веществ.
- Человек становится раздражительным, угрюмым, злобным.
- Трясутся руки, портится почерк, становится несвязной речь.
- Человек деградирует как личность, расстраивается память, гаснет интеллект.



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.

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 больное 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 .

«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.

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.

ПРЕДУПРЕЖДЕН ,

ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !