



# Вредные привычки и их влияние на здоровье



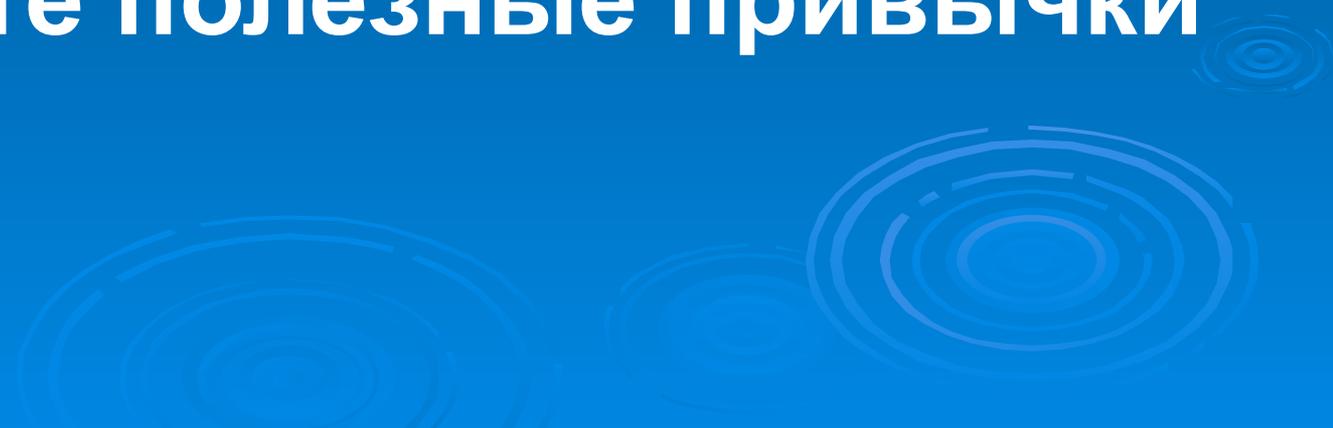
Какие бывают  
привычки?



# Полезные привычки

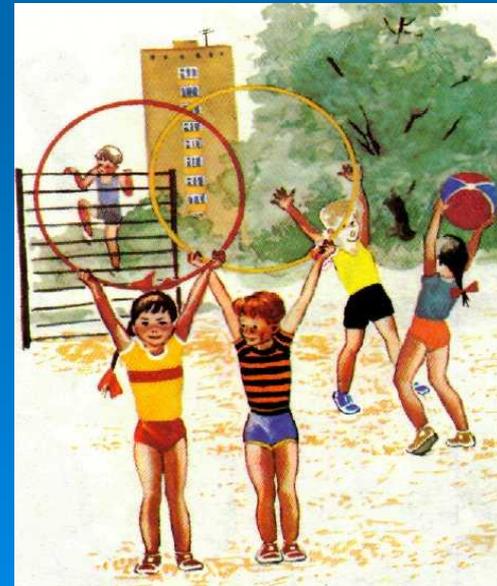
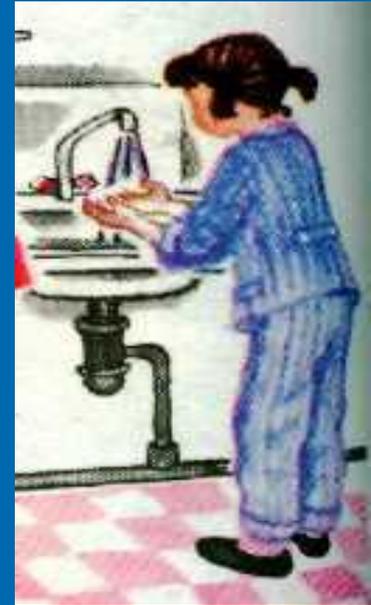
Привычки , которые  
сохраняют здоровье ,  
считаются полезными.

Назовите полезные привычки



# Полезные привычки :

- умываться;
- чистить зубы;
- соблюдать режим дня;
- спать с открытой форточкой;
- делать утреннюю зарядку



# Вредные привычки.

Привычки , которые приносят вред здоровью , называются вредными .

**Назовите вредные привычки**

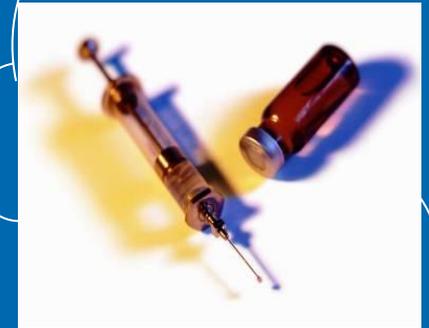
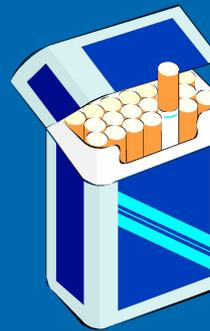
# Вредные привычки :

- есть много сладостей;
- долго сидеть у компьютера и телевизора;
- читать лёжа;
- разговаривать во время еды

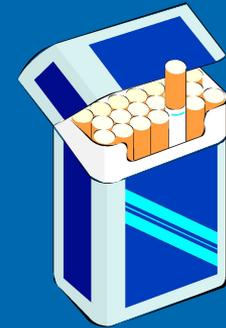
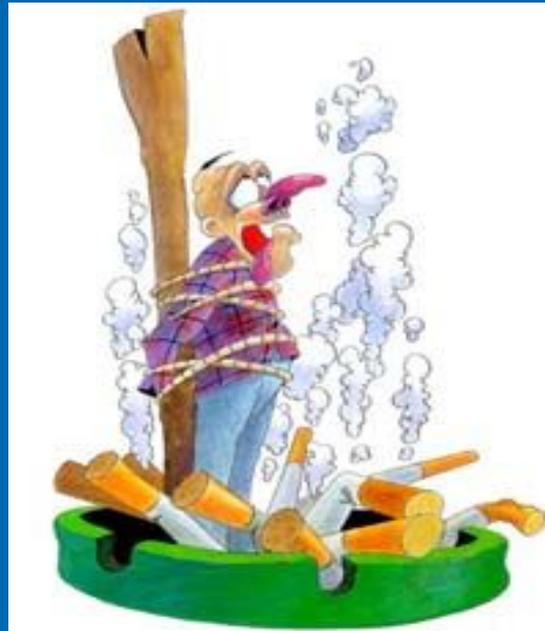


# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

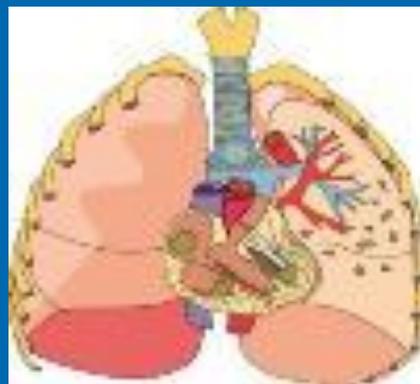
- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



# ◆ Курение



- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год одним литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт болезни крови, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.



**Легкие**



**НИКОТИН  
наносит  
удар**

**Желудок**



**Сердце**

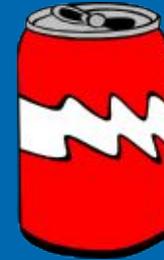


# Вывод :

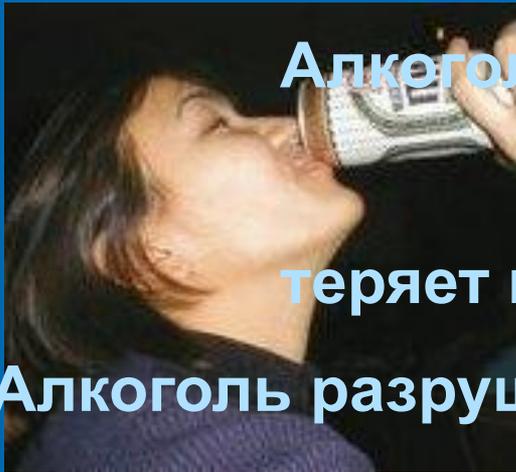
- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



- Алкоголь



# О пьянстве и алкоголизме



Алкоголь действует на мозг,  
человек становится злым,  
теряет над собой контроль.



Алкоголь разрушает печень, сердце,  
мозг.

Пьяница в семье – это горе,  
особенно детям.

Алкоголь вреден для растущего организма  
и может привести к инвалидности.

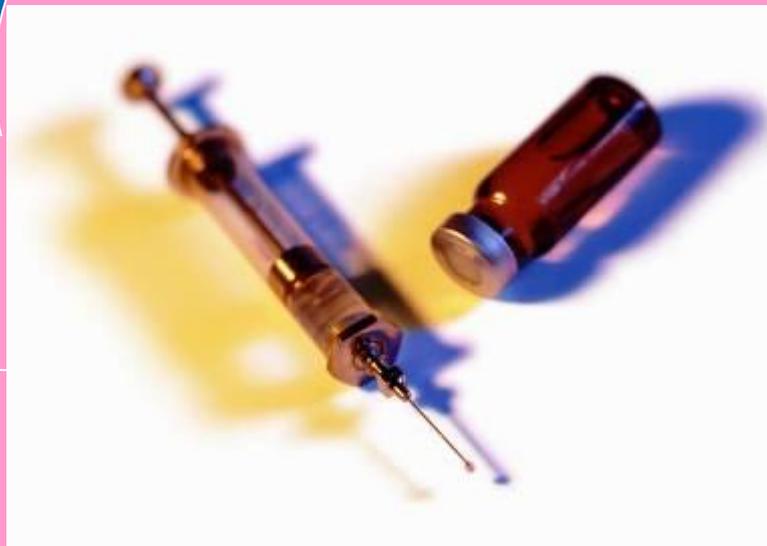


# Вывод:

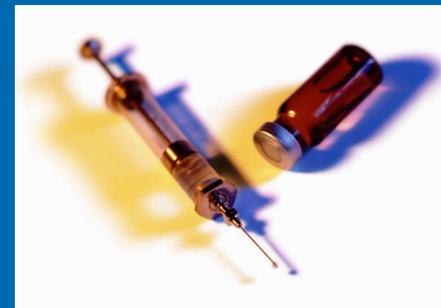
- Алкоголь опасен для вашего здоровья



# • Наркотики



# О наркотиках



К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно.

Наркотики вызывают галлюцинации и бред.

Применение наркотиков приводит к смертельным заболеваниям.

Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Наркоманы – плохие работники, они приносят семье горе и являются причиной несчастных случаев.

# Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.



# ТЕЛЕМАНИЯ



- ❑ Наносится вред здоровью.
- ❑ Ожирение, заболевания сердца.
- ❑ Развитие неврозов.
- ❑ Нарушения психики.



# ИНТЕРНЕТ - ПРИСТРАСТИЕ

- Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.
- Психологический вред

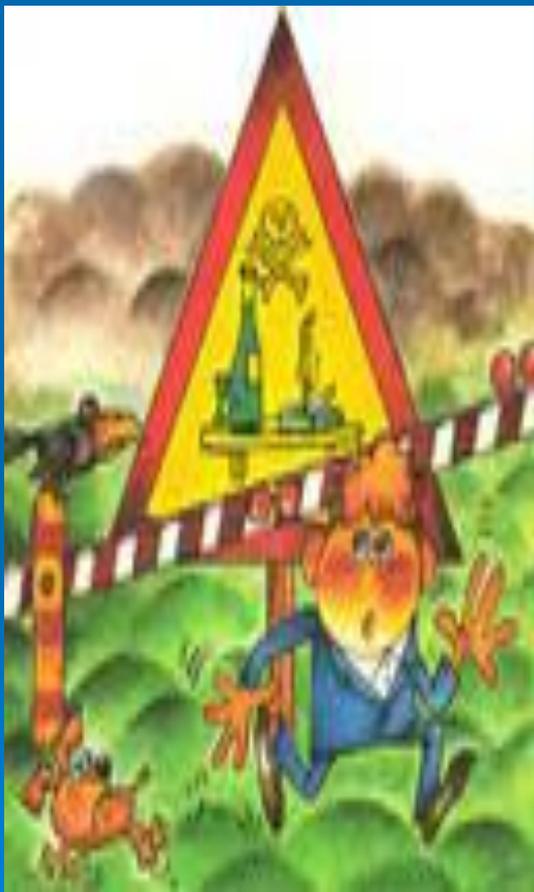


# МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ



- Микроволновое излучение может угрожать клеткам мозга.
- Необходимо ограничить время пользования телефоном!

# 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.



ПРЕДУПРЕЖДЕН ,



ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !

