

Тема:

«Профилактика вредных привычек»



**Мы сегодня в этом классе
Собрались, друзья не зря.
Много споров возникает,
Что нам можно, что нельзя.
Нам пора бы разобраться
И весь спор тот обсудить.
О привычках самых разных
Будем с вами говорить.**

Что такое
привычка?

***Привычка* – ЭТО**
поведение,
ставшее для
человека
обычным,
постоянным.

Какие бывают
привычки?

ПРИВЫЧКИ

ПОЛЕЗНЫЕ



ВРЕДНЫЕ



Какие привычки мы
называет
полезными?

Полезные привычки- это привычки которые не наносят нам вреда а наоборот, улучшают наше здоровье или положение в обществе

Какие привычки мы
называем
вредными?

Врёдные привы́чки —
привычки, наносящие вред
здоровью.

Какие полезные и вредные
привычки вы знаете?

(Полезные привычки пишет и
вывешивает на доску одна команда, а
вредные привычки – другая
команда)

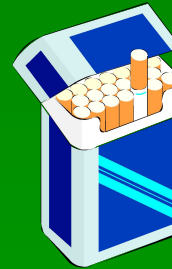
Полезные привычки ■

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



Вредные привычки :

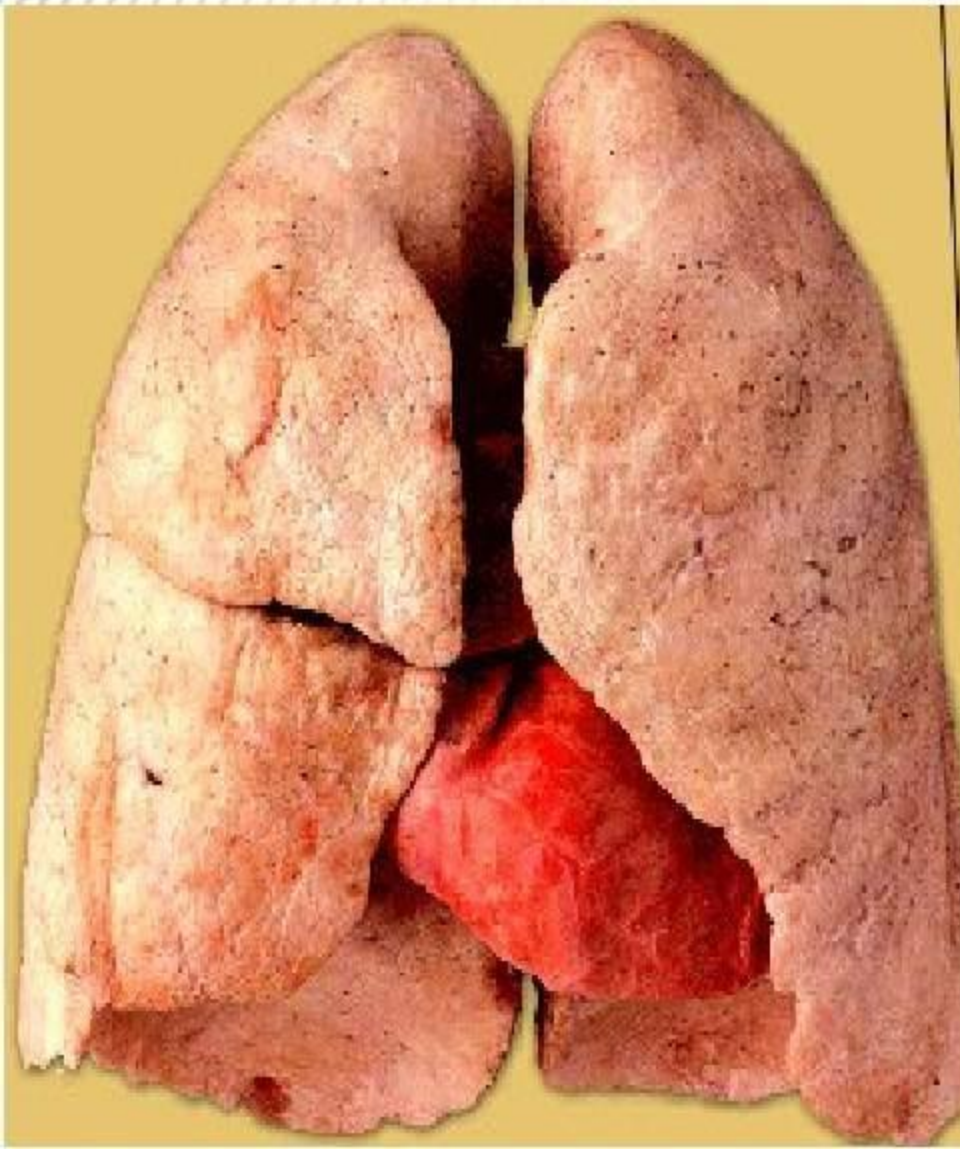
- употребление алкоголя,
- курение,
- наркомания,
- токсикомания,
- есть много сладостей,
- долго сидеть у компьютера,
- читать лёжа и т.д.



Курение



Сравните легкие здорового и курящего





Вывод:

**дышать табачным
дымом опасно для
вашего здоровья**

АЛКОГОЛЬ



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



Вывод:

**алкоголь опасен для
здоровья**

Наркотики



Наркотики – это вещества, которые оказывают сильное влияние на психику человека, вызывают привыкание и зависимость на физическом и психологическом уровне.

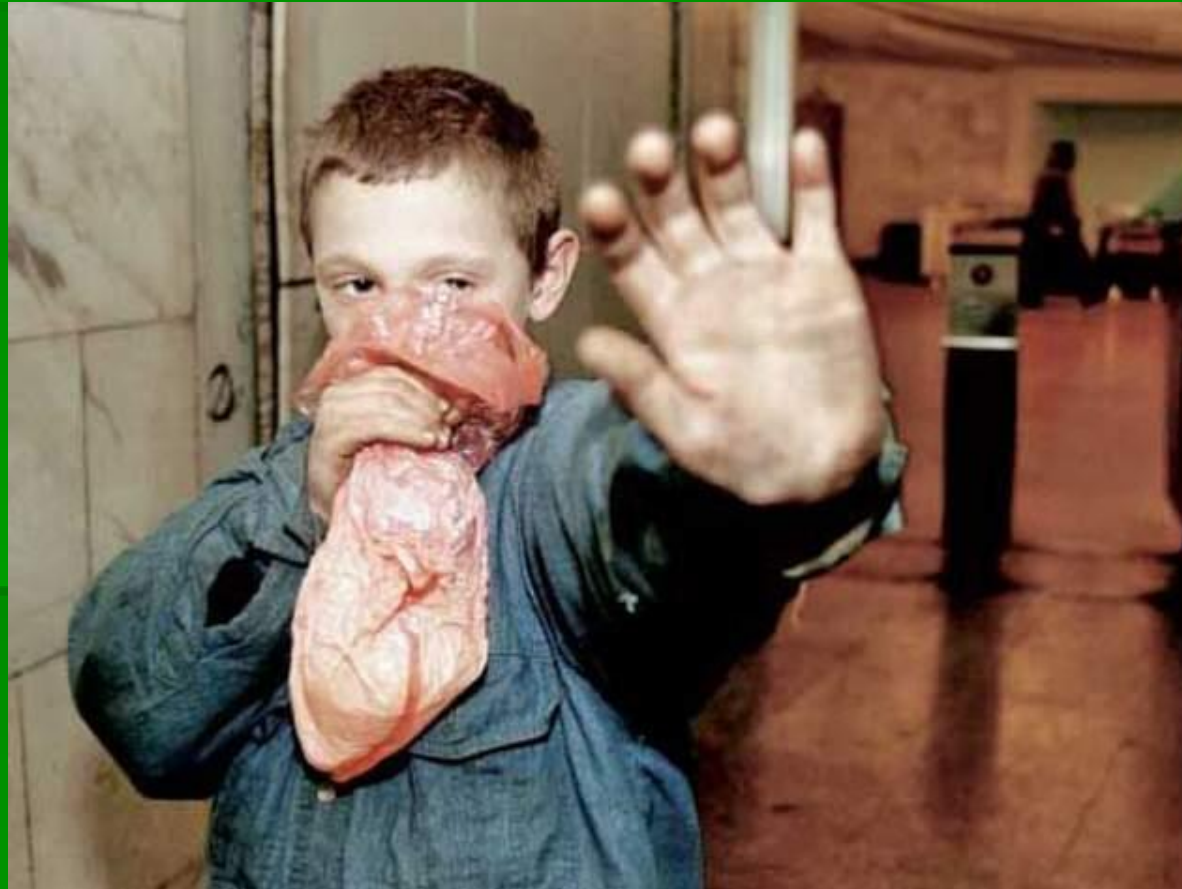




Вывод:

**наркотики - это гибель
для человечества**

Токсикомания





Сикомания – это злоупотребление различными химическими, биологическими и лечебными препаратами, не входящими в перечень наркотических.



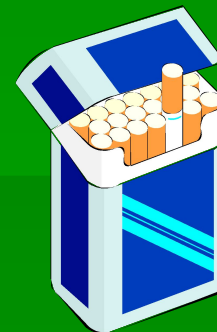
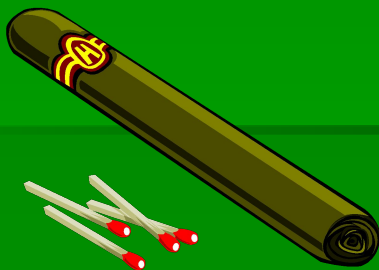
Вывод:

**ТОКСИКОМАНИЯ – ЯД ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**



Викторина

«Вредные привычки»



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 !

