

# БЕСЕДА - ТЕСТ

Тема :

« Разговор

о

вредных привычках»

---

# Какие бывают привычки?

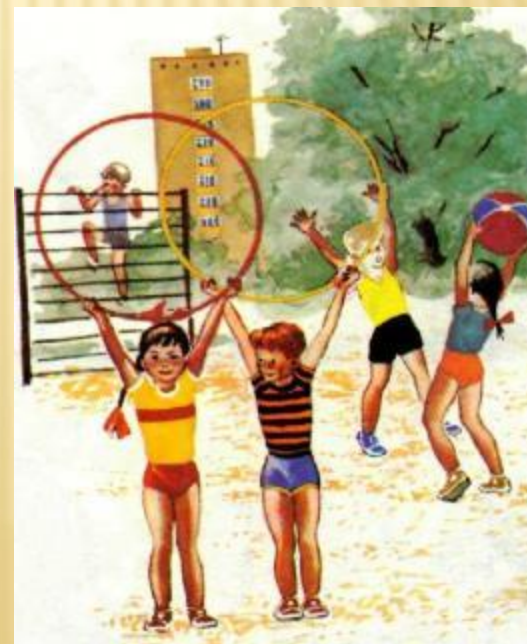


# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

## Полезные привычки :

- умываться
- чистить зубы
- соблюдать режим дня
- спать при открытой форточке и др.



# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

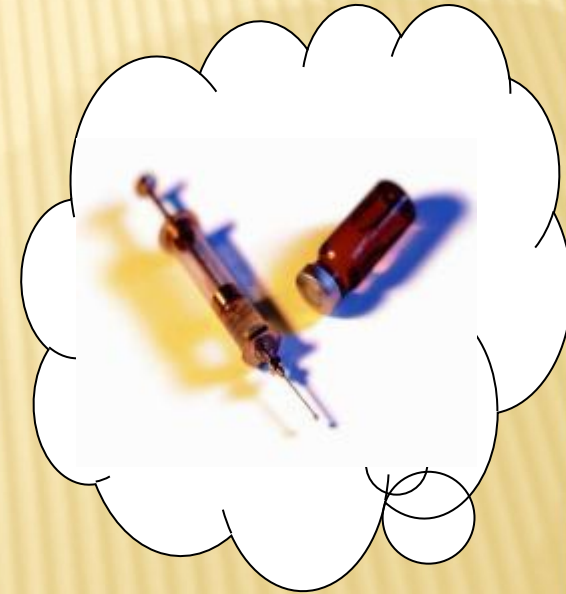
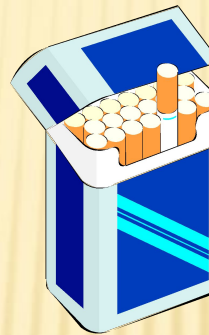
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

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

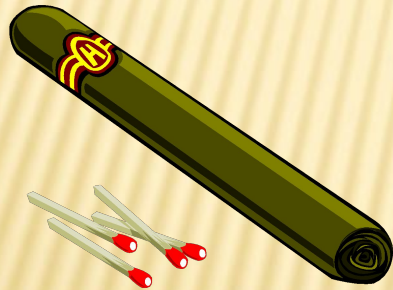
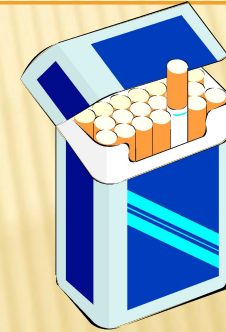


# НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



# ◆ Курение



# ЭКСПЕРИМЕНТ

---

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

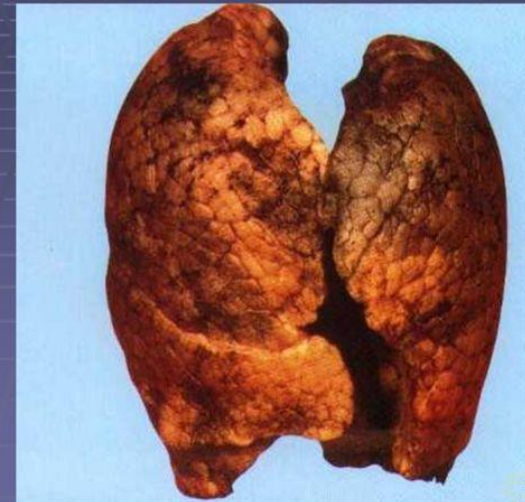


У КУРИЛЬЩИКА  
ЛЕГКОЕ СТАНОВИТСЯ  
ДРЯБЛЫМ, ВЯЛЫМ –  
ТАКИМ, КАК У  
ПОМЯТЫЙ ЛИСТ.

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



# 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 ■



# ТОКСИКОМАНИЯ



- ❑ **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,
- 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 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!

# «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,

НАЧИТ ВООРУЖЕН!

