

Вредные привычки



Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным стилем поведения.

«Привычка принуждает нас
ко многим глупостям;
самая большая глупость –
стать ее рабом»
Наполеон

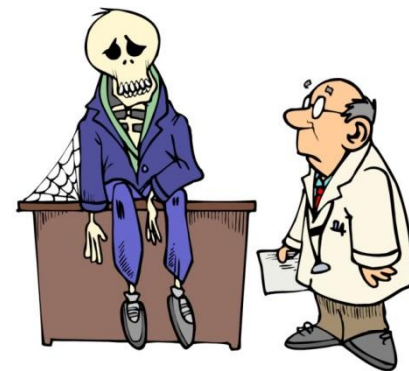
Факторы вредных привычек

- Курение.
- Употребление алкоголя, наркотических веществ
- Неправильное питание.
- Малоподвижный образ жизни.
- Стрессовые ситуации.



Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных комп
- Деградация личности
- Ранняя смерть



Это интересно

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название «табак».

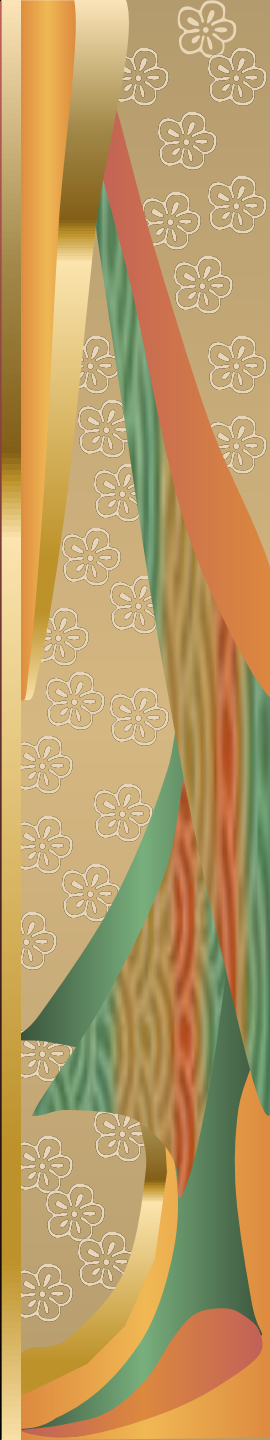
У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них — яды, более 40 веществ вызывают рак.

Табакокурение относят к вредным привычкам.

Никотин является веществом изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.

Знай!

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.



Сделай свой выбор!

НЕ КУРИТЬ

Положительные последствия

- Не будешь подвержен бронхолегочным заболеваниями.
- Уменьшишь риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.
- Будешь иметь здоровый цвет



Отрицательные последствия

- Быстро портятся зубы.
- Землистый цвет лица.
- Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.



Оказывается...

Алкоголь называют «похитителем рассудка». Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы. Слово «алкоголь» означает «одурманивающий». Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически

Сделай свой выбор!

НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

Положительные последствия

- Будет здоровым твое сердце, печень, почки.
- Будешь иметь ясный светлый ум.
- Организм не будет находиться в стрессовой ситуации.
- Благополучное устройство своей личной жизни.



Отрицательные последствия

- Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.
- Деградация личности.
- Невозможность устроить свою личную жизнь.
- Болезни.
- Изменение внешности «лицо алкоголика».
- Не избирательность в выборе друзей



Это любопытно...

Наркотики – это химические вещества растительного происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. Назначение наркотиков – в медицинских целях для снижения болевых ощущений при операциях или тяжёлых болезнях. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.



Сделай свой выбор!

Нет наркотикам

Положительные последствия

- Наличие работы
- Хорошее здоровье
- Достижение поставленных целей
- Сохранение материальных средств

Отрицательные последствия

- Наркотическая зависимость
- Отсутствие нравственных установок
- Нарушение закона, влекущий уголовную ответственность
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ
- Постоянные материальные затруднения
- Многочисленные болезни, вызванные разладом органов
- Риск заболеть СПИДОМ
- Ранняя смерть



«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра» *Конфуций*

- Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
- Вредные привычки лучше не приобретать.
- Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- Вредные привычки наносят здоровью человека вред.





- Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.
- Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.
- Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.
- Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня: « А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь?»

Здоровье – это единственная драгоценность

На пороге тысячелетия
Наступает момент, когда
Мы за все бываем в ответе,
Перелистывая года.
Человек, покоривший небо,
чудо техники изобретая,
Приобщаясь к дурным привычкам
О здоровье своем забывает.

Главные факторы здоровья

- Активный образ жизни
- Закаливание
- Режим
- Спорт
- Рациональное питание
- Хорошее настроение





Если хочешь быть здоровым...

- Вставай всегда в одно и тоже время!
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом.
- Совершай длительные прогулки.
- Одевайся по погоде.
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

А вы знаете, что:



- Зарядка – источник бодрости и здоровья.
- Бананы поднимают настроение.
- Недостаток солнца вызывает депрессию.
- В день надо выпивать два стакана молока.
- Кактусы снимают излучение от компьютера.
- Морковь замедляет процесс старения организма.
- Молодому растущему организму
еженедельно требуется 30 видов
разнообразных продуктов.



Международный и Российский календарь.

- 7 апреля – Всемирный день здоровья.
- 1 июня – День защиты детей.
- 27 июня – День физкультурника.
- 31 мая – День борьбы с курением.
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
- 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
- 21 марта – Международный день Земли.
- 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
- 9 сентября – Всемирный день красоты.