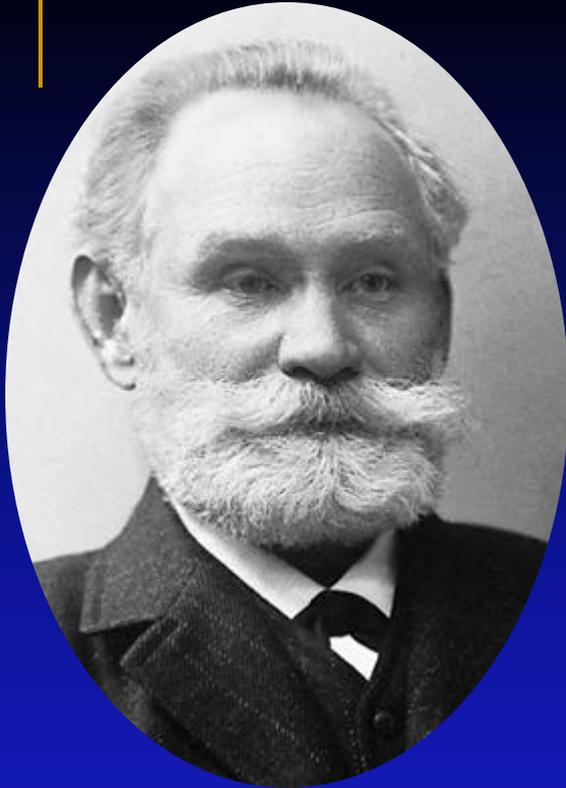

*Как уберечь себя от
влияния вредных привычек*



«Здоровье,— утверждал академик
Иван Петрович
Павлов,— *это бесценный дар природы,
оно дается, увы, ненавечно, его надо
беречь. Но здоровье человека во
многом зависит от него самого,
от его образа жизни, условий труда,
питания, его привычек...» ...*



ПРИВЫЧКА-

поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.

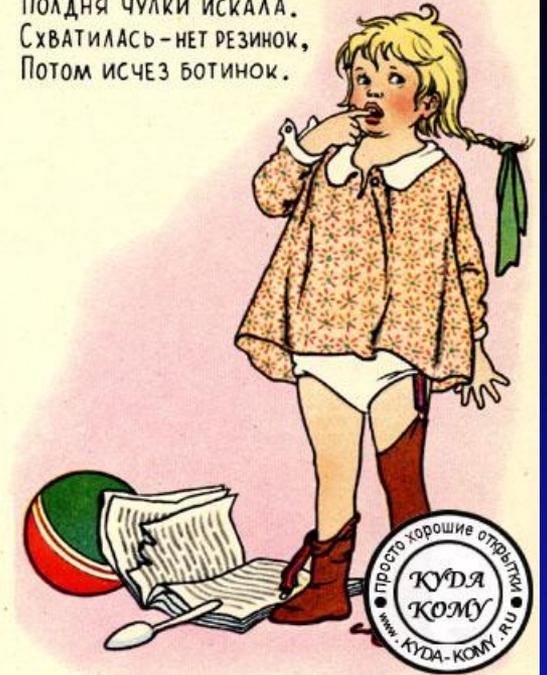
Привычка – это то, что мы делаем постоянно.

Привычка – вторая натура.





Неряха поздно встала,
Полдня чулки искала.
Схватила — нет резинок,
Потом исчез ботинок.



Лень и неряшливость



К чему приводит обычная лень?

- **Отсутствию потребности в ежедневном утреннем туалете: чистка зубов, протиранию влажным полотенцем, закаливанию подросткового организма.**
- **Отсутствию потребности в ежедневной чистке своей верхней одежды и обуви, принятию душа.**
- **Нежеланию быстро и в срок исполнять поручения старших.**
- **Непроветриванию жилых помещений, отсутствию регулярной влажной уборки.**
- **Недобросовестному исполнению домашних заданий.**
- **Бесцельному проведению свободного времени у телевизора, компьютера вместо занятий физическими упражнениями, увлечением каким-**



*Обжора и
сладкоежка*

К чему приводит несоблюдение правильного режима питания?

- *К нарушению обмена веществ в организме, что, в свою очередь, может привести к потере аппетита;*
- *К излишнему весу и, как следствие, к неуклюжести, нерасторопности, пассивности, одышке, безразличию;*
- *К заболеванию зубов, излишнему выделению слюны и употреблению жидкости.*



Курение

- **Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.**



это Вы думаете, что красиво?

Вред от курения

- **Никотин - причина многих смертельных заболеваний;**
- **желтеет эмаль зубов;**
- **меняется цвет лица;**
- **волосы теряют блеск, выпадают;**
- **ногти на руках приобретают желтый оттенок, слоятся, ломаются;**
- **курящий человек приносит вред окружающим («пассивное курение»)**



**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**



Список привычек

 Проветривать комнату перед сном

 Обманывать

 Умываться

 Чистить зубы

- Грызть ногти

- Сутулиться

 Класть вещи на место

 Выполнять домашнее задание

 Заниматься спортом

 Пропускать уроки

 Говорить правду

 Ленимся

- Читать лежа

- Курить

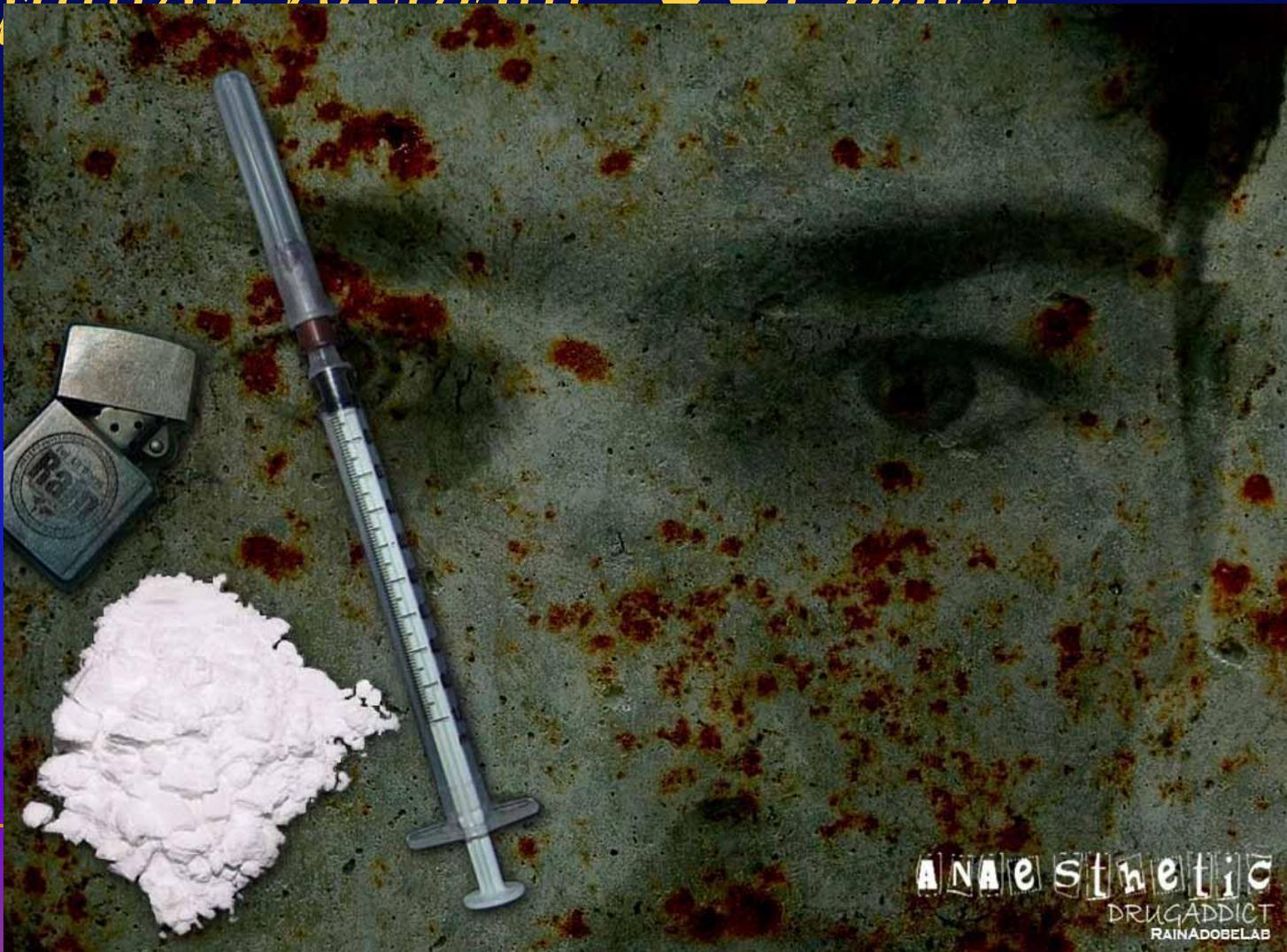
 Мыть за собой посуду

 Драться

- Конфликтовать

Наркомания -

страшная болезнь XXV века



*Первая проба наркотика –
это шаг в пропасть.*

*Сначала ощущение
полета, свободы.*

**НО В КОНЦЕ ПОЛЕТА
ВСЕГДА БУДЕТ ПАДЕНИЕ!**

НАРКОМАНИЯ В РОССИИ

Проблема наркомании затрагивает около 30 млн. человек, то есть практически каждого пятого жителя страны.

Сегодня в России не осталось ни одного региона, где не были бы зафиксированы случаи употребления наркотиков или их распространения.



*Какими качествами должен обладать человек,
чтобы противостоять, отстаивать свою точку
зрения?*

- **уверенность в себе;**
- **чувство собственного достоинства;**
- **самостоятельность;**
- **настойчивость;**
- **находчивость;**
- **упрямство;**
- **смелость;**
- **независимость;**
- **сила воли.**



**Наркомания-заболевание,
которое выражается в
Наркозависимости обильной
зависимости от
страшном явлении,
наркотиков непреодолимом
только тогда мы
влечении к ним, что
справимся с этой бедой
постепенно приводит
нашего времени
ослаблению физического и
психическому истощению.**



*Наркомания
распространяется
со скоростью
лесного пожара.*



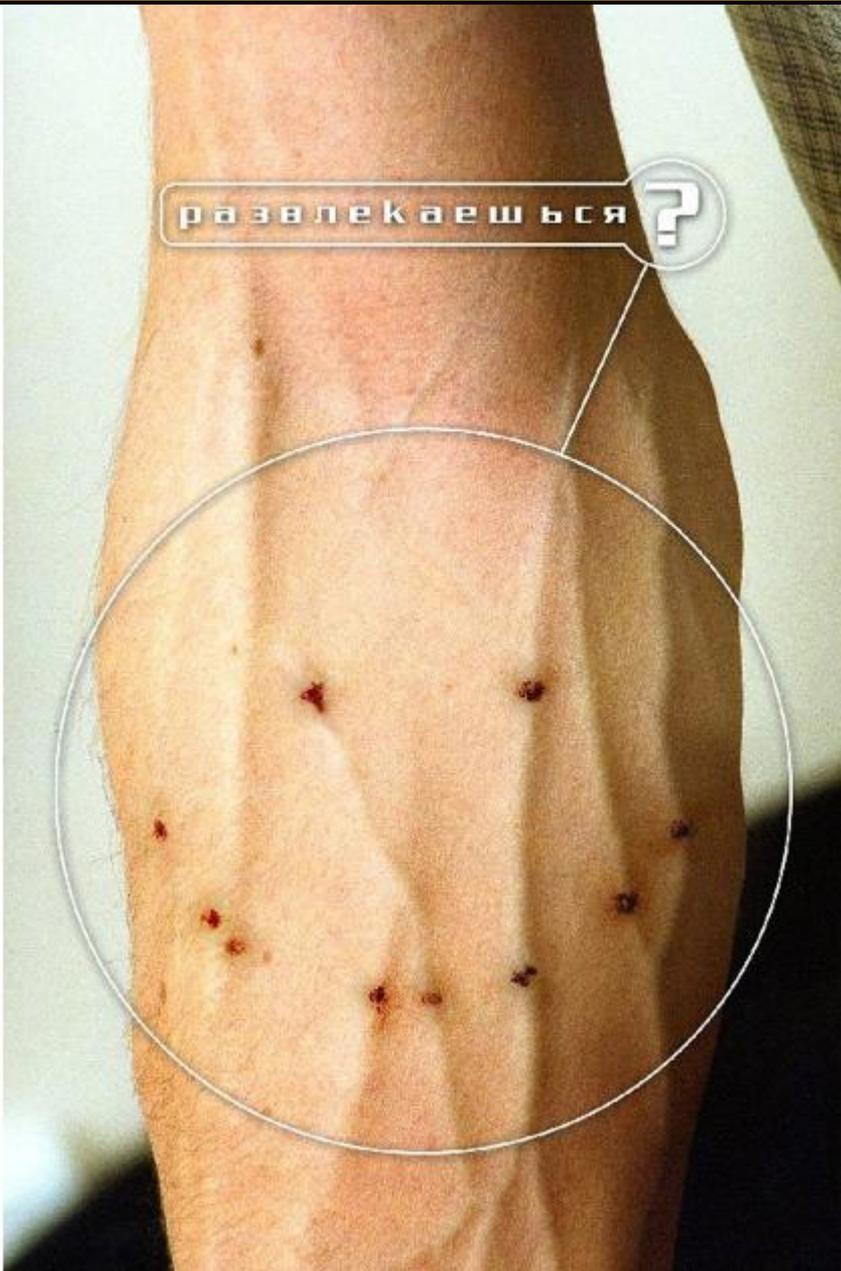
Чтобы стать своим в компании...





Именно места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. За **три года** наркомания среди детей и подростков **выросла почти в 6 раз.**

развлекаешься?

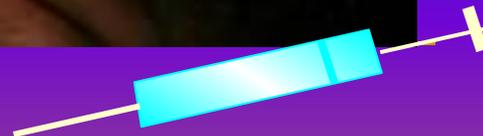




Грязь, инфекции, дно жизни ...

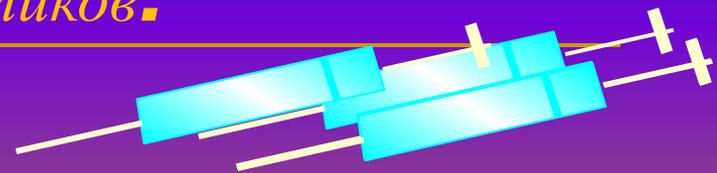


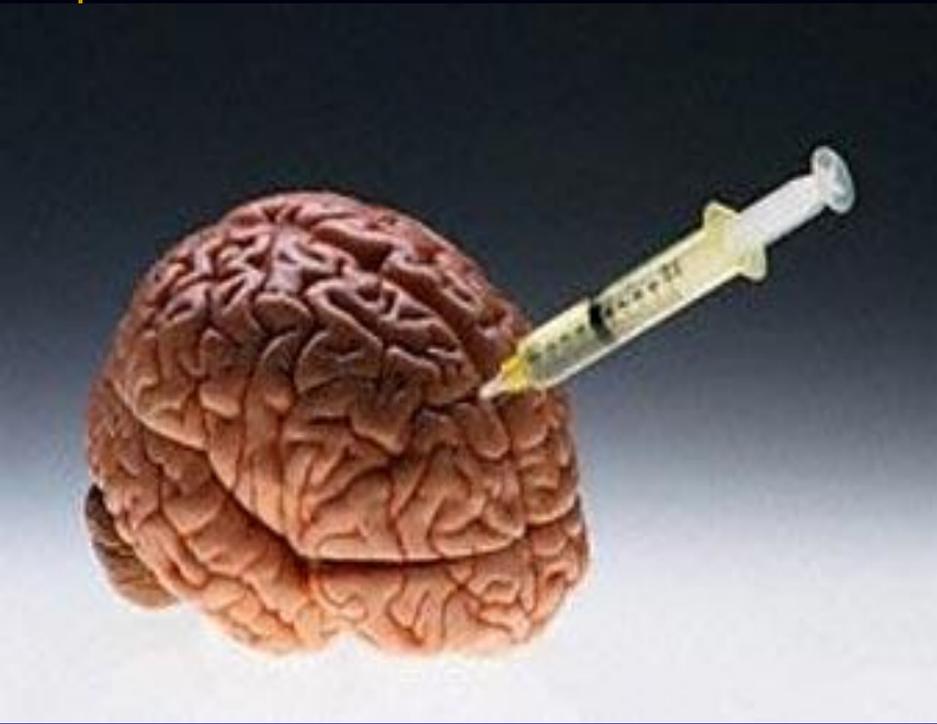
Обратной дороги нет...



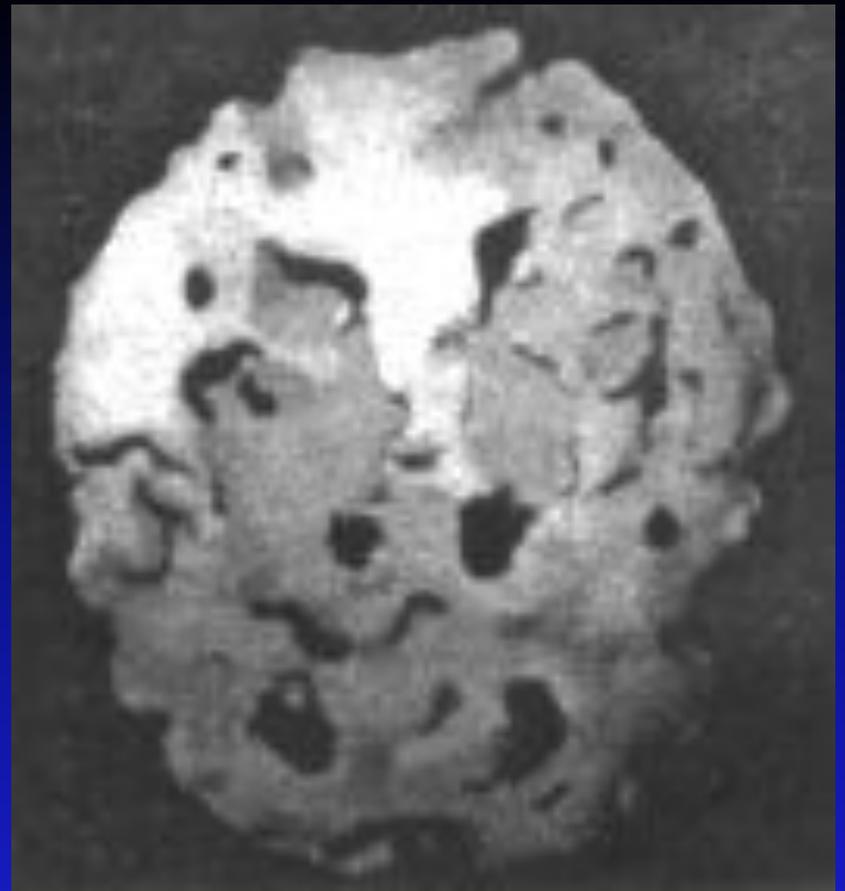


Круг общения сужается, до группы в которой и происходит использование наркотиков.





*Мозг здорового
человека*

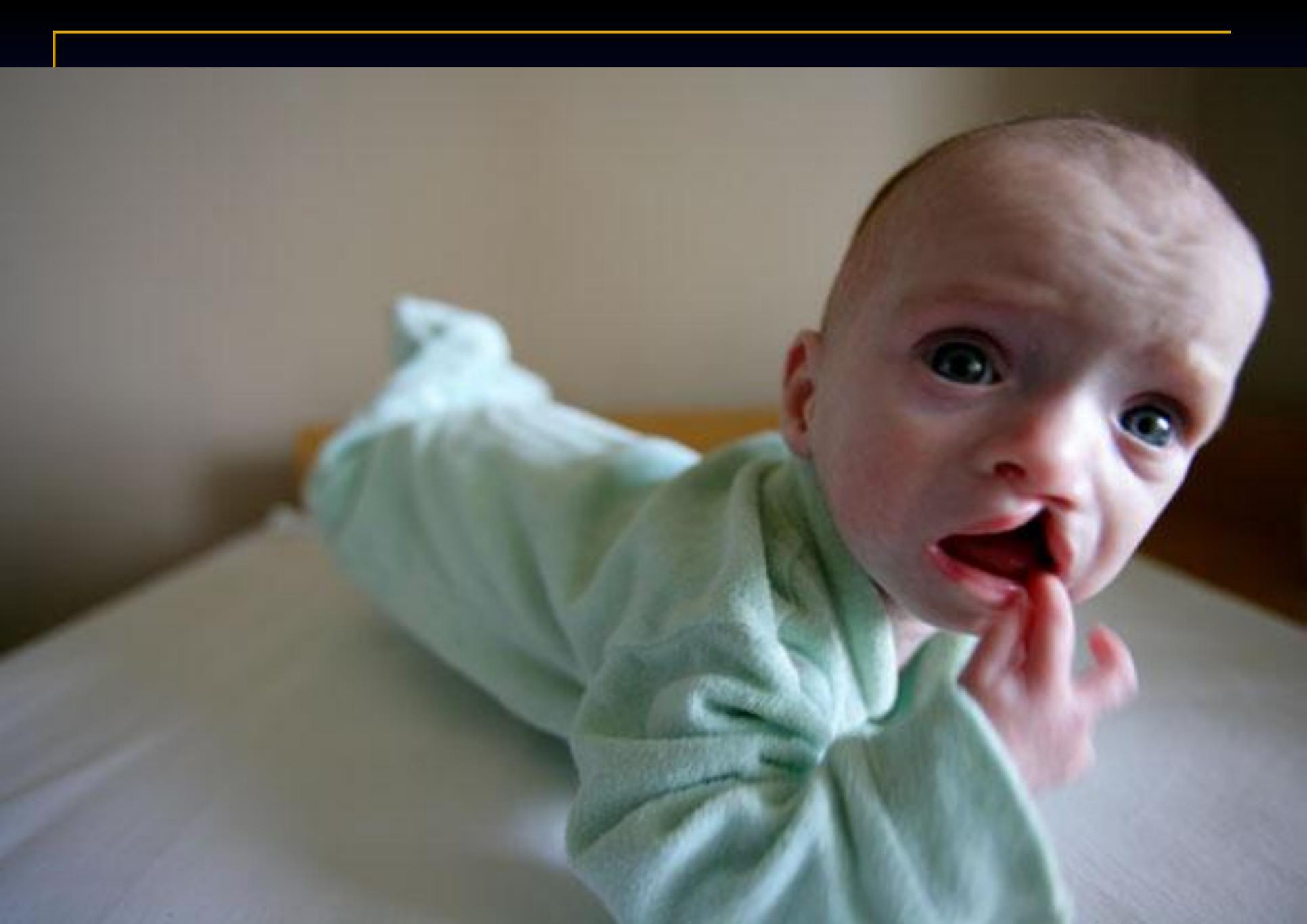


Мозг наркомана

ПОМНИТЕ!

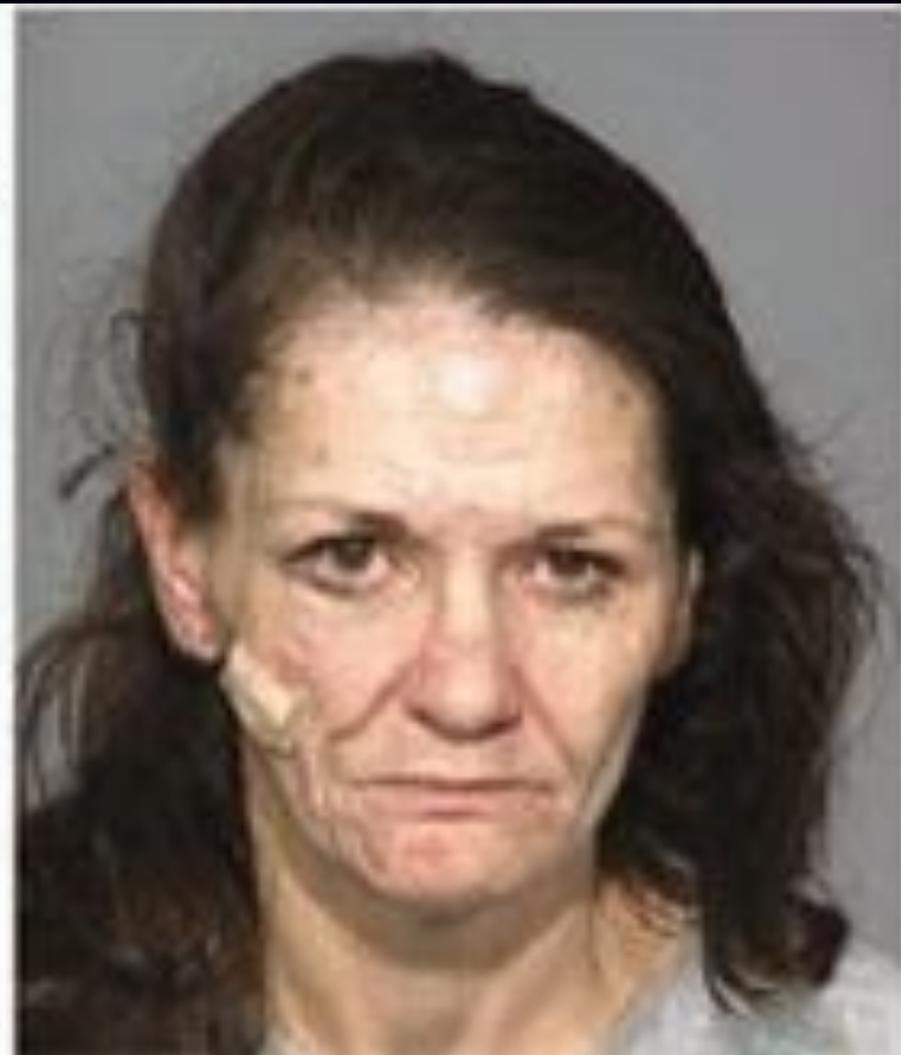
*У людей, принимающих
наркотики, рождаются дети-
уроды или нежизнеспособные
дети.*





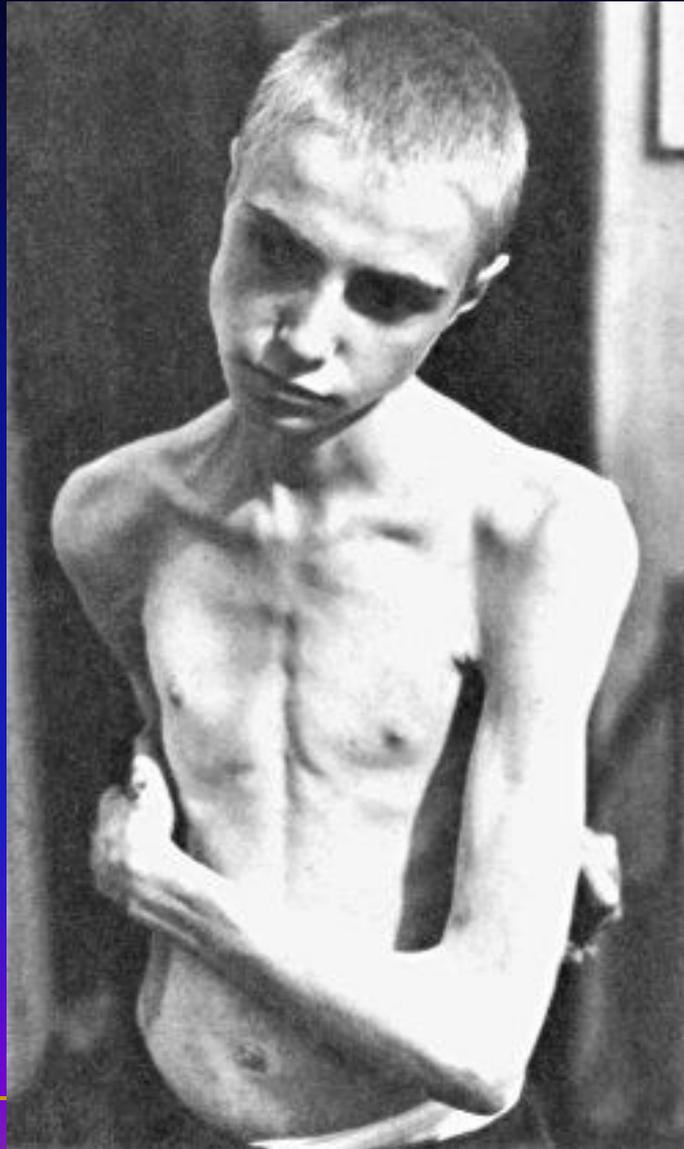


До приема наркотиков



Через **3** года и **5** месяцев

Жертва наркотической зависимости



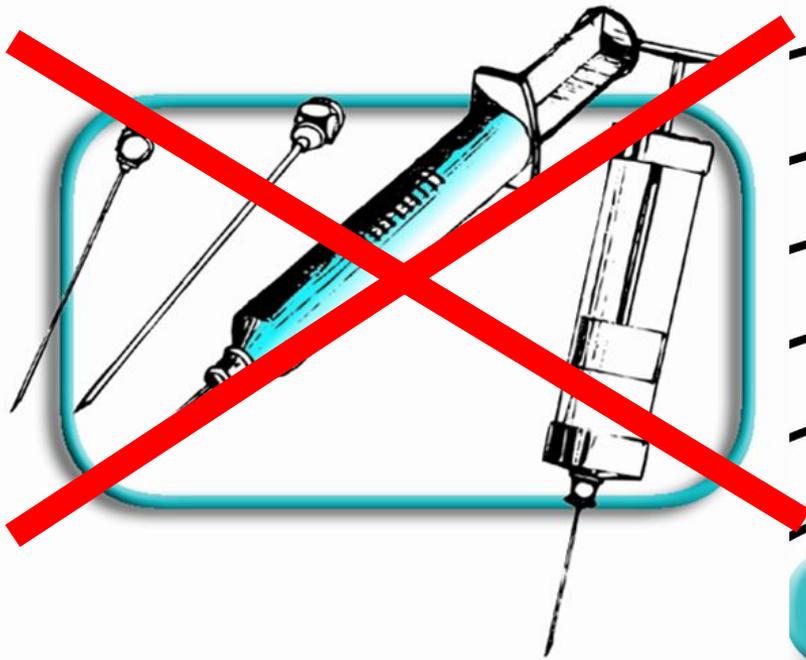
*Их не останавливают ни чудовищное истощение, ни
гниющая плоть...*

Так выглядят «живые» мертвецы



Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать "зависимым".





Я

выбираю

ЖИЗНЬ

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

**«У кого есть здоровье,
у того есть надежда.
У кого есть надежда,
у того есть всё».**

Восточная мудрость

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Правила здорового образа жизни

- *Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек*
- *Систематические занятия физкультурой и спортом*
- *Соблюдение правил личной гигиены и режима дня*
- *Рациональное питание*
- *Закаливание организма*
- *Положительные эмоции*



- Я понял...■
- Я узнал...■
- Мне хотелось бы...■
- Я желаю ребятам...■
- Я желаю себе...■