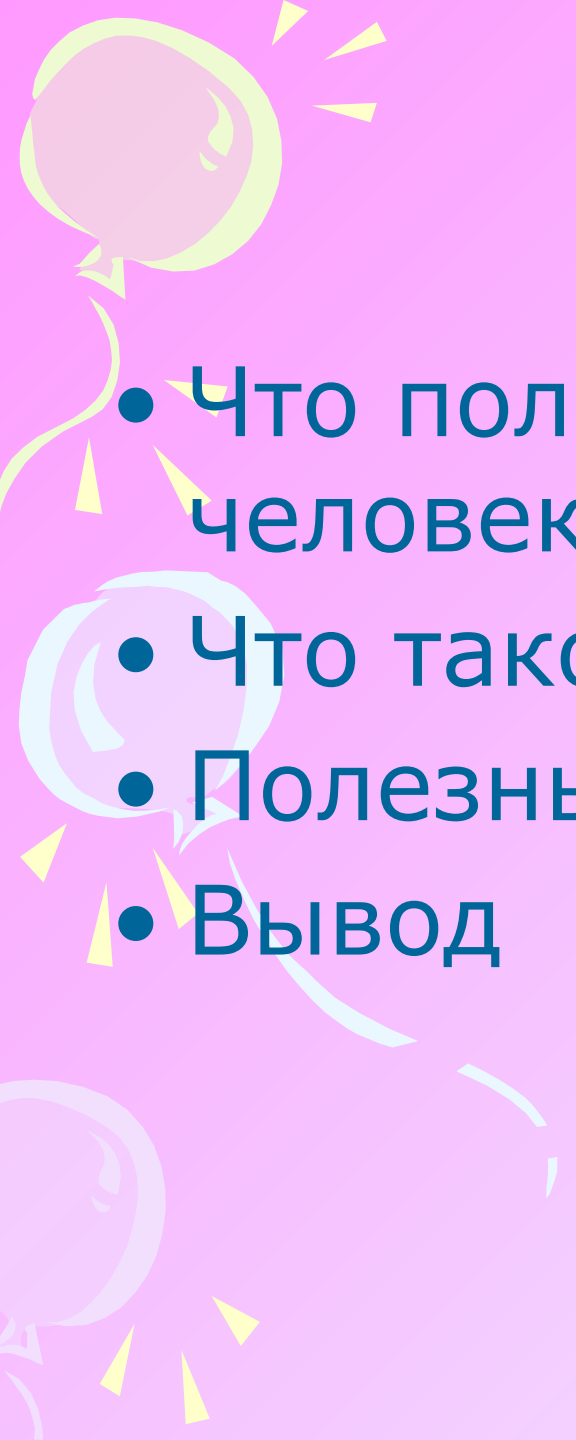


Привычки и здоровье



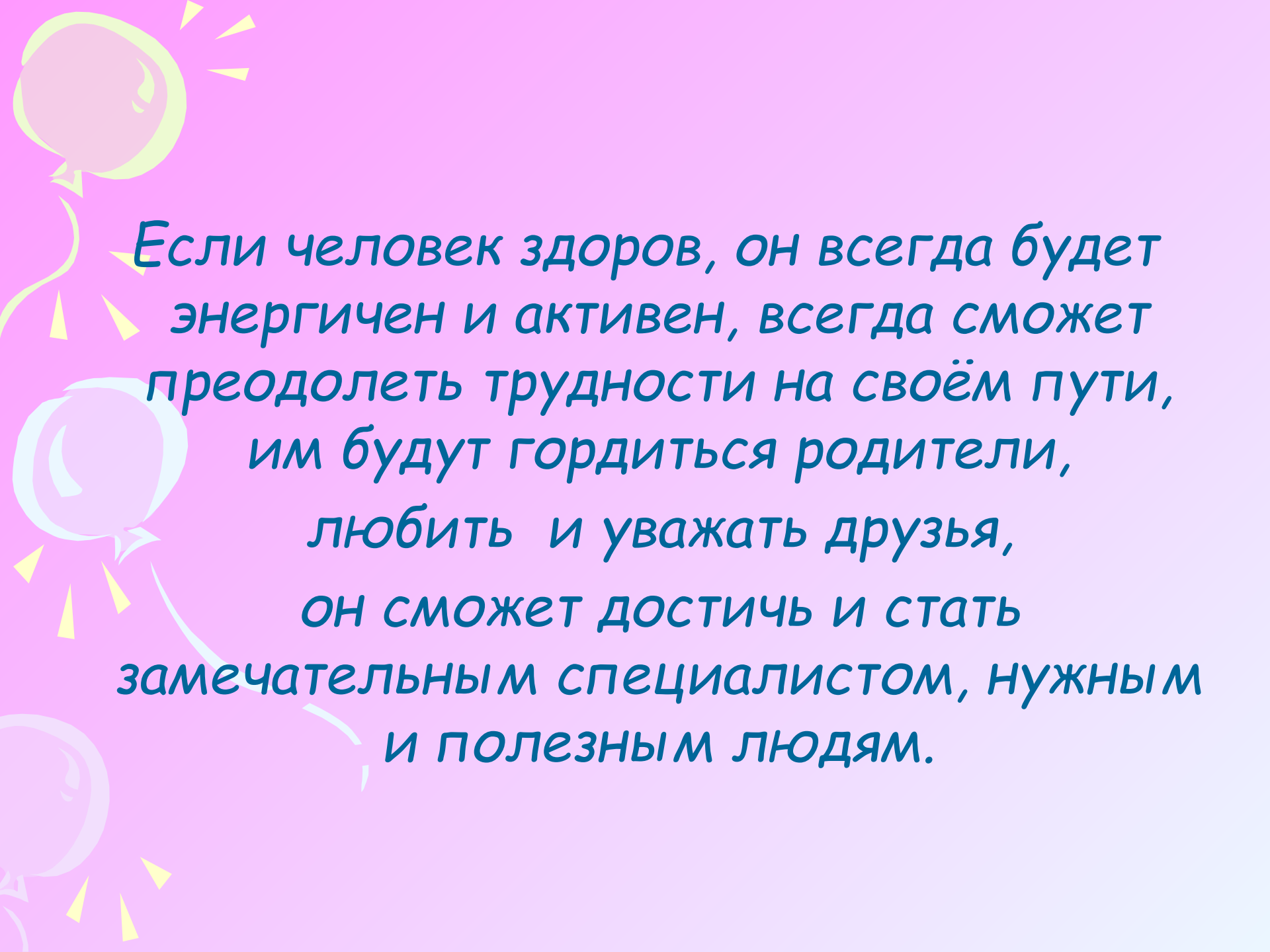
- 
- Что полезно, а что вредно для человека
 - Что такое привычки
 - Полезные и вредные привычки
 - Вывод

ПОЛЕЗНО

- соблюдать режим дня для человека
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

ВРЕДНО

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками



Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Привычка

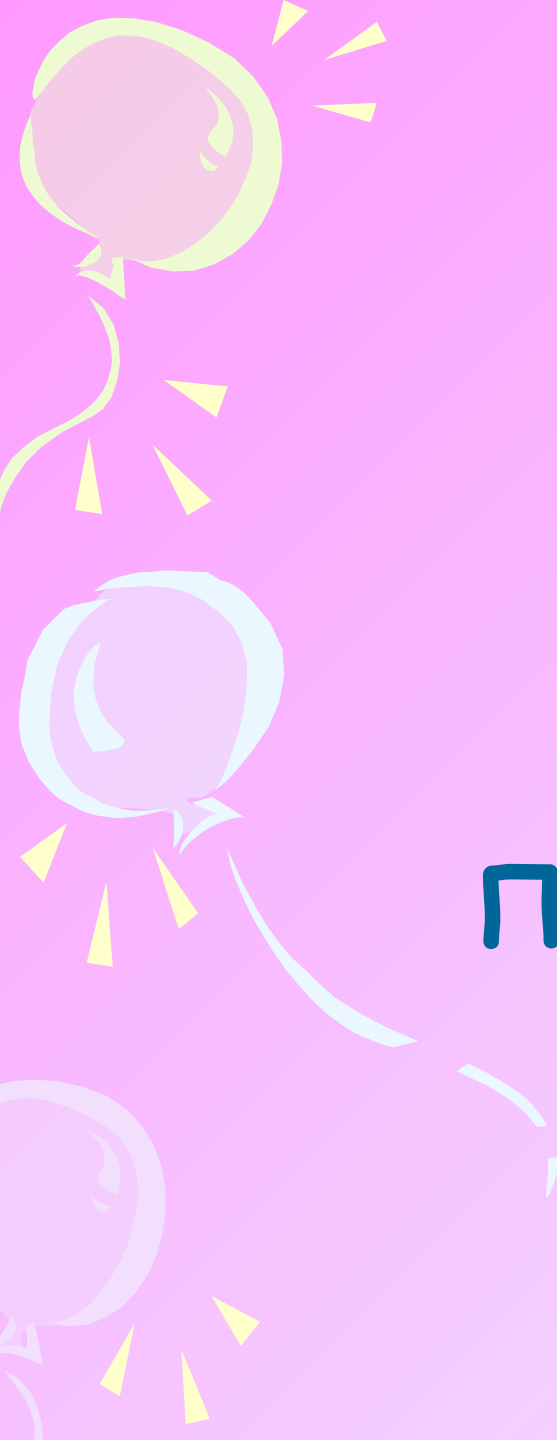
– это то, что делаешь постоянно

полезными

привычки,
способствующие
сохранению
здоровья

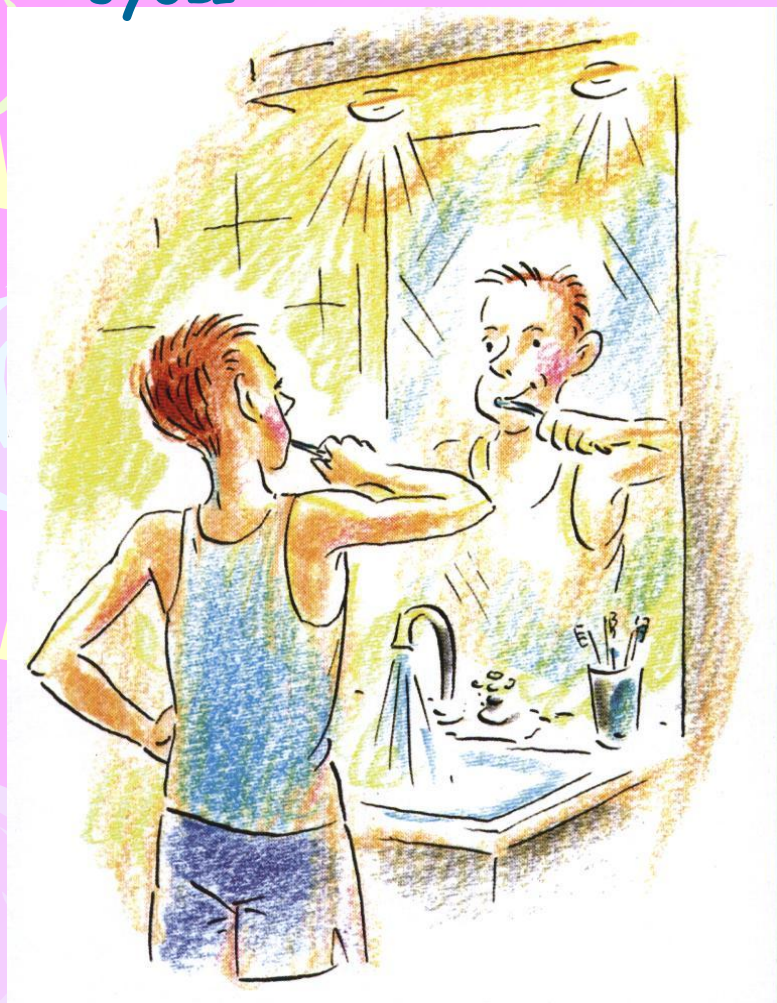
вредными

привычки,
наносящие
вред
здоровью



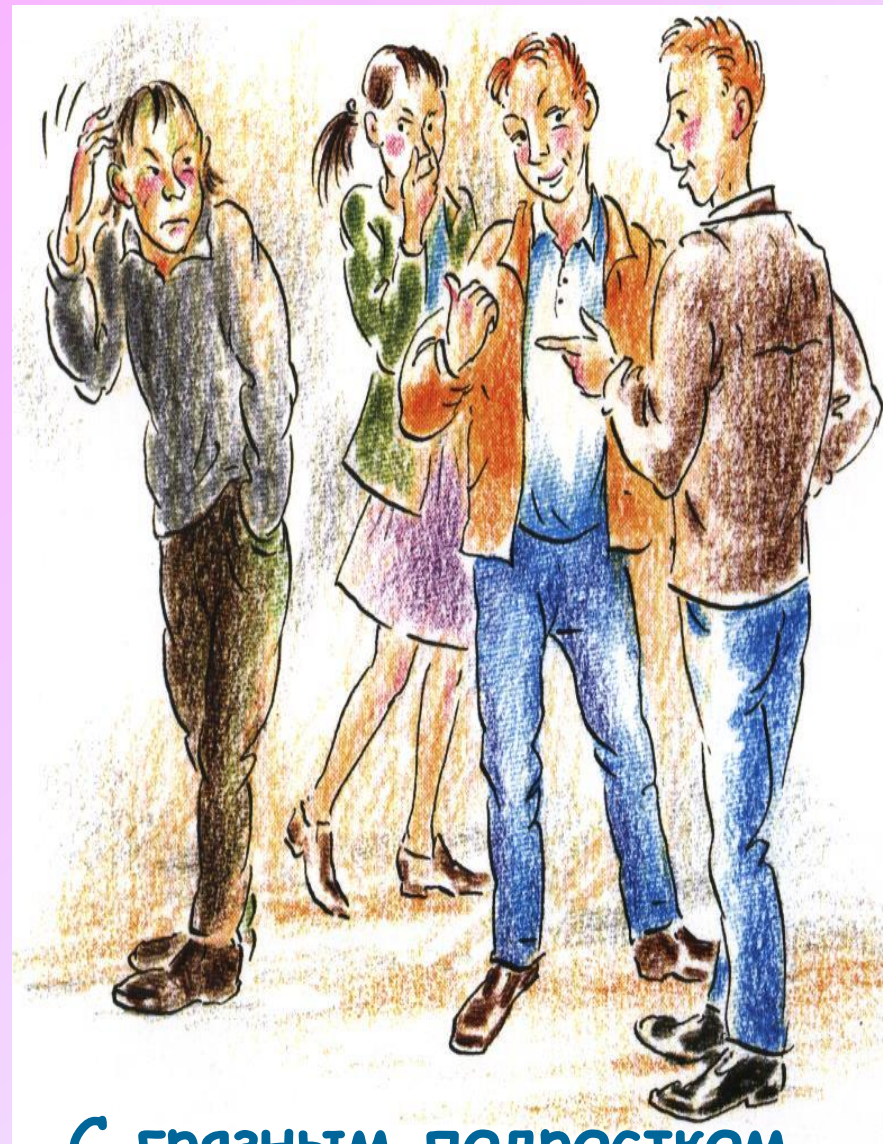
Привычки и последствия

**Мальчик чистит
зубы**



**Здоровая красивая
улыбка**

Мальчик не хочет
мыться и
умываться



С грязным подростком
никто не хочет общаться

На спортивных
состязаниях ребята
легко и свободно
преодолевают
дистанцию



Группа ребят делает
зарядку





Девочка и отец
убираются в квартире
и чистят одежду

Членам семьи приятно
находится в чисто
убранной квартире



**Ученик грызёт ногти
на уроке**

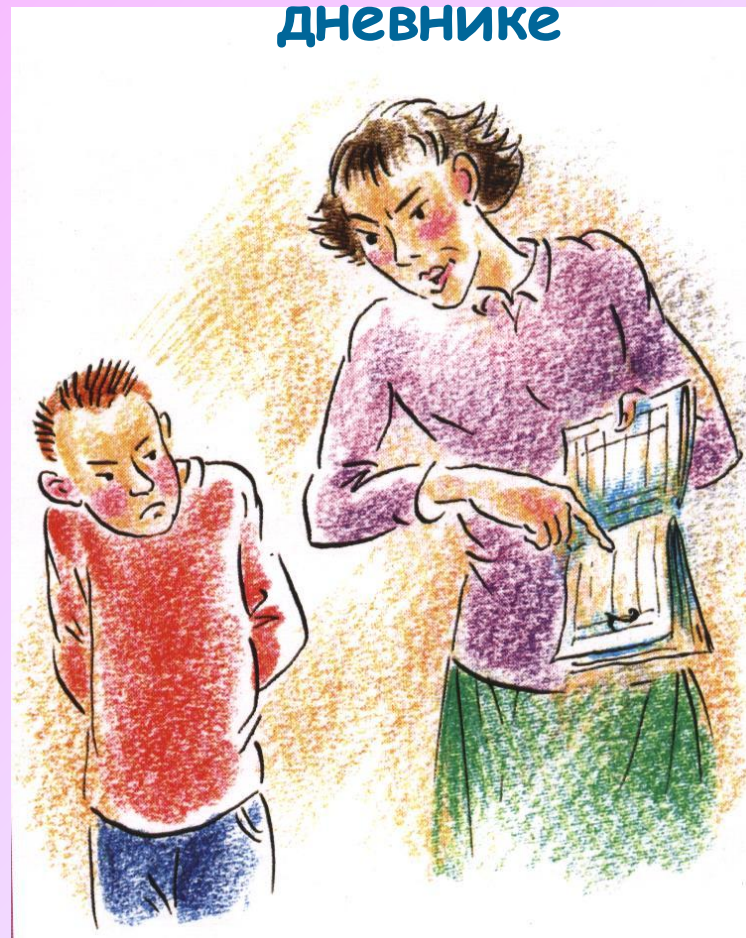


**Врач лечит мальчику
воспалённые пальцы**

Ученик
опаздывает
на урок



Мама ругает сына,
увидев двойку в
дневнике



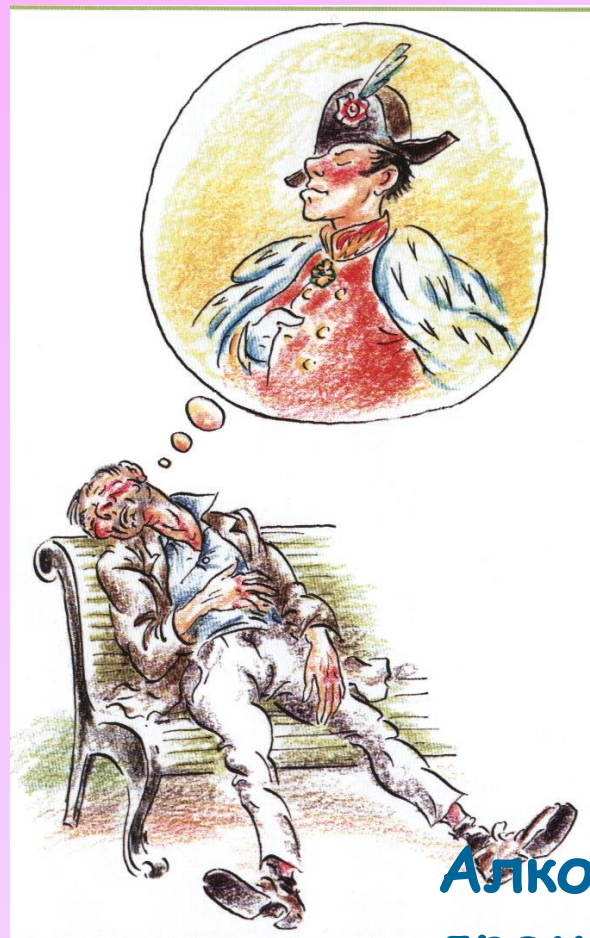
Группа ребят курит



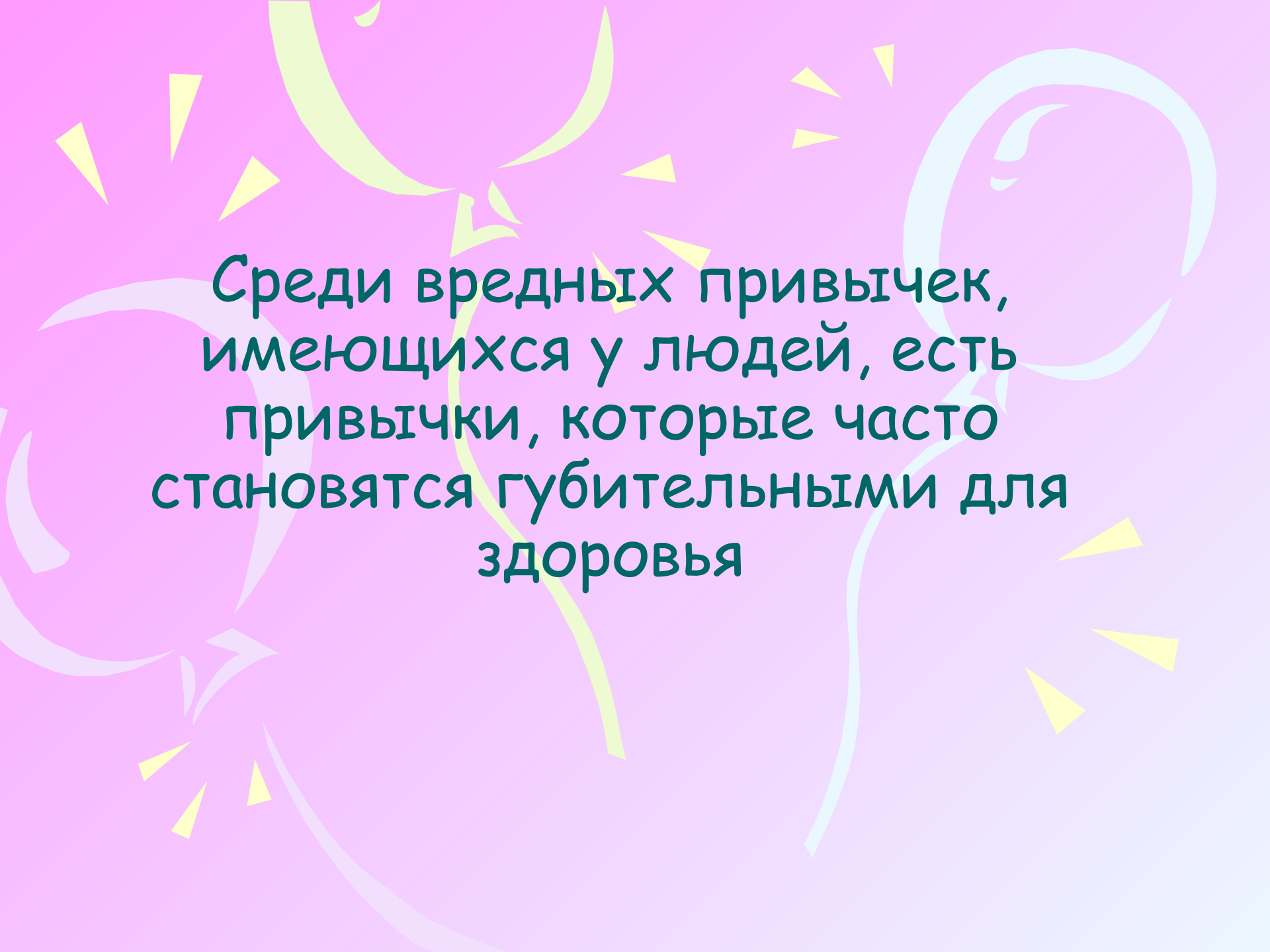
На соревнованиях
ребята, задыхаясь, с
трудом прибежали к
выходу



**Двое взрослых
выпивают**



**Алкоголик
дремлет на
лавке,
представляя,
что он -
Наполеон**



Среди вредных привычек,
имеющихся у людей, есть
привычки, которые часто
становятся губительными для
здоровья

Употребление алкогольных напитков

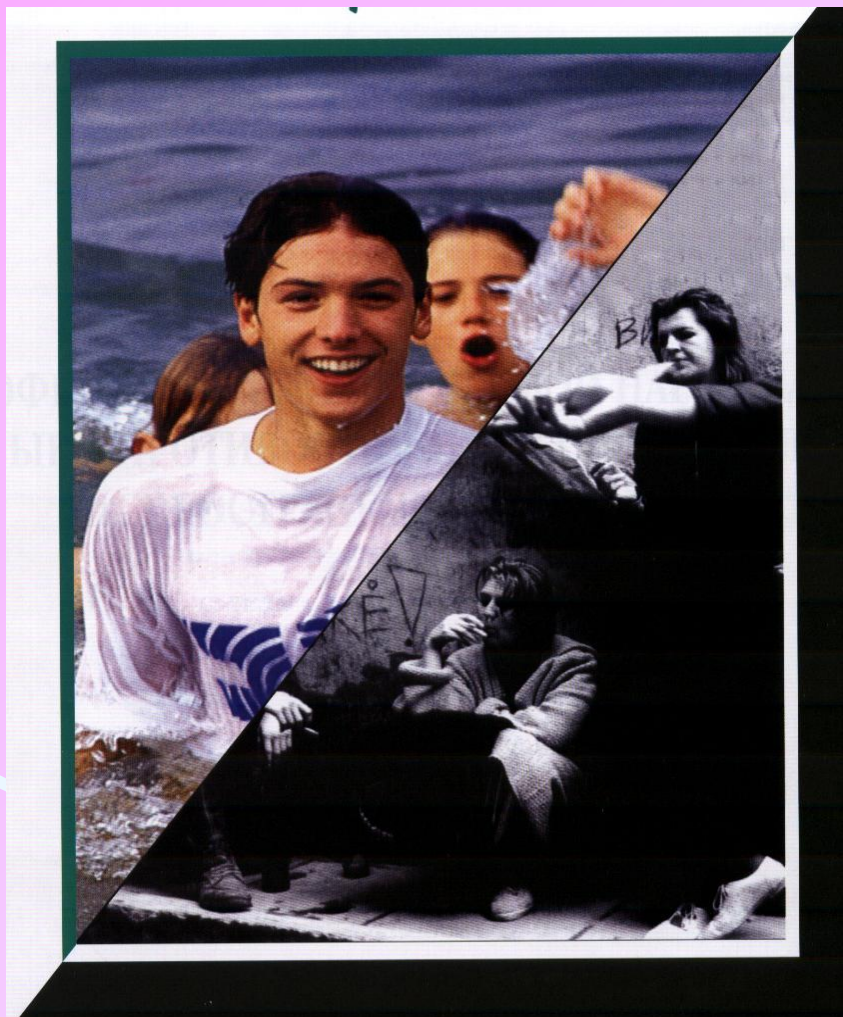
Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя



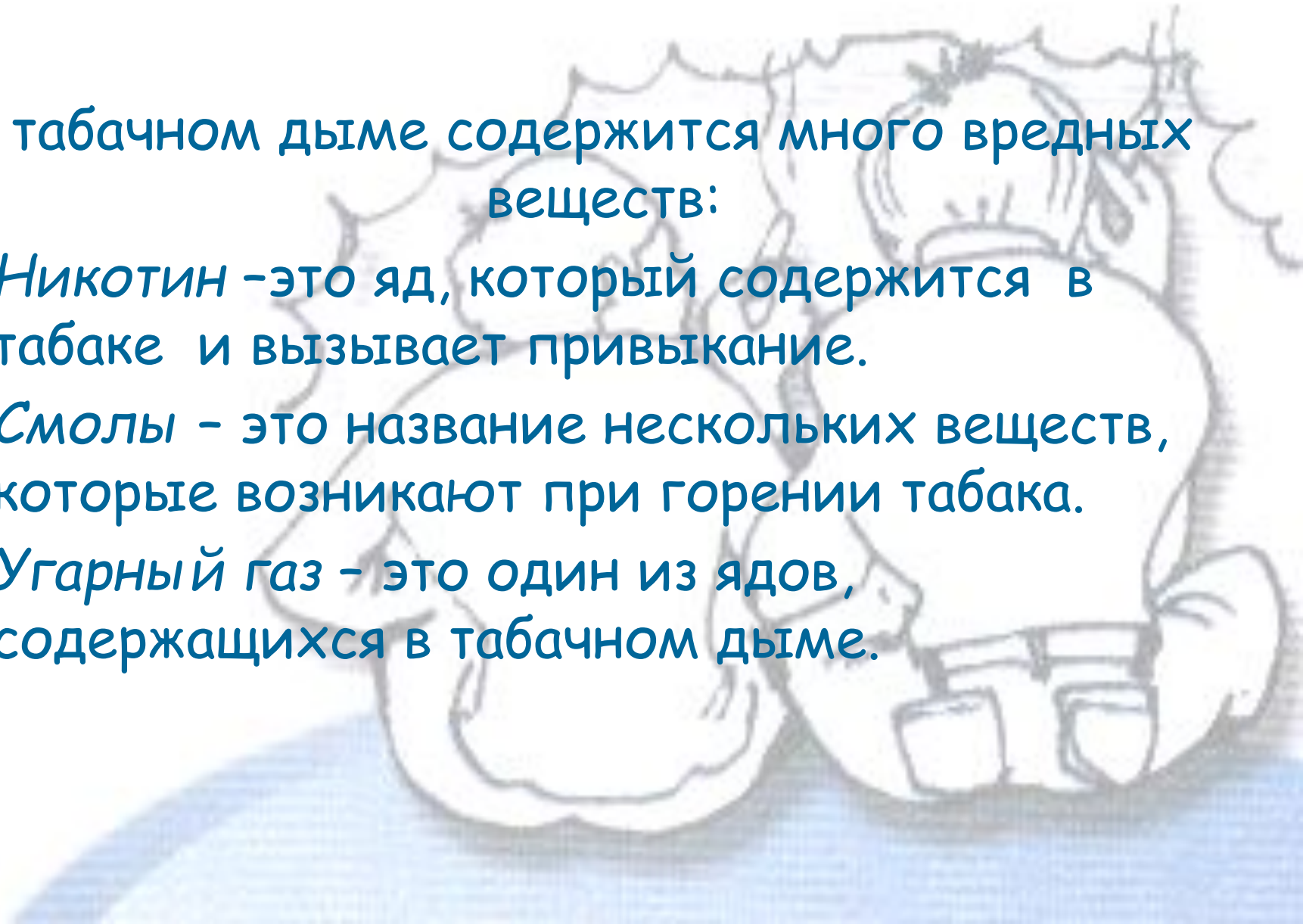
Курение табака

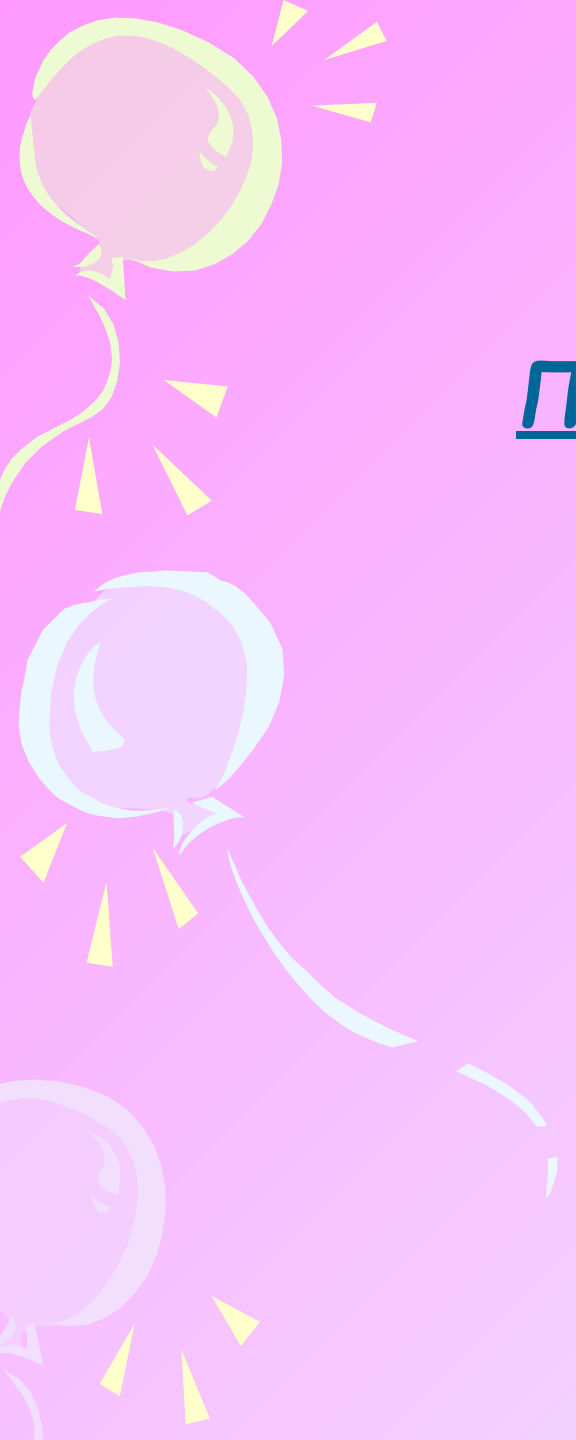
в Россию табак попал примерно в конце 16 **века** и был встречен неприветливо. За курение в 17 **веке**, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертельная казнь. При Петре 1 всё изменилось: ввоз табака был разрешён. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

Курение табака

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

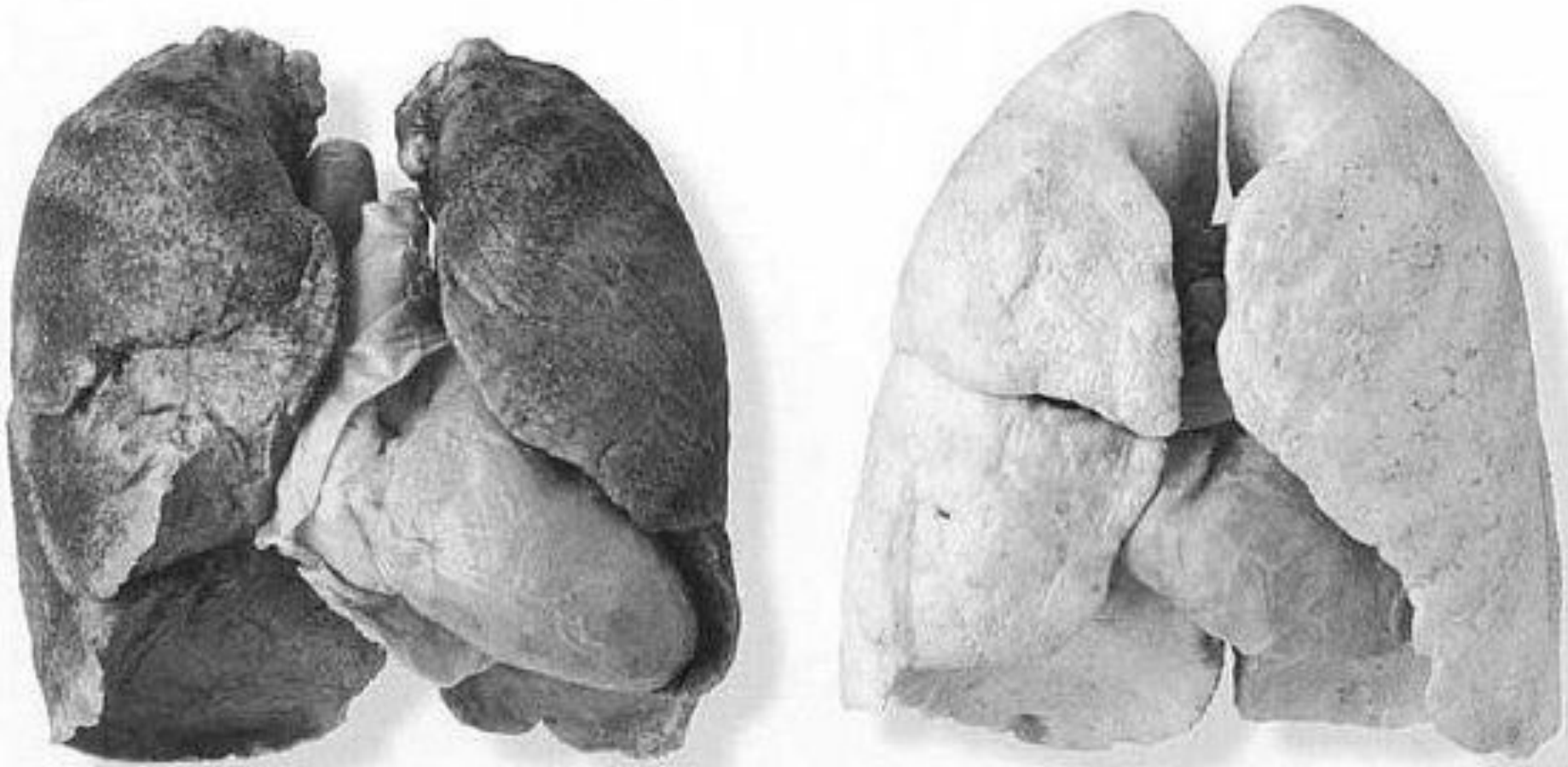
- *Никотин* -это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.
- *Смолы* - это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.
- *Угарный газ* - это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.





Пассивное курение -

это вдыхание
некурящими
дыма чужих сигарет
и дыма, выдыхаемого
курильщиками.

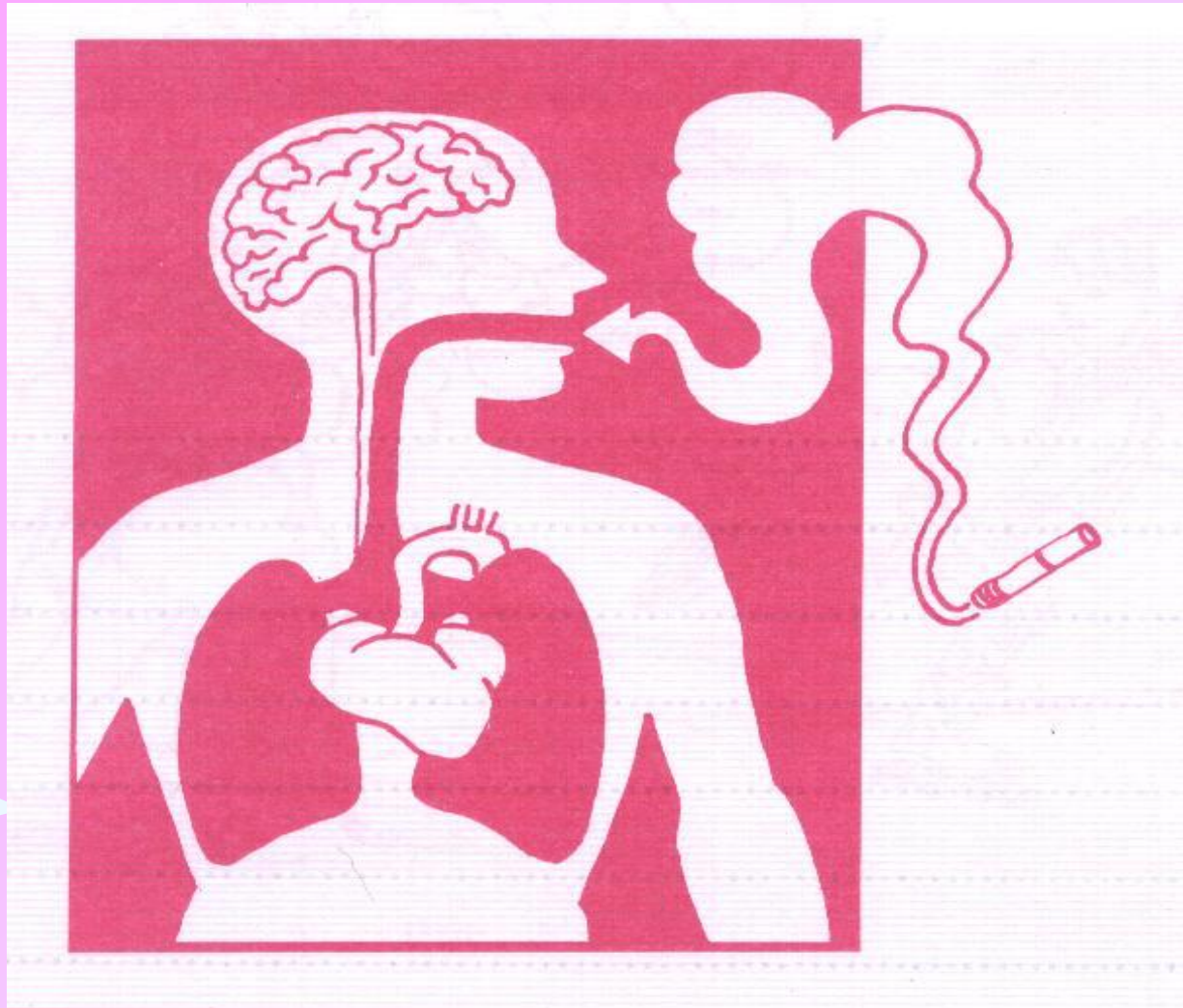


Легкие курящего и здорового человека

Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет;
- цвет лица у него становится некрасивым;
- волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;
- кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

На какие органы влияет табачный дым?



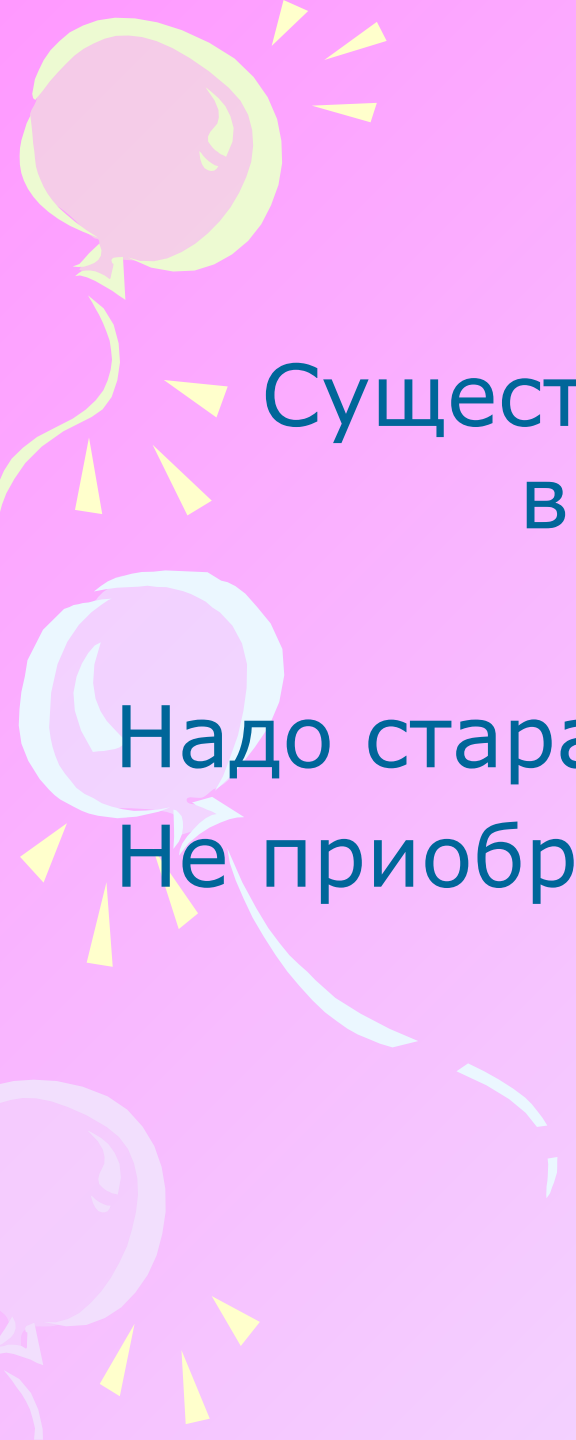
Курение табака вредно для здоровья

Курение может привести к
излишним тратам денег;

Конфликтам с некурящими

людьми;
Пожарам





Вывод

Существуют разные привычки:
вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы
не приобретать вредных привычек.

Анкета

1. Твой пол

мальчик

девочка

возраст

☐☐☐

2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?

☐☐☐☐

все

многие

некоторые

никто

3. Куришь ли ты сам/а?

☐☐☐☐

нет

один раз

иногда

регулярно

4. Если да, то где обычно ты куришь?

☐☐☐

дома

в школе

в других местах

5. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

да

☐

нет

☐

Не знаю