

БЕСЕДА - ТЕСТ

Тема :

« Разговор
О
вредных привычках »

Какие бывают привычки?

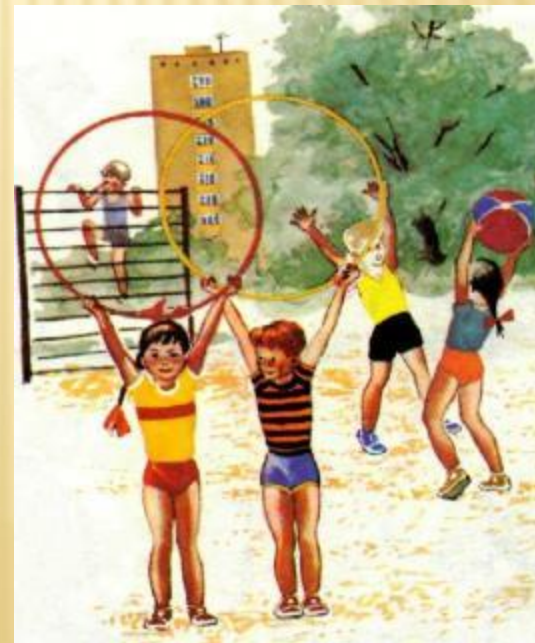


ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.

Полезные привычки :

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



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

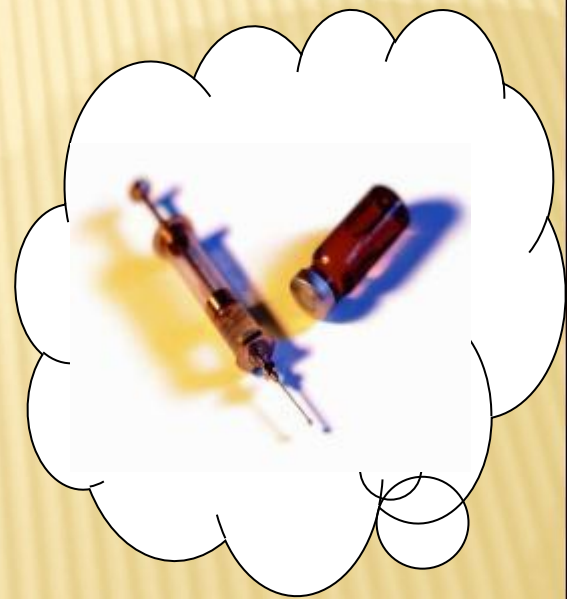
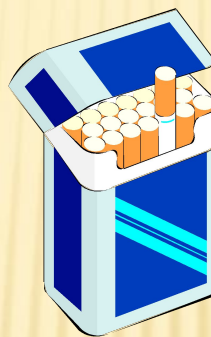
Привычки , наносящие
вред здоровью ,
называются вредными

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

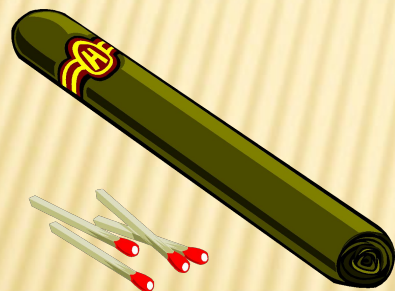
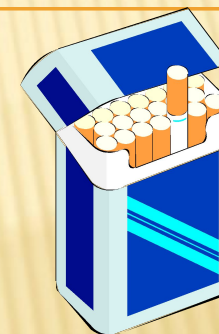


НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- 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?

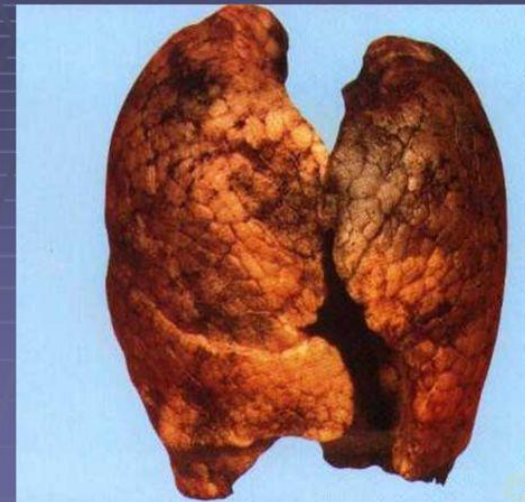


У КУРИЛЬЩИКА
ЛЕГКОЕ СТАНОВИТСЯ
ДРЯБЛЫМ, ВЯЛЫМ –
ТАКИМ, КАК У
ПОМЯТЫЙ ЛИСТ.

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 !

