

Французский писатель, автор
сочинений философского характера
Франсуа де Ларошфуко писал:

**«Мудрый человек понимает, что
лучше воспретить себе
увлечение, чем потом с ним
бороться»**

Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Какие бывают привычки?

Какие бывают привычки?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРВЫЧКИ

- **соблюдать режим дня**
- **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**

Какие бывают привычки?

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- соблюдать режим дня
- 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

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- 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

Тема: Влияние вредных
привычек на
индивидуальное развитие и
здоровье человека

Экспертиза 1

Экспертиза 3

Экспертиза 2

Экспертиза 4

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ
ЭКСПЕРТИЗЫ:**

Экспертиза 1: Придумайте и запишите Мифы (2 минуты)

(Миф (сказание, предание) — повествование, передающее представления людей о чем либо.)

1 ГРУППА	2 ГРУППА	3 ГРУППА	4 ГРУППА
О курении	Об алкоголе	О наркотиках	Об электронных носителях

Мифы о курении

- **Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться и сконцентрироваться»** В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету.
- **Миф второй: «Бросишь курить – растолстеешь»** Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения
- **Миф третий: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»** Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить – потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».
- **Миф четвертый: «Курение - это привычка»** Если Вы курите, нравится вам это или нет, но Вы - больны; помните: как и все тяжелые заболевания, Ваша болезнь не только хроническая, но и прогрессирующая.
Миф пятый: «Никотин не изменяет сознание» Курение изменяет сознание и именно никотину принадлежит первенство в формировании у наркозависимого от него человека особого невротического состояния, называемого «бредом оправдания».
- **Миф шестой: «Курение приносит удовольствие»** То, что якобы, удовольствие от сигареты, которое получает курильщик, не курящий человек испытывает каждую секунду своего существования
- **Миф седьмой: «Начав курить, не сможешь бросить никогда»** Хотя никотин — самый быстро вызывающий зависимость наркотик в мире, Вы никогда не будете зависеть от него в крайней степени.

Мифы об алкоголе

Миф #1: Алкоголь — пищевой продукт

Все мы с рождения привыкли к тому, что этим «продуктом» завалены прилавки всех гастрономических магазинов

Миф #2: Малые дозы безвредны

Разговоры об «умеренных» дозах и «культурном» винопитии — это ловушка для простаков.

Миф #3: Употребляешь «культурно» — никаких проблем Изменения, происходящие в мозгу под влиянием алкоголя, возникают при употреблении алкоголя в любых дозах.

Миф #4: Выпить на праздник — вековая традиция

И очень редко кому-то приходит в голову мысль проверить эту «истину».

Миф #5: Алкоголь согревает, помогает при простуде

Наоборот, ослабляя организм, алкоголь способствует частым заболеваниям и тяжёлому течению любых инфекционных болезней

Миф #6: Алкоголь веселит, снимает напряжение

В состоянии опьянения утрачивается контроль над своим поведением, а отсюда — излишняя болтливость, легкомысленные поступки, самохвальство и чувство самодовольства.

Миф #7: Алкоголь повышает аппетит

Вызывая обманчивое ощущение повышения аппетита, на самом деле каждая порция алкоголя только усугубляет изменения во всём железистом аппарате пищеварительного канала. (и еще 7 Мифов)

Мифы о наркотических средствах

Миф 1 — В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики

Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь.

Миф 2 — Наркотики помогают общению и сближают людей

Практически у наркоманов нет друзей, есть только знакомые. Наркоман не считает зазорным кинуть своего недавнего партнера по приобретению наркотика.

Миф 3 — Наркотики делятся на легкие и тяжелые

Это ошибочное мнение – от любого наркотика возникает зависимость.

Миф 4 — Наркомания это не болезнь

Важно понять, что наркомания - это болезнь. Она включена в медицинские справочники и каталоги наряду с любыми другими

Миф 5 — Лучше быть наркоманом, нежели алкоголиком

Наркозависимые по своей сути куда опасней алкоголиков.

Миф 6 — Наркотические препараты помогают создавать позитивное

настроение Этот миф не обманывает, он только не договаривает часть правды.

Миф 7 — Чистые наркотики безвредны

Наркотики вызывают зависимость, неважно, “чистые” они или нет.

Мифы об электронной зависимости

МИФ 1. Компьютер имеет "собственное мышление", способное повлиять на человека.

На самом деле компьютер - это куча железа, или, как высказался персонаж одного мультика - "мешок с мегабайтами".

МИФ 2. Компьютер опасен для жизни и здоровья.

Считается, что наиболее опасно излучение монитора. Монитор является источником и многих других излучений – рентгеновского, инфракрасного, ультрафиолетового.

МИФ 3. Компьютер в доме - только средство развлечения, поэтому покупать его совсем не обязательно. Вовсе нет! Компьютер, если правильно им пользоваться (опять-таки все упирается в человека!), может сделать самую разную работу - в том числе и домашнюю.

МИФ 4. Особенно вреден компьютер детям, поэтому чем позже ребенок с ним познакомится - тем лучше. Сегодня не учить ребенка обращаться с компьютером - то же самое, как не отдавать его в школу. Практически на любом рабочем месте в первую очередь требуются "знания ПК". Единственное требование - опять же не перегружать глаза и соблюдать естественную меру.

МИФ 5. Практически все компьютерные игры воспитывают жестокость.

Игры могут быть не только стрелялками: могут быть и развивающими (в том числе логическое мышление), и общеобразовательными, и неплохими тренингами

Экспертиза 2: Какое отрицательное влияние оказывает на здоровье человека: (2 мин.)

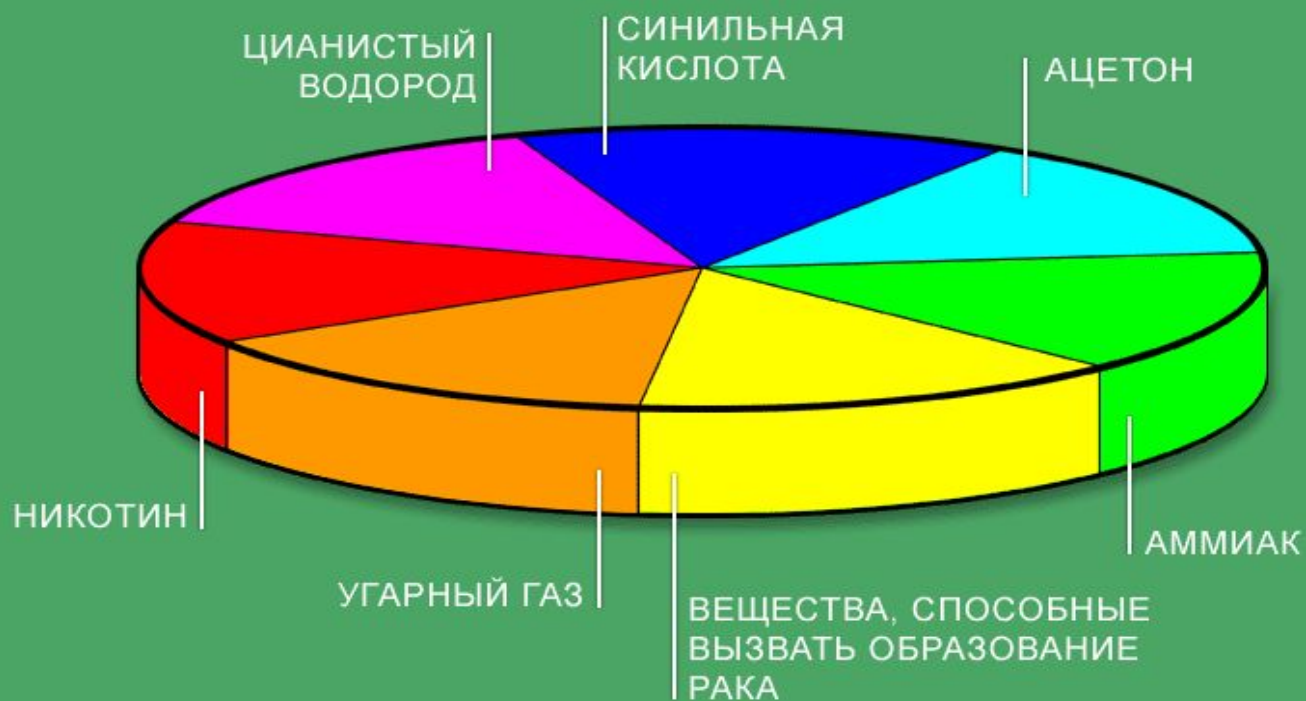
1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
Курение	Алкоголь	Наркомания и токсикомани я	Электронная зависимость

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ, ТАБАКА И НАРКОТИКОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

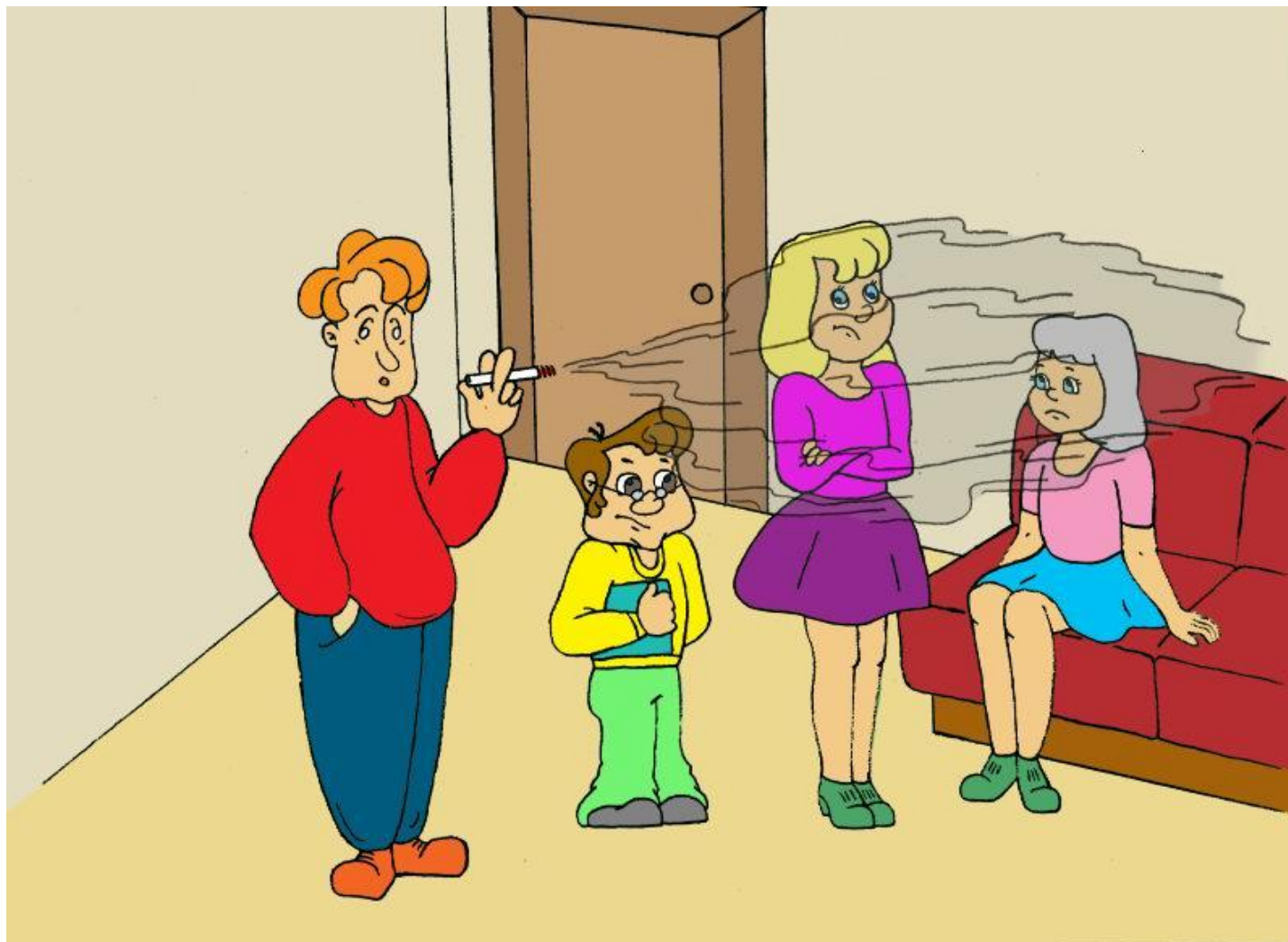


Курение

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





При пассивном курении некурящий человек страдает больше



Это надо знать!

 Курение поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт.

 Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие и составляют 96-100% всех больных раком лёгких.

 Курение увеличивает вероятность других видов злокачественных опухолей (полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, печени).



АЛКОГОЛИЗМ - ЭТО ФОРМА ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ



Алкоголь, его влияние на организм

- Хронический гастрит желудка
- Развивается цирроз печени (разрушение печени)
- Воздействует на головной мозг
- Ускоряет биологического старения
- Приводит к развитию алкоголизма

ПОСЛЕДСТВИЯ АЛКОГОЛИЗМА



+



БИОЛОГИЧЕСКОЕ
СТАРЕНИЕ



СОЦИАЛЬНАЯ
ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Наркомания –

*(от греч. оцепенение, сон, безумие) –
это хроническое заболевание,
вызванное употреблением наркотиков*

Признаки наркомании:

- **непреодолимое влечение к приёму наркотиков;**
- **тенденция к повышению количества принимаемого вещества**

Фотографии людей до и после того, как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



Электронная зависимость



Последствия
электромагнитного
излучения:

- Проблемы со зрением;
- Проблемы с мышцами и суставами.





Компьютеры разрушают человека ещё более изощрённо

Экспертиза 3: Какое ограничение должно быть написано на упаковках употребляемых средств? (2 мин.)

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
Пачка сигарет	Алкогольный напиток	Упаковка наркотических средств (для медицины)	Инструкция использования прибора

Экспертиза 4. Как влияют вредные привычки на индивидуальное развитие организма? (2 мин.)

Используйте текст учебника на стр. 130-131

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
Курение	Алкоголь	Наркомания и токсикомания	Электронная зависимость

Прежде всего нужно думать о ребенке, который в период
вашего наслаждения задыхается.



Влияние алкоголя



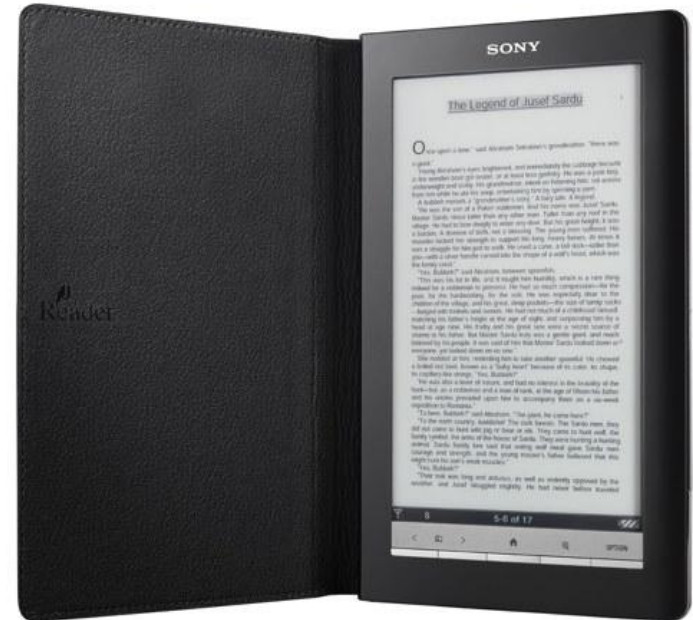
Наркотики



У беременной возможны судороги, разрыв сосудов головного мозга, инфаркт миокарда, гипертензия, нарушение нормального ритма сердцебиения, аритмии, внезапная смерть.

Если мать употребляет наркотики, отмечается внутриутробная задержка роста плода, гипоксия плода, врожденные аномалии: микроцефалия, дефекты развития конечностей, аномалия мочевыводящих путей и кровоизлияния в головной мозг.

Электронная зависимость



На самочувствие и здоровье будущей матери может повлиять длительная работа за компьютером и выбор неправильного расположения тела и нагрузка на глаза.

Выводы:

Существуют разные привычки: **вредные и полезные.**

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

«Мудрый человек понимает, что лучше воспретить себе **увлечение**, чем потом с ним бороться» Франсуа де Ларошфуко

Мы за здоровый образ жизни!

Благодарим за

участие!



Домашнее задание:

Обсудить проблему вредных привычек с родителями

Домашнее задание: П.34
стр.130-131; заполните
таблицу.

Используя дополнительную литературу и интернет-ресурсы, заполните таблицу «Влияние вредных привычек на организм человека»

Никотин	Алкоголь	Наркотики