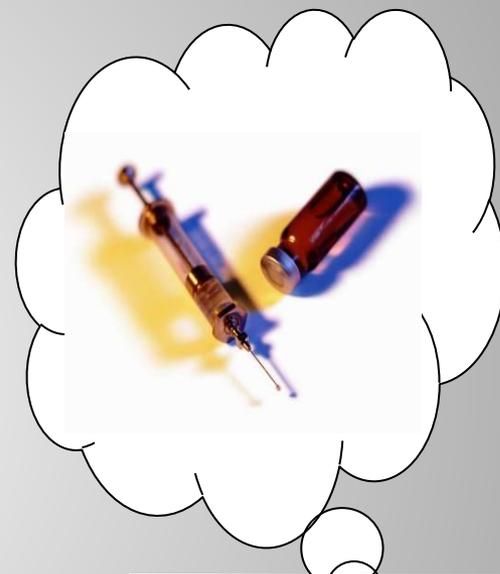
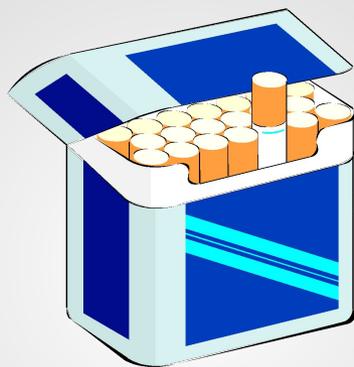


- **«Опасные привычки» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они вредны и являются причиной потери здоровья.**
- **Многие из них имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение.**

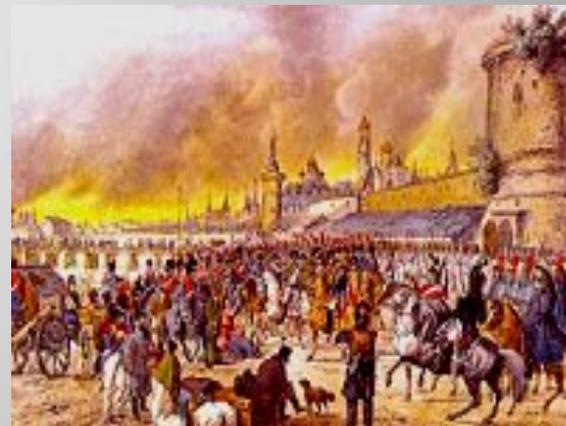
Наибольший вред оказывают на здоровье человека опасные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



Одни утверждают, что курение табака было известно на Руси очень давно - еще до открытия Америки. Другие полагают, что табак был завезен в нашу страну английскими купцами во времена Ивана Грозного. В России в царствование Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши.

В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смерти. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом».



Но при Петре I, который сам после посещения Голландии стал заядлым курильщиком, курение было разрешено. Российским подданным было приказано курить. С тех пор табак прочно вошёл в жизнь людей. Сам Петр I, злоупотребляя этой вредной привычкой, подорвал свое здоровье.

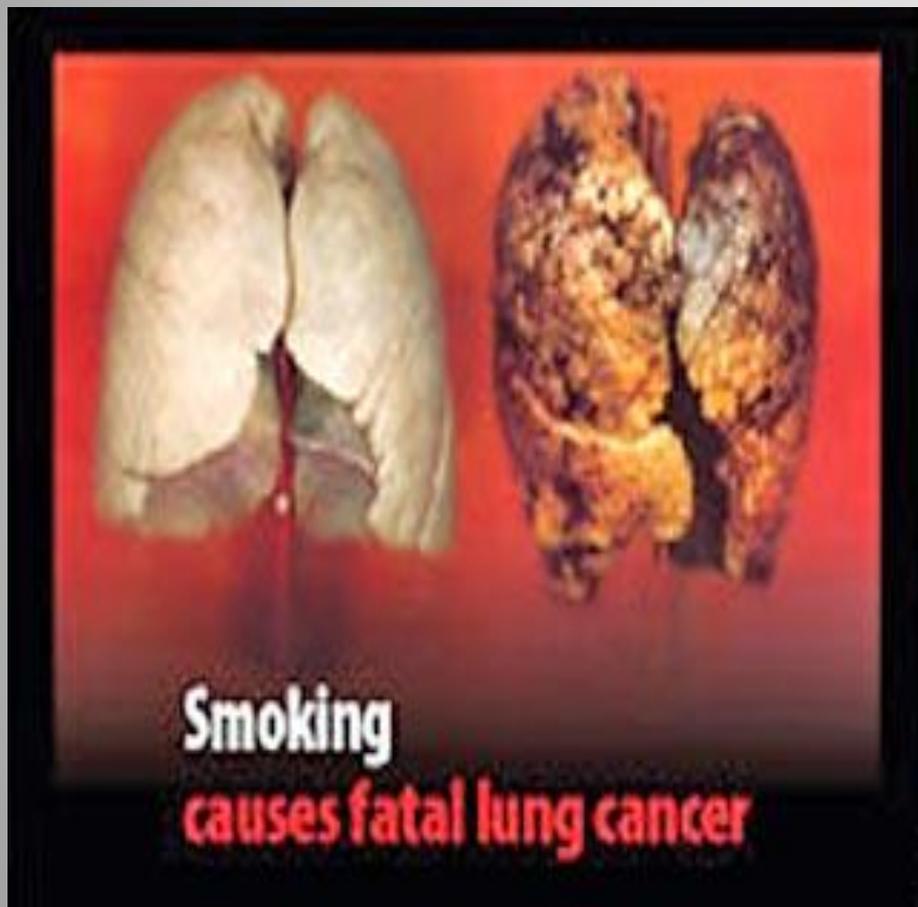


КАК СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕКА

- У курильщика очень большой риск заболеть раком легких.
- Может появиться страшный кашель, голос станет некрасивым.
- Зубы от никотина желтеют, появляется неприятный запах изо рта.
- Возникает болезнь сосудов, болит сердце.
- Расстройство нервной системы проявляется снижением трудоспособности, ослаблением памяти.



Легкое здорового и курящего человека



**1 пачка в день –
это
1 килограмм
СМОЛЫ В ГОД;**

**1 сигарета
СОКРАЩАЕТ 15
МИНУТ ЖИЗНИ**

- Ты выкурил всего пять сигарет –
И часа жизни твоей нет.
Во имя шаловливой моды
Кладёшь ты в землю жизни годы.
Себе болезни вызываешь,
Куреньем гибель приближаешь,
Меняешь жизнь на дёготь, смрад.
В позорной сделке сам лишь виноват.
Тебе дан разум, царь природы!
Так откажись от глупой моды!

Факты

 Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.

 Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.

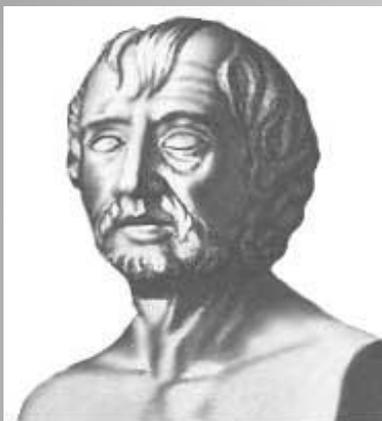
 Из ~~каждых 100 человек, умерших~~ от ишемической болезни сердца, **25 курили**.
 продолжительность его жизни **уменьшается** **более чем на 8 лет**.



Скажи **«НЕТ!»** –

алкоголю

«Опьянение
есть добровольное безумие».



Сенека



Печень здорового
и
пьющего человека

ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

Алкоголь вызывает:

- **необратимое повреждение печени,**
- **потерю памяти и ухудшение функционирования психики,**
- **бессонницу,**
- **замедленные рефлексy с соответствующим возрастом опасности несчастных случаев,**
- **ухудшение здравомыслия и эмоционального контроля**



Токсикомания



- Еще одним опасным пристрастием считается токсикомания.
- Это слово переводится как «тяга к яду»
- Люди, понюхавшие ядовитую жидкость – бензин, ацетон, клей «Момент» впадают в состояние, похожее на опьянение



Воздействие наркотиков

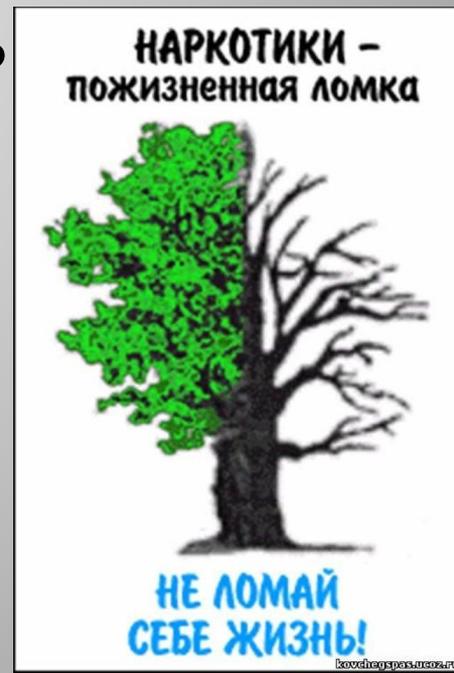
На ранних стадиях наркомания характеризуется возрастанием зависимости.



Человек так часто употребляет наркотики, что становится зависим от них, приобретает пристрастие к их употреблению.

- Растущая доза разрушает печень, изменяет мозг.
- Становится все больше физиологических, психологических и социальных проблем.
- Боли, которые испытывает человек, когда он не употребляет наркотические вещества – называют ломкой.
- Эту боль можно ликвидировать только новой дозой, соответственно наркотик употребляют для того, чтобы облегчить боль, вызванную его неупотреблением.

- Это и есть самая последняя фаза, затронуты все системы организма, настроение человека зависит от того – употребил он дозу или нет.
- Теряется смысл жизни, все его существование сводится к употреблению наркотиков. Эти люди часто больны СПИДом, и у них отказывают конечности, из-за того что вены начинают гнить
- Помните, что на иглу можно сесть начиная с легких наркотиков, к примеру покурить траву.



Причины опасных привычек

Чтобы уйти от реальной жизни;

из любопытства;

чтобы не отставать от других, быть
«как все»;

чтобы казаться взрослее;

чтобы получить новые впечатления;

чтобы быть более раскованным,

«6 способов сказать: «Нет» опасным пристрастиям:

- Я в этом не нуждаюсь.
- Нет, я не хочу неприятностей.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

Психологи советуют :

- **Опасные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, подросткам, детям становятся впоследствии причиной многих недугов и неприятностей.**
- **Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами пристрастий, уносящих здоровье и жизнь!**

ПРЕДУПРЕЖДЕН , ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !

- Опасным привычкам – нет!
 - Скажи всем друзьям.
- Опасным привычкам – нет!
 - Скажи себе сам.

Начать легко . Бросить –практически
невозможно!

Подумайте над этим!

Человек рождается на свет

**Чтоб творить, дерзать – и не
иначе**

**Чтоб оставить в жизни
добрый след**

**И решить все трудные
задачи.**

Человек рождается на свет

Для чего? Ищите свой ответ.

шесть заповедей здоровья:

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- личная гигиена;

Мы за здоровый образ жизни!



*Есть
множество
способов
сохранить
здоровье*



Умейте ценить свою жизнь!