

Урок на тему:

Полезные и

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**Посейте поступок – и вы
пожнете привычку,
посейте привычку – и вы
пожнете характер,
посейте характер – и вы
пожнете судьбу.**

У.Теккерей – англ. писатель

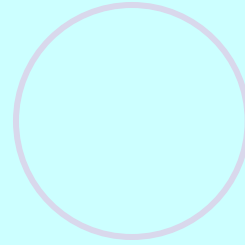
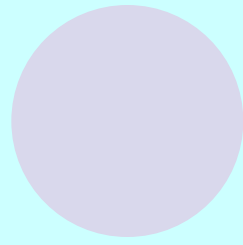
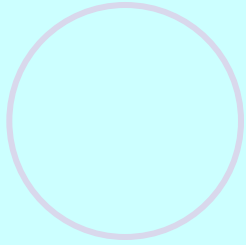
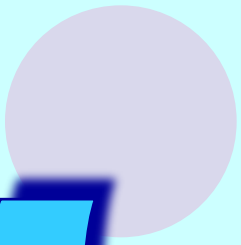
Привычка – ЭТО

**поведение,
ставшее для
человека
обычным,
постоянным.**

Игровое задание:

**Слабоволие, любовь к спорту,
жажда наслаждений,
благоразумие,
любопытство,
склонность к подражанию,
сила воли,
неорганизованность,
жадность, осторожность**

Курсеник



Состав табачного дыма

- Никотин
- Угарный газ (CO)
- Синильная кислота
- Уксусная кислота
- Муравьиная кислота
- Масляная кислота
- Аммиак
- Свинец
- Хром

Ртуть

Мышьяк

Радиоактивные вещества:

полоний, висмут, калий

Фенол

Табачный дёготь и др.



Мифы о курении

1. Курят все
2. Все взрослые курят
3. Бросить курить легко
4. Курение – безвредное занятие
5. Курение опасно только тому, кто курит
6. Курение помогает оставаться стройным



Результаты влияния курения на организм



Пьянство

и

алкоголизм

Отличие алкоголизма как болезни от других заболеваний человека

В отличие от других заболеваний человека, где он болеет и стремится вылечиться и осознает свою болезнь, то больные, страдающие алкогольной или наркотической зависимостью часто не осознают свою болезнь и лечиться категорически отказываются.

Мифы об алкоголе.

Миф 1. С помощью алкоголя можно быстро согреться.

- **Миф 2. Алкоголь усиливает аппетит.**
- **Миф 3. Алкоголь снимает стресс.**
- **Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность.**
- **Миф 5. Алкоголь понижает артериальное давление.**
- **Миф 6. Качественный алкоголь вреда не наносит.**
- **Миф 7. Алкоголь — лекарство от простуды. Многие лечатся от простуды водкой — с яблоками, с медом, с чем-нибудь еще.**
- **Миф 8. Пиво — это не алкоголь .**
- **Миф 9. Алкоголь не калориен.**
- **Миф 10. Надо не запивать, а закусывать. Большинство из нас уверены, что крепкие напитки нужно непременно закусывать.**

Как влияет алкоголизм на жизнь?

С алкоголизацией
связано 50% дорожно-
транспортных
происшествий, 50%
убийств, 25%
самоубийств, до 50%
семей распадается на
почве злоупотребления
алкоголем одним из
супругов.



В результате цирроза печени и
целого букета других
заболеваний, связанных с
употреблением алкоголя,
средняя продолжительность
жизни больных укорочена на
10 лет, по сравнению со
здоровым населением.

НАРКОМАНИЯ

Мифы о наркотиках

1. В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики
2. Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут
3. Легкие наркотики принимать можно, это безопасно
4. Наркотики делают людей свободными
5. Наркотики часто принимают сильные и смелые люди
6. Чистые наркотики безвредны

Влияние наркотиков на организм человека

- **Наркотическая зависимость.**
- **Отсутствие нравственных установок.**
- **Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность**
- **Отсутствие нормальной семьи.**
- **Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.**
- **Постоянные материальные затруднения.**
- **Отсутствие работы, постоянного заработка.**
- **Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.**
- **Риск заболеть СПИДом**
- **Снижение остроты зрения, слуха.**
- **Ранний атеросклероз.**
- **Ранняя смерть.**



УГОЛОК ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОБЪЯВЛЕНИЯ

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ?



КРУЖКИ, СЕКЦИИ



КУРЕНИЕ

Курение является причиной заболеваний сердца, сосудов, легких, возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, курение отрицательно влияет на будущее поколение. Дети, рожденные от курящих родителей, часто остаются в физическом и умственном развитии.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь вызывает необратимое повреждение печени, потерю памяти, бессонницу, замедленные рефлексы, развитие многих форм рака и нарушениях иммунной системы.

НАРКОТИКИ

Наркотики являются причиной заражения крови и болезням сосудов, заболеваний мозга, сердца и печени, вызывает наркотическую зависимость, приводит к полной деградации личности.

СПИД (Синдром Приобретенной Иммунной Дефицита)
При СПИДе иммунная система подавляется и теряется способность сопротивляться различным инфекциям. В результате организм человека становится беззащитным перед инфекционными и опухолевыми заболеваниями.

БУДЬ ЗДОРОВ!



ИНФОРМАЦИЯ



МЕРОПРИЯТИЯ



ЭТО ИНТЕРЕСНО



ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!

МОЛНИЯ



КОНКУРСЫ, ВИКТОРИНЫ



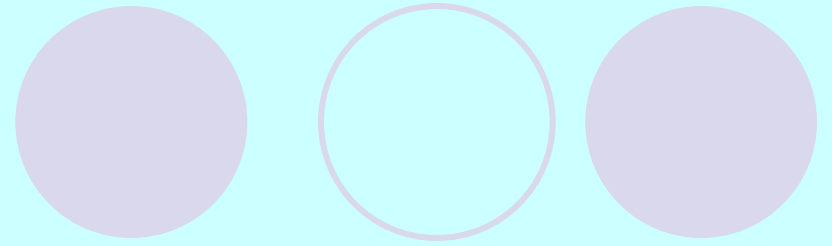
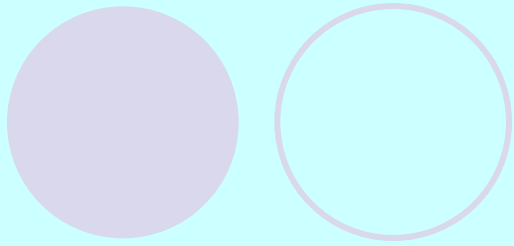
**НЕ
ПОПАДИСЬ
НА КРИЧОК**

ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Поранке цвет лица, желтые зубы, возникает дурной запах изо рта, артеит суставов, длительно не заживающие раны, ожоги. Появляется кашель и сердечные сокращения. Ухудшается пульс, что приводит к спазму сердца. Сужаются сосуды. Повышается уровень холестерина. Возникает риск развития инфаркта. Никотин приводит к образованию слизистой оболочки желудка, возникновению гастрита и язвы желудка. Нарушается дренаж, ухудшается слух, ускоряется развитие кариеса, снижается иммунитет.

ЕСЛИ ТЫ БРОСИЛ КУРИТЬ

Через неделю - улучшается цвет лица, исчезает неприятный запах изо рта, от кожи.
Через месяц - становится легче дышать, исчезает головная боль, повышается вкусовая чувствительность.
Через полгода - пульс становится более редким, появляется способность удерживать дыхание длительное время - это означает улучшение показателей здоровья.



**Если ты любишь
себя и ценишь
свое здоровье,
ты скажешь
«нет» всему,
что может
принести тебе
вред.**

