

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.**

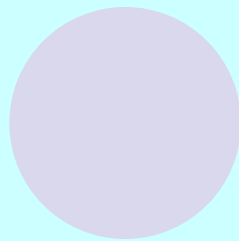
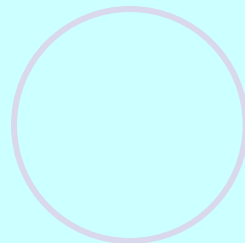
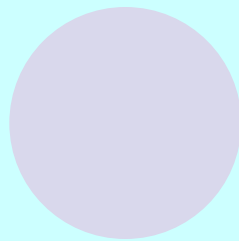
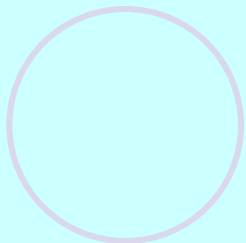
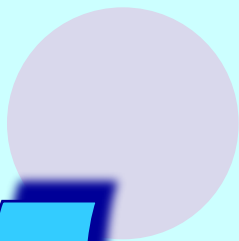
*У.Теккерей – англ. писатель*

*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**

Курение



# Состав табачного дыма

- Никотин
- Угарный газ (СО)
- 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**

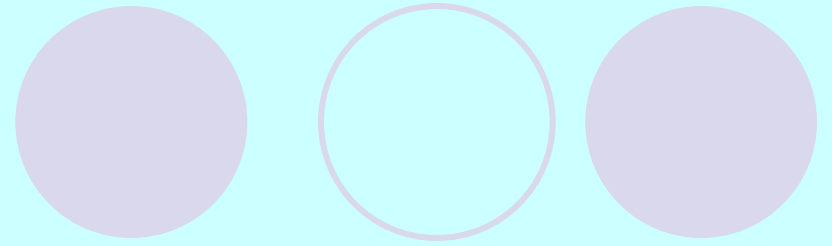
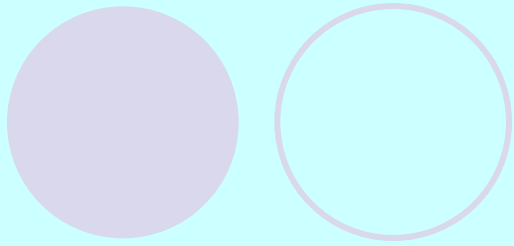
### ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ

Поранке цвет лица, желтые зубы, возникает дурной запах изо рта, болит голова. Длительному вреду подвержены от воспаления. 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.**

