

МЫ ВЫБИРАЕМ
ЖИЗНЬ!

Цель занятия:

Смоделировать самостоятельно возможные меры предупреждения вредных привычек у подростков.

Задачи занятия:

- Учиться оценивать с гражданских позиций современную ситуацию в обществе.
- Познакомить учащихся с факторами, вредящими нашему здоровью.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

- ❖ Образ жизни, условия труда и проживания, привычки и поведение – 50%.
- ❖ Генетика – 20%
- ❖ Внешняя среда, экология – 20%
- ❖ Здоровоохранение – 10%

Факторы влияющие на здоровье.	Значение для здоровья (удельный вес в %)	Группы факторов здоровья
Здравоохранение	10%	Неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность её оказания.

**Факторы
влияющие
на здоровье.**

**Значение
для
здоровья
(удельный
вес в %)**

**Группы факторов
здоровья**

Внешняя
среда,
экология.

20%

Загрязнение
воздуха, воды,
почвы, резкая смена
атмосферных
явлений.

**Факторы
влияющие
на здоровье.**

**Значение
для
здоровья
(удельный
вес в %)**

**Группы факторов
здоровья**

Генетика,
биология
человека.

20%

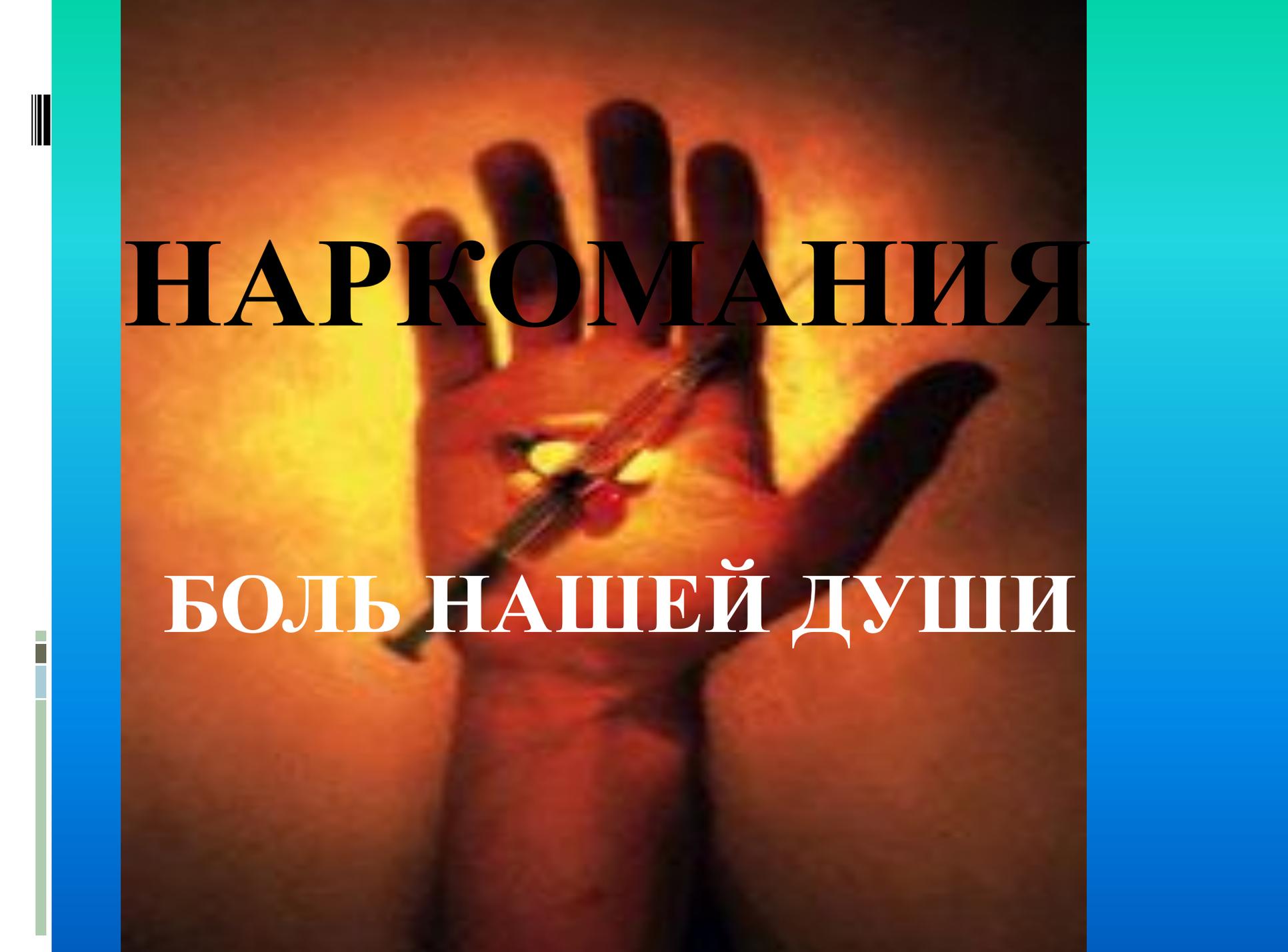
Предрасположеннос
ть к
наследственным
болезням.

Факторы влияющие на здоровье.	Значение для здоровья (удельный вес в %)	Группы факторов здоровья
Образ жизни, привычки и поведение.	50%	Курение, употребление алкоголя, несбалансированное, неправильное питание, стрессовые ситуации, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, злоупотребление лекарствами, низкий образовательный и культурный уровень.

A symbolic image representing the impact of drug addiction on the planet. A small globe of Earth is held in a metal spoon, which is being heated by a lit candle. The candle sits in a metal holder. To the right, a syringe and a small bag of white powder are visible on a wooden surface. The background is a dark, textured wood. The image is framed by a blue border on the left and right sides.

НАРКОМАНИЯ

БЕЛАЯ СМЕРТЬ

A hand is shown holding a syringe, with the needle pointing towards the viewer. The background is a warm, glowing orange and yellow, suggesting a fire or intense light. The hand is positioned centrally, and the syringe is held across the palm. The overall mood is somber and urgent.

НАРКОМАНИЯ

БОЛЬ НАШЕЙ ДУШИ

ПОСЛЕДСТВИЯ



В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.



Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. За **три года** наркомания среди детей и подростков выросла **почти в 6 раз**.

DRUG ABUSE НАРКОМАНИЯ

TRAGEDIES

birth defects
what the parents
can't tell U

тс, тем
"толкани"
тебе не говорят...

Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

ПОМНИТЕ!

У людей, принимающих
наркотики, рождаются
дети-уроды или
нежизнеспособные
дети.



Заблуждения наркомана

Это не болезнь, лечиться не от чего.

Я могу расстаться со своей привычкой в любой момент

Я самостоятельно буду снижать дозы или уже с завтрашнего дня сменю наркотик, чтобы не привыкнуть, на слабый, а к врачам обращаться не обязательно.

Это помогает мне жить на пределе возможностей. Становлюсь умнее, раскованнее, в голову приходят блестящие идеи.

Закончите предложение:

Я не употребляю наркотики,
ПОТОМУ ЧТО.....

ТАБАК- ОПАСНЫЙ ПУТЬ



Здоровый образ жизни
места для него всё меньше и меньше

ТАБАЧНЫЙ ДЫМ:

- НИКОТИН
- ПИРИДИН
- ЭТИЛЕН
- ИЗОПРЕН
- БЕНЗОПИРЕН
- РАДИАКТИВНЫЙ ПОЛОНИЙ
- МЫШЬЯК
- ВИСМУТ
- АММИАК
- СВИНЕЦ
- МУРАВЬИНАЯ КИСЛОТА
- СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА
- ЯДОВИТЫЕ ГАЗЫ
- И Т.Д.

АЛКОГОЛИЗМ-
ЗАБОЛЕВАНИЕ,
КОТОРОЕ ОСОЗНАЮТ
НЕ СРАЗУ,
И НАША ЗАДАЧА-
ПРЕДУПРЕДИТЬ ЕГО
ПОЯВЛЕНИЕ



Утверждения об алкоголе

Алкоголь богат калориями и отличается питательной ценностью.

Холодный душ помогает пьяному человеку быстрее протрезветь.

Воздействие алкоголя на человека зависит от его общего физического состояния.

Большое количество алкоголя помогает человеку сосредоточиться

В малых дозах алкоголь ослабляет концентрацию и замедляет реакцию.

От чрезмерного употребления алкоголя можно умереть

Алкоголь переваривается организмом также, как и пища.

От продолжительного употребления алкоголя мозг человека уменьшается.

Самый лучший день – сегодня!

Самое лучшее место – там, где ты живёшь!

Самый лучший отдых – труд души!

Самая большая утрата – потеря надежды!

Самое большое богатство – здоровье!

Будьте здоровы!

ВЫВОДЫ :

Необходима активная пропаганда против вредных привычек.

Алкоголизм, курение, наркомания ухудшает здоровье человека, обрекает на гибель или болезнь будущее поколение россиян.

Вредные привычки надо изгонять, а здоровый образ жизни всем необходим.

МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

