



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. A small globe of the Earth is held in a metal spoon, which is being heated by a lit candle. The candle is in a metal holder. To the right, a syringe and a small white bag containing a white powder are visible on a wooden surface. The background is a textured wooden surface. 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 a bright light. The hand is in the center of the frame, and the syringe is held between the thumb and index finger. 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
"толкати"
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

