

Добровольное сумасшествие

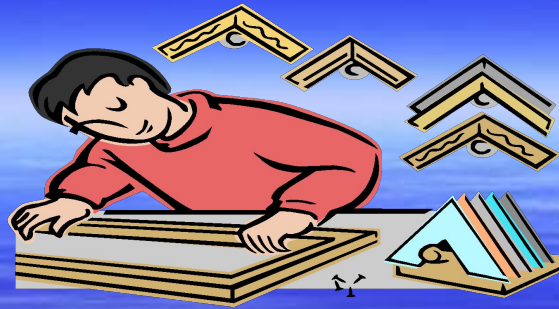
Родительский
семинар-тренинг

тест «Мое здоровье».

- **Ключ к тесту**
- За каждый ответ «да» нужно поставить по одному баллу и посчитать сумму.
- 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.
- 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.
- 7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Десять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) в меру секса;
- 9) любовь к себе и другим;
- 10) занятия по душе.



Известно, время растяжимо,
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его.



«Тайфуны».



Сделай свой выбор!!!



Почему:

Всегда покурить - на двоих,

Всегда распивать – на троих.

Что же – на одного?

На одного – колыбель и могила.

В.Высоцкий



**Справочная
информация:**

Викторина

**В объятиях табачного
дыма**

- При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

(Угарный газ.)

Если человек выкуривает пачку
сигарет в день ежедневно на
протяжении года, сколько смолы
оседает в его легких?



(Около 1 литра.)

Верно или нет, что курение табака вызывает сильное привыкание?

- (Верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.)

Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?

- (Увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, гибели плода и смерти младенца.)

Что означает выражение «пассивное курение»?

- (Это вынужденное курение, когда некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих их курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниями сердца и органов дыхания.)

Назовите три вещи, которые
невозможно делать
одновременно с курением.

- (Целоваться, принимать душ, играть в баскетбол и др.)

Назовите три причины, по которым подростки предпочитают не курить.

- (Во-первых, дурной запах; во-вторых, некурящие друзья; в-третьих, некурящие родители.)

Сколько сигарет необходимо
выкурить для того, чтобы
нарушить нормальный баланс
воздуха и крови в легких?

- (Одной сигареты достаточно, чтобы увеличить сердцебиение, повысить артериальное давление и нарушить нормальное кровообращение и газообмен в легких.)

**В какой стране табак в XVI
веке был объявлен «забавой
дьявола»?**

- **в Испании**

- « Кто курит табак, тот сам себе враг»,
- « Лучше знаясь с дураком, чем с табаком»,
- « Если хочешь долго жить, брось курить».

- Выдающийся русский ученый, физиолог И.П. Павлов дал потомкам такой совет: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем, и проживете столько, сколько жил Тициан».

Здоровье – это самое главное богатство человека. Нужно ценить своё здоровье и здоровье окружающих и учить этому своих детей.



Ведь они – наше будущее!