

МОУ Шишково-Дубровская СОШ

Классный час:

7-8 классы

«ВРЕДНЫЕ

И

**ИХ ВЛИЯНИЕ НА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»**

М.Ю. Смирнова

Вредные привычки

Вредная привычка – закреплённый в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.



Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение





Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

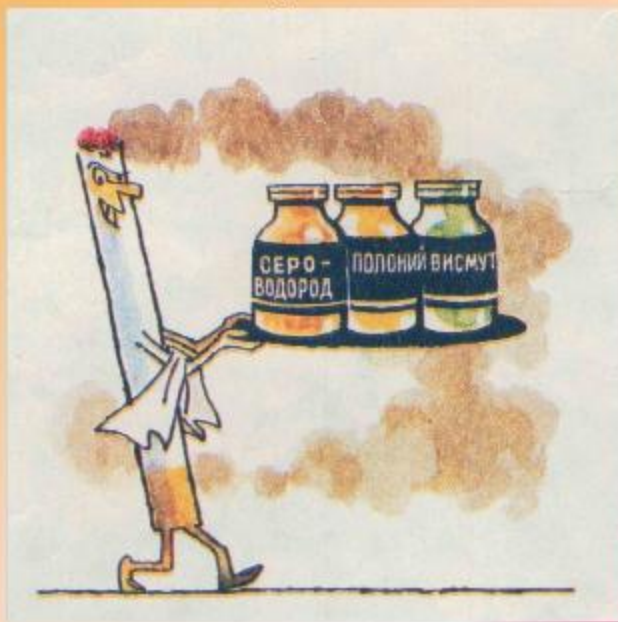
К вредным привычкам относят следующие действия:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Компьютерная зависимость
- Шопоголизм



Курение одна из вредных привычек

Курение вредно для мозга и опасно для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.



По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь - на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, 5 лет;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.

Никотин убивает:

0,00001 гр. - воробья

0,004 - 0,005 гр. - лошадь

0,000001 гр. - лягушку

0,08 гр. - человека



Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)

Установлено, что смертность людей, начавших курить до 20 лет, значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет



О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека



2.

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению



3.

Шопингомания

- **Шопингомания** - навязчивое желание что-нибудь приобрести.

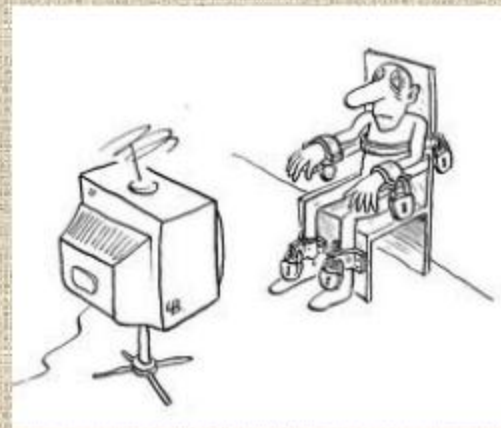
Человек, страдающий таким расстройством, как шопингомания, может влезть в большие долги и бывали случаи, когда, не справившись с возросшей психологической нагрузкой от осознания своей беспомощности, люди заканчивали жизнь самоубийством.

- **Шопингомания** :

1. **Сейлзомания (мания распродаж)** - психическое расстройство, когда человек одержим покупками на распродажах, На почве данного заболевания зарегистрировано немало летальных исходов.
2. **Лейбломания (мания этикеток)** - тяга к «брендовым» вещам, то есть одеваться только в фирменные вещи, которая превращается в навязчивую идею.
3. **Гаджет-аддикция** - больной скупает все технические новинки, которые, зачастую, почти в ста процентах случаев ему попросту не нужны.
4. **Джанк-фуд-аддикция** - непреодолимая тяга к посещению всевозможных ресторанов быстрого питания.

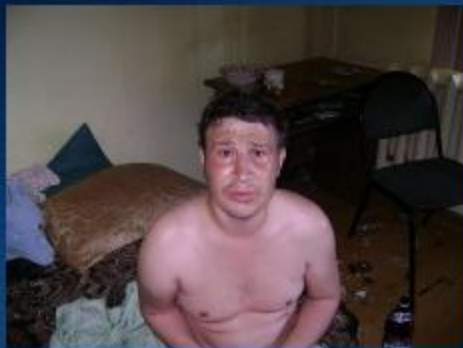


Зависимости: телевизионная, интернет, игровая



Последствия вредных привычек

Вы всё еще не расстались со своими вредными привычками? Тогда ждите момент, когда с вами произойдет то же самое!



3 years, 5 months later



Отказ от вредных привычек

Бороться с вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Нужно приложить все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Чтобы избежать вредных привычек нужно соблюдать активное чередование работы и отдыха, обладать культурой межличностного общения, заниматься физической культурой и спортом, развивать творческие способности.





Нет вредным привычкам



MyShared



Помни!

- **Вредные привычки наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью.**
- **Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.**
- **Вредные привычки только наносят человеку вред – его здоровью, силам и положению в обществе, тормозят развитие личности, останавливают человека на полпути и он может легко попасть в беду.**
- **Человек сам определяет свою судьбу, задумайтесь уже сегодня: « А стоит ли курение, пьянство или наркотики того, чтобы я сломал свою жизнь? »**

Профилактика вредных привычек



Девять 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) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.





ВЫВОД:

**ЗДОРОВЬЕ –
БЕСЦЕННОЕ БЛАГО!
УМЕНИЕ
СОХРАНИТЬ ЕГО В
ОГРОМНОЙ МЕРЕ
ЗАВИСИТ ОТ
САМОГО ЧЕЛОВЕКА!**