

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

# ПРИВЫЧКИ

## ○ Полезные



## ○ Вредные



# 7 АПРЕЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ.

- Здоровье - самый драгоценный дар, который человек получает от природы.
- «Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живём меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем как мы с ним обращаемся».
- «Самая лучшая привычка - это не иметь дурных привычек».

# ОБЖОРА



# НЕРЯХА



Неряха поздно встала,  
Полдня чулки искала.  
Схватилась – нет резинок,  
Потом исчез ботинок.



***Вредные  
привычки-клички***

# ЛОЖЬ И ОБМАН

## Запомните пословицы:

- ⦿ На обмане далеко не уедешь.
- ⦿ Ложь дружбу губит.
- ⦿ Маленькая ложь за собою большую ведёт.

Ничего на свете нет  
Что надолго можно скрыть.  
И поэтому не стоит  
Всем неправду говорить.





# Это полезно помнить!

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

Пальцем ковырять в носу -  
Это очень дурно  
Можно выпачкать костюм,  
Да и некультурно.

# СЛОВА-ПАРАЗИТЫ

Самые безобидные вредные привычки - это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.





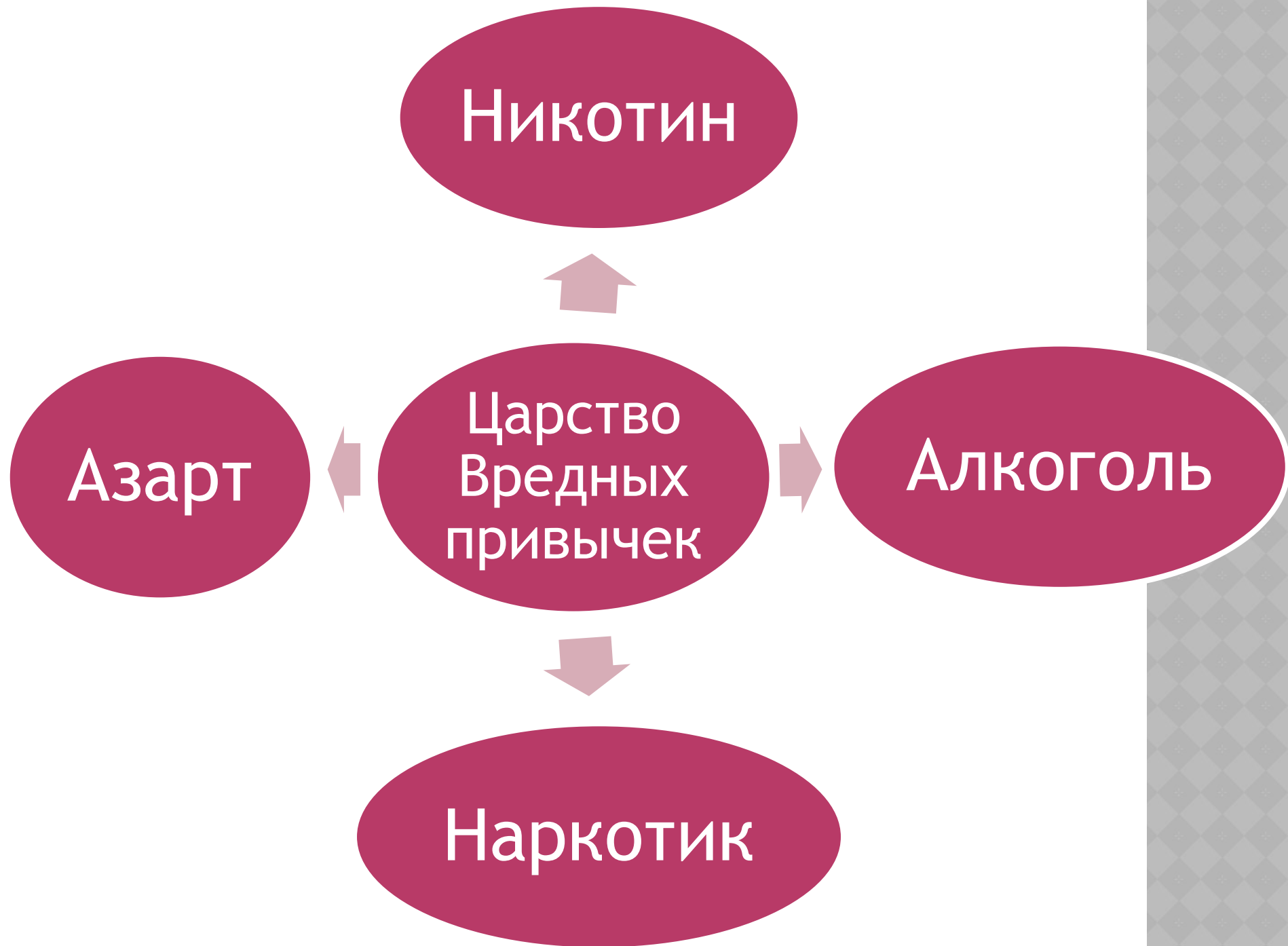
# ПОМНИ!

- Жевать резинку можно только после еды;
- Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.

# ПОСЛЕДСТВИ Я



- К болезням желудка;
- К инфекционным болезням (в случае употребления чужой жевательной резинке);
- К потере внимания;
- К приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).



НИКОТИН

Азарт

Царство  
Вредных  
привычек

АЛКОГОЛЬ

НАРКОТИК

# ЧЕМ ЗАНИМАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

1. «Все в жизни нужно попробовать».
2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».
3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»
4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появятся столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

# «КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»

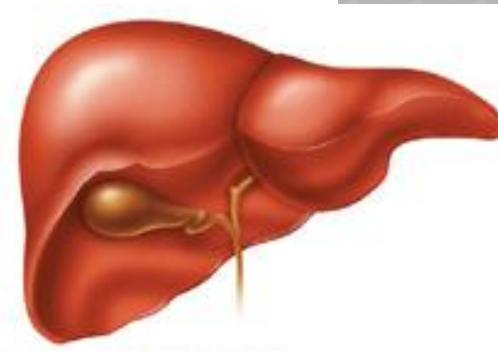
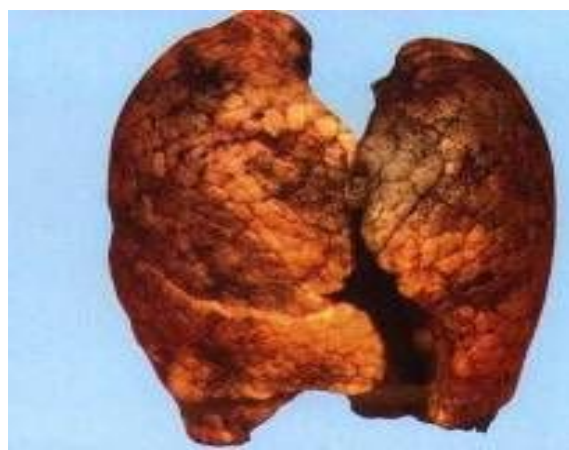
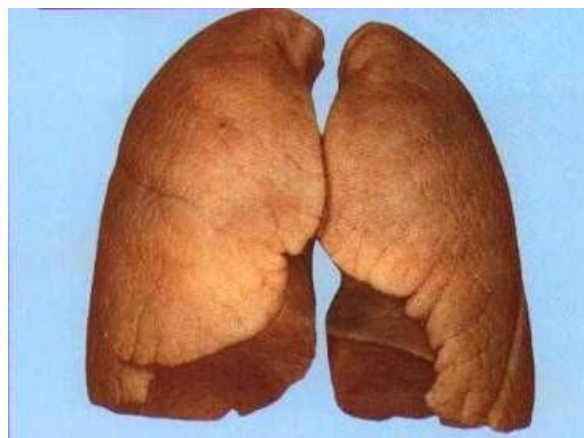


# Органы некурящих и курящих людей

## Зубы



## Лёгкие





# ЛЁГКИЕ НЕКУРЯЩЕГО И КУРЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА



# ЭТО НАДО ПОМНИТЬ!

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу мозга.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

# 18 ноября – Международный день отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на  
пустяки

**НИКОГДА НЕ КУРИ!**





# ВРЕД АЛКОГОЛЯ

- ◎ - Пить - здоровью вредить;
- ◎ - от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- ◎ - нарушается сон, теряется голос;

# ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто на просто глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.
- Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины - разум.

# НАРКОМАНИЯ –

хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.



# ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).





# ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни. По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.



# ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТЬ

психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне



# УМЕЙ СКАЗАТЬ : «Н Е Т!»

- За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.
- В конце концов, человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь.
- Вредные привычки впоследствии становятся причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

# ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И УСПЕШНЫМ СЕГОДНЯ И ЗАВТРА

- Строго соблюдай правила личной гигиены и ухода за телом. Соблюдай режим дня.
- Систематически проводи влажную уборку помещений и проветривай их. Каждый день делай зарядку.
- Обращай внимание на доброкачественность продуктов, выполняй правила их хранения.
- Тщательно вымой кипяченой водой овощи и фрукты.
- Не уклоняйся от назначенных прививок.
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

# ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГИ КАК ЦЕННЫЙ КЛАД

## НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

## НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

**Я ЗДОРОВЬЕ БЕРЕГУ.  
САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ!**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**