

КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИВЫЧКИ

Учитель: Архипова И.Н.,
г.Тула
МБОУСОШ№ 55
им.А.В.Чернова

ПРИВЫЧКИ БЫВАЮТ

Полезные

(способствующие
сохранению
здоровья)

Вредные

(наносящие вред
здоровью)



Полезные привычки:



Соблюдение режима дня

Занятие спортом

Умывание и чистка зубов



Правильное питание

Закаливание организма



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Курение

Алкоголь

Наркомания

**Долгое сидение
за компьютером,
телевизором**

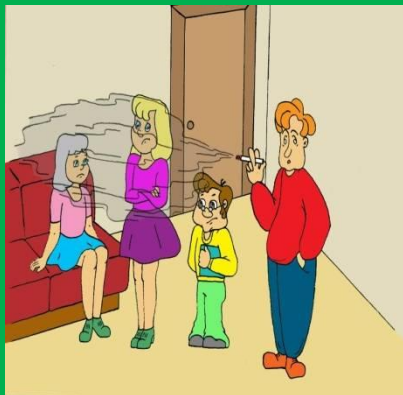
Переедание

**Обгрызание
ногтей**

**Малоподвижный
образ жизни**



НАИБОЛЕЕ ОПАСНО НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВЛИЯЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ:



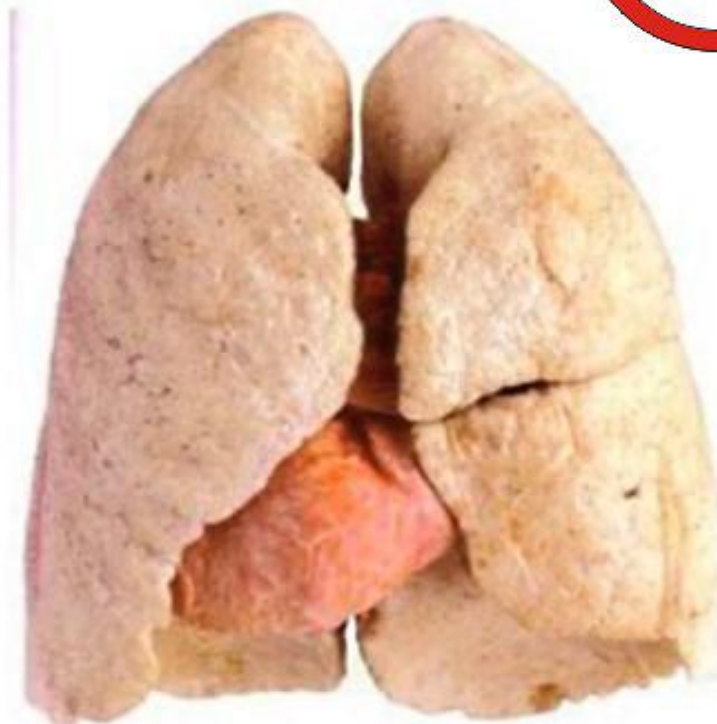
Алкоголь
Наркотики
Курение



«КУРИТЬ – ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!»



лёгкие курящего человека



лёгкие у некурящего
человека



ПОМНИ!

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет нормальную работу сердца.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах изо рта.
- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.



Пьянство -
чрезмерное
употребление
алкоголя,
разрушительно
действующее на
человека

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



АЛКОГОЛЬ ПРИВОДИТ К ТАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ, КАК:

- ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ ЖЕЛУДКА
- РАЗВИВАЕТСЯ ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ (РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ)
- ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ
- УСКОРЯЕТ БИОЛОГИЧЕСКОЕ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА
- ПРИВОДИТ К РАЗВИТИЮ АЛКОГОЛИЗМА



Алкоголь опасен для вашего здоровья !

НАРКОМАНИЯ

Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их.



НАРКОТИКИ – ЭТО ГИБЕЛЬ ДЛЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА.



Чем раньше человек привыкает к наркотикам, тем быстрее он умирает. Хронические наркоманы вообще живут очень мало.

СКАЖИ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!



**БЕРЕГИ
СВОЁ
ЗДОРОВЬЕ!**

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ :

<http://images.yandex.ru/>

<http://livescreen.pulse-x.ru/collection.htm>

<http://prezentacii.com/>