

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».

Кеннет Курер.

- ▣ «Самая лучшая привычка – это не иметь дурных привычек». А.Декурсель.

Обжора



Неряха



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



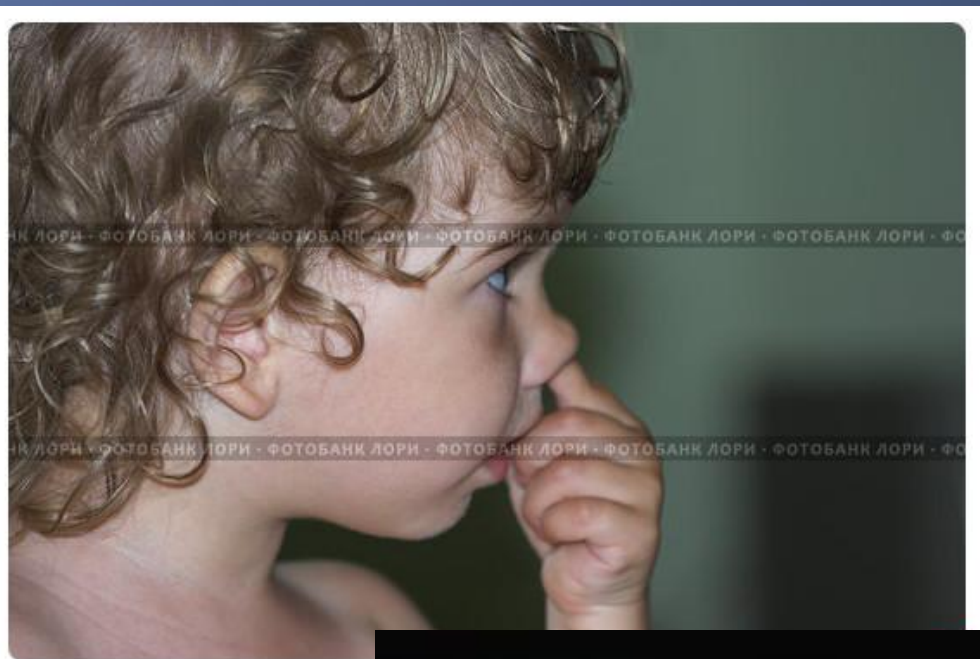
Вредные привычки- ключки

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 десны тырчо

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.



Последствия

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

• Царство Вредных привычек

• **НИКОТИН**

• **АЛКОГОЛЬ**

• **НАРКОТИК**

• **АЗАРТ**

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 появиться столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

- 1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
- 2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
- 3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- 4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- 5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
- 6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
- 7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- 8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- 9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
- 10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА

- Вы сказали **«да» не больше 3 раз** – вот ваш результат: Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вам вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.
- Вы сказали **«да» от 4 до 8 раз** – ваш результат похуже. Вам не всегда удастся управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.
- Вы сказали **«да» от 9 до 10 раз** – тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия.

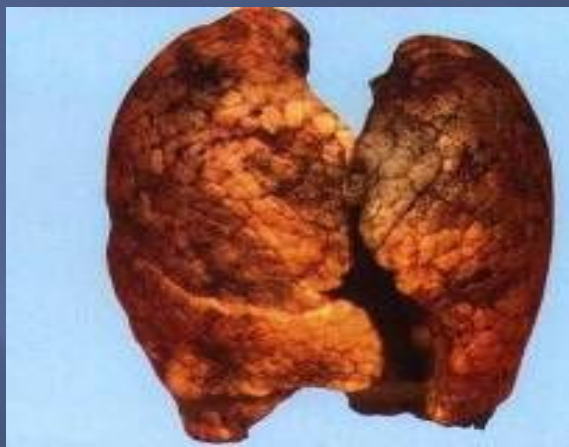
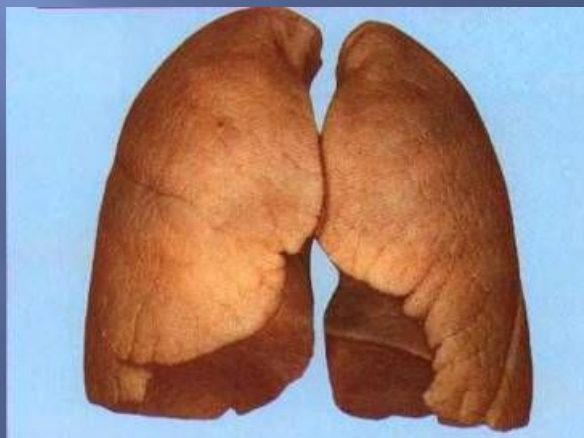
«Курить – здоровью вредить!»



Органы некурящих и курящих людей

Зубы

Печень



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.

18ноября – 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



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!**