

Привычки и здоровье



Привычка

- ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ПОСТОЯННО

```
graph TD; A[Привычка - ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ПОСТОЯННО] --> B[ПОЛЕЗНЫМИ]; A --> C[ВРЕДНЫМИ]; B --> D[привычки, способствующие сохранению здоровья]; C --> E[привычки, наносящие вред здоровью];
```

ПОЛЕЗНЫМИ

привычки,
способствующие
сохранению
здоровья

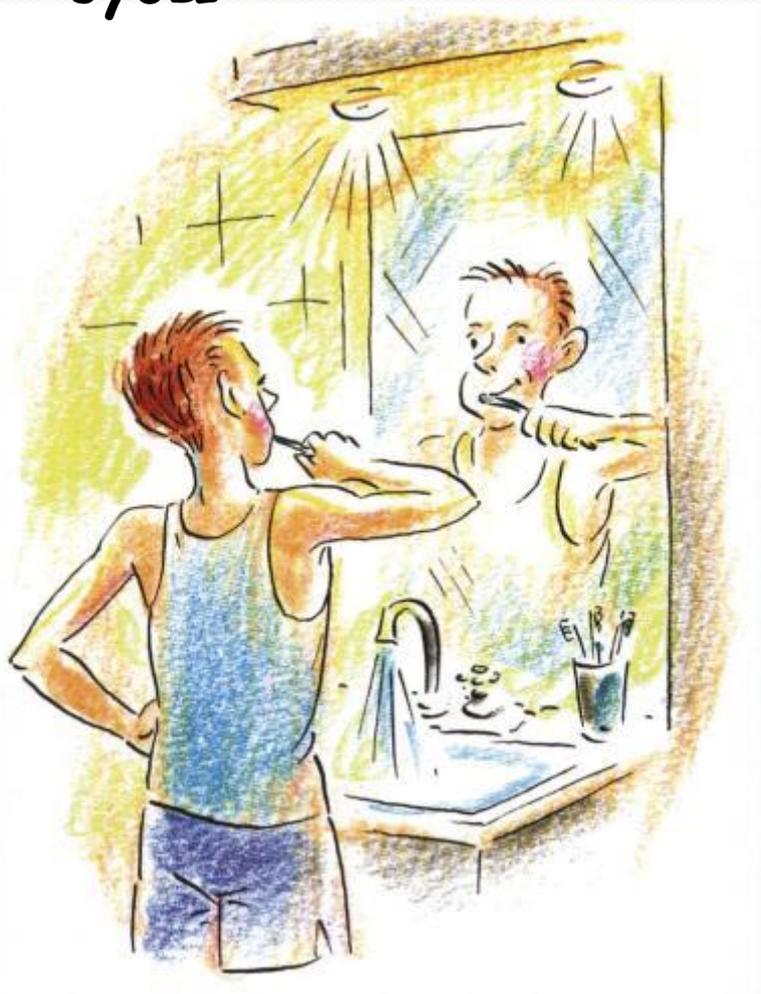
ВРЕДНЫМИ

привычки,
наносящие
вред
здоровью



Привычки
и
последствия

Мальчик чистит зубы



Здоровая красивая
улыбка

**Мальчик не хочет
мыться и
умываться**



**С грязным подростком
никто не хочет общаться**

**На спортивных
соревнованиях ребята
легко и свободно
преодолевают
дистанцию**



**Группа ребят делает
зарядку**





**Девочка и отец
убираются в квартире
и чистят одежду**

**Членам семьи приятно
находится в чисто
убранной квартире**



Ученик грызёт ногти на уроке



Врач лечит мальчику
воспалённые пальцы

Группа ребят курит



На соревнованиях
ребята, задыхаясь, с
трудом прибежали к
выходу



**Двое взрослых
выпивают**



**Алкоголик
дремлет на
лавке,
представляя,
что он -
Наполеон**

ПОЛЕЗНО

для человека:

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

ВРЕДНО

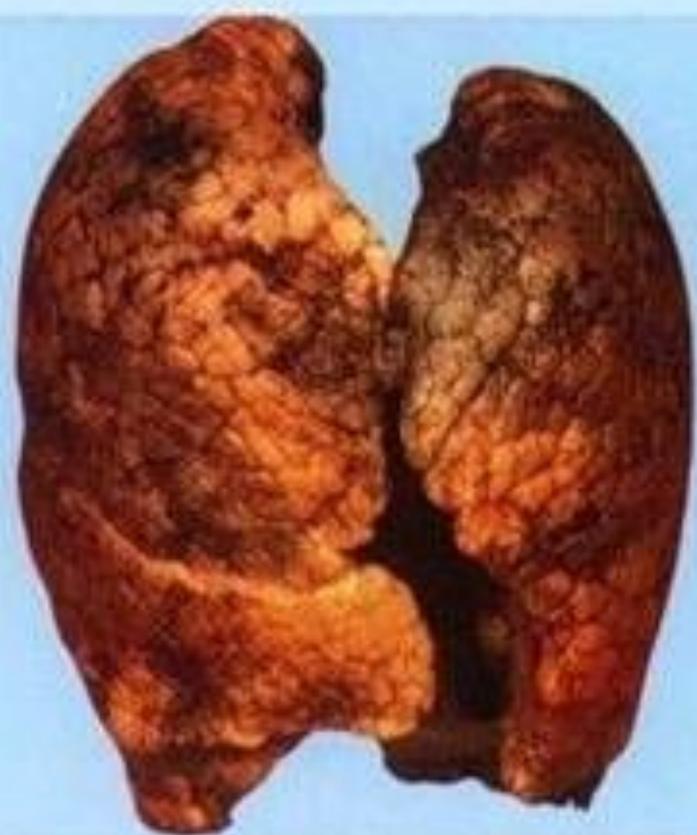
- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

Среди вредных привычек,
имеющихся у людей, есть
привычки, которые часто
становятся губительными для
здоровья

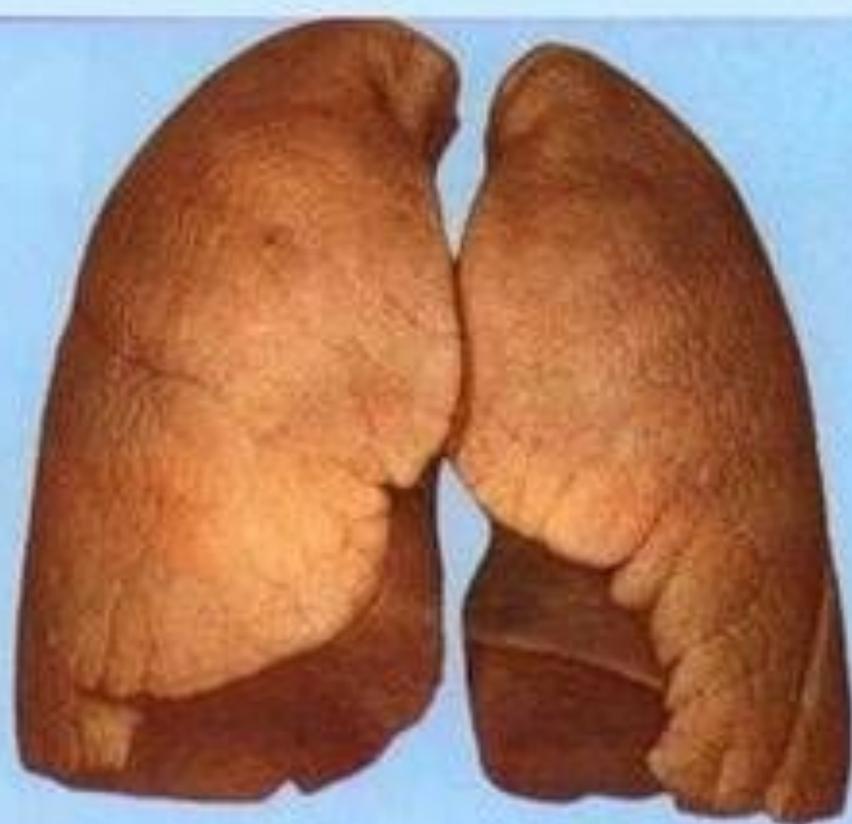
Курение табака

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

- *Никотин* - это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.
- *Смолы* - это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.
- *Угарный газ* - это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.



**Лёгкие
курильщика**

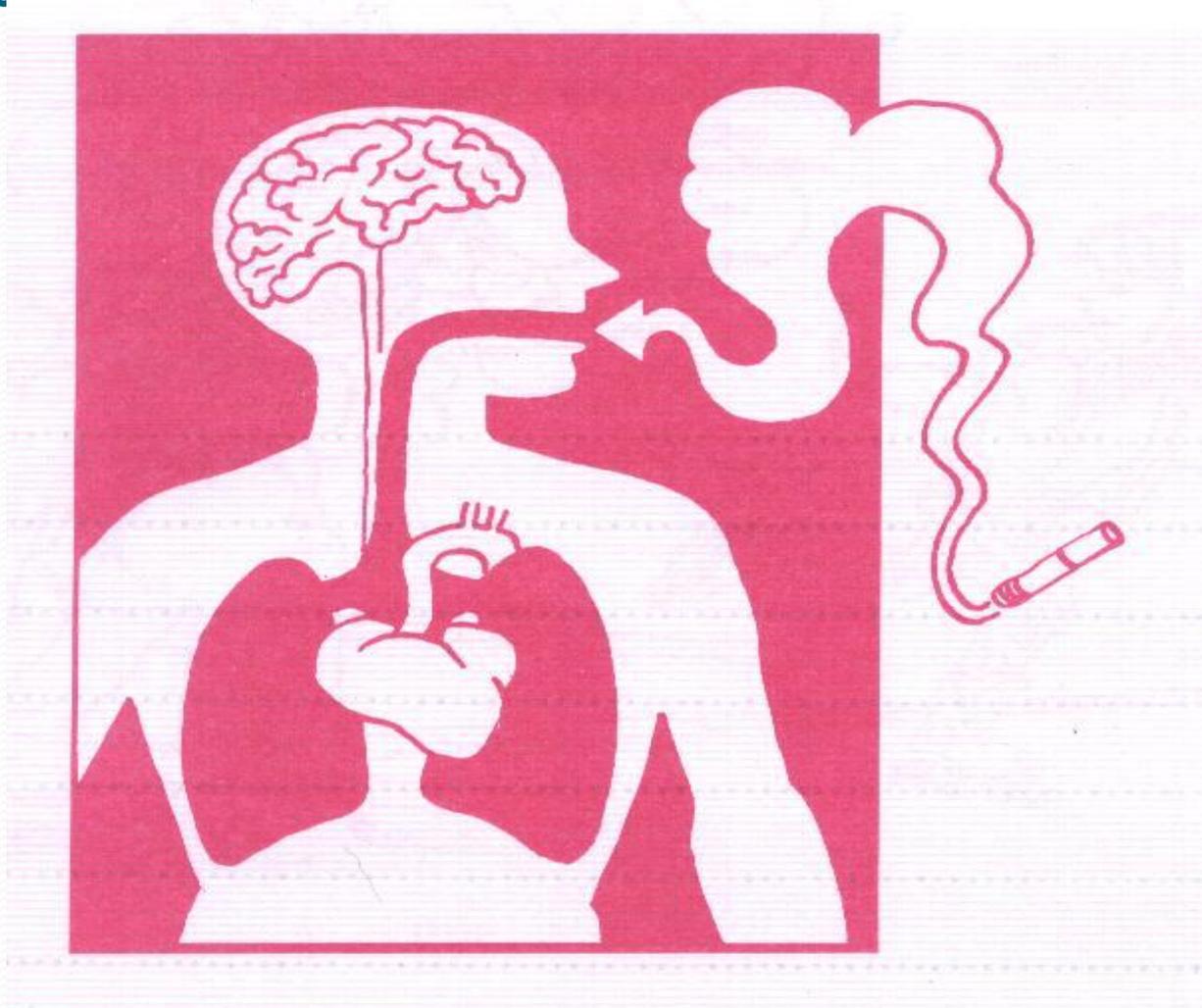


**Лёгкие человека
некурящего**

Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет;
- цвет лица у него становится некрасивым;
- волосы не блестят - они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;
- кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

На какие органы впиет табачный дым?



Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



Употребление алкогольных напитков

Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

АЛКОГОЛИЗМ

Пьянство есть
упражнение
в безумии.

- Подавляет психику.
 - Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
 - Разрушает организм.
- Лишает семьи.
 - Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.





Печень здорового И пьющего человека

Скажи **«НЕТ!»** – алкоголю

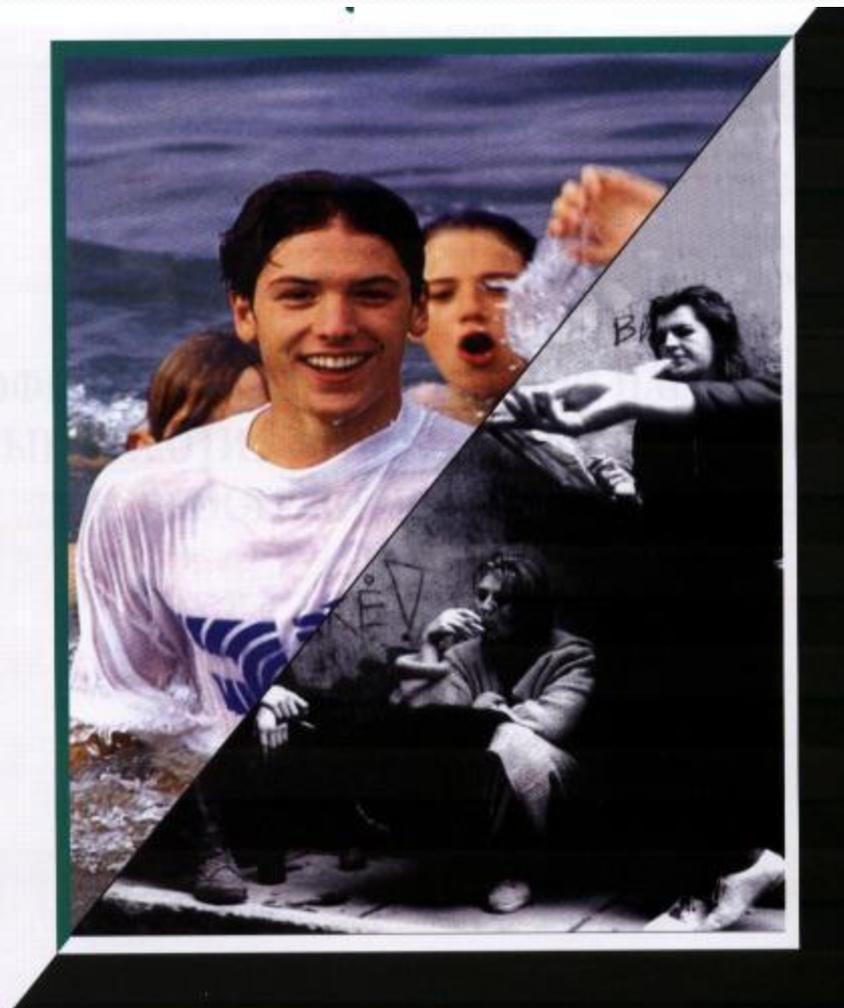
Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья



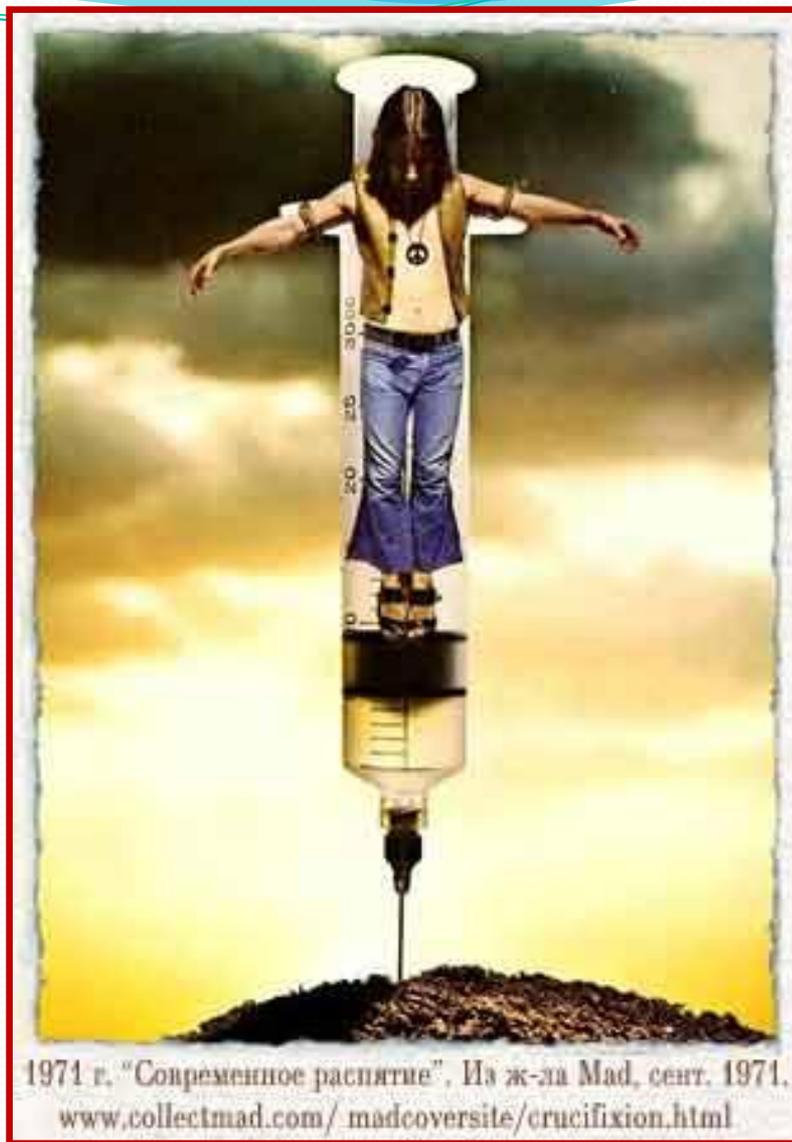
Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя





У 20% детей наркоманов
– «слабоумие» и
физическое уродство –
это каждый четвертый
ребенок!

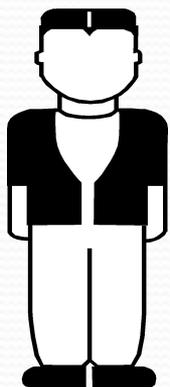


Наркомания - это смерть !



Повреждение мозга

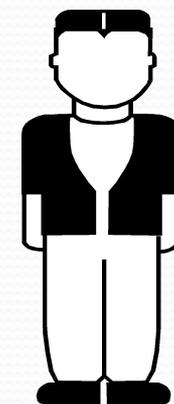
Потомство



СПИД



Гепатит



Передозировка

Смерть



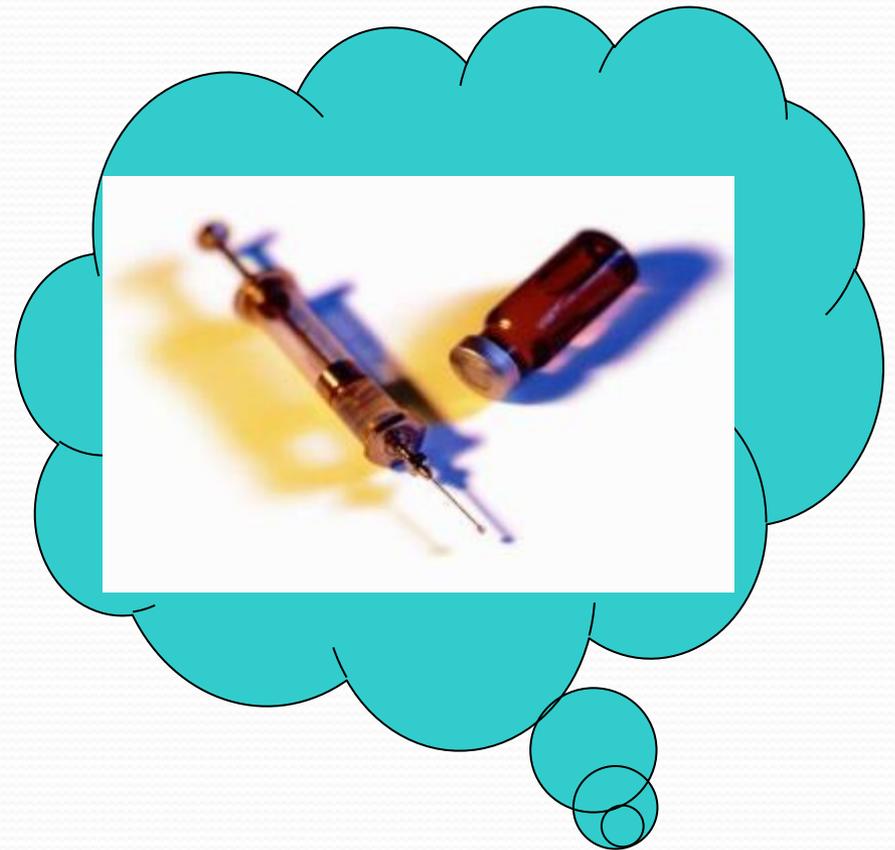
Не приближайся к пропасти!



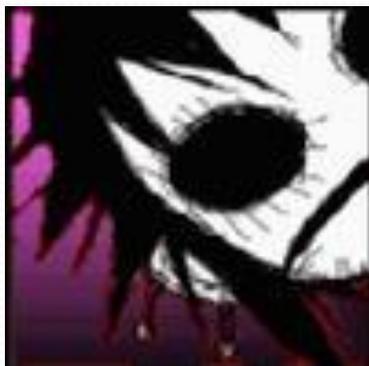
Скажи «НЕТ!» - наркотикам

Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.

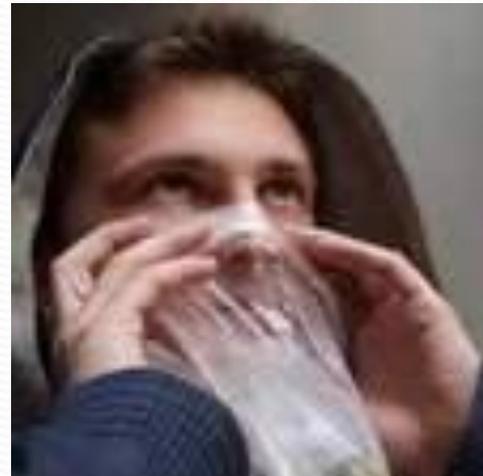


Токсикомания



Вывод:

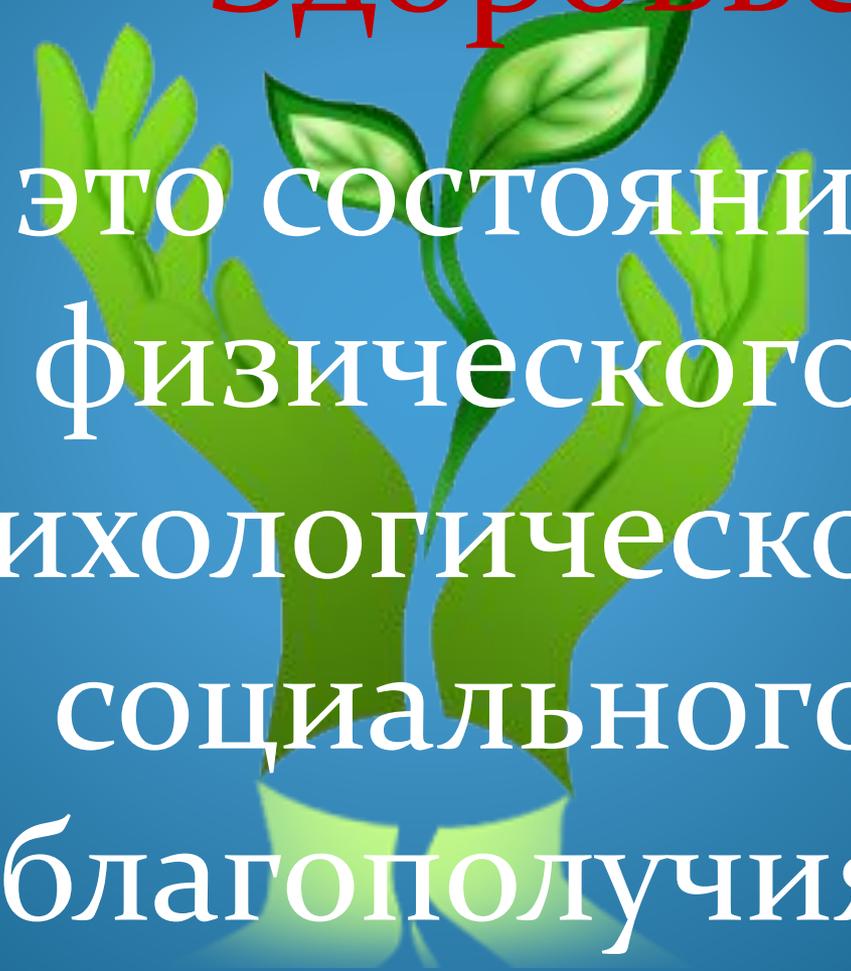
- Токсикомания – это яд для здоровья человека ■



«Формула здоровья»

Здоровье - ...

это состояние
физического,
психологического и
социального
благополучия.



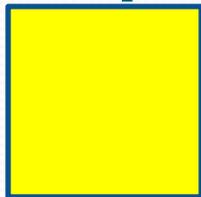
Факторы здоровья

- СПОРТ
- ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СВЕЖИЙ ВОЗДУХ
- ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- РЕЖИМ ДНЯ
- ЗАКАЛИВАНИЕ

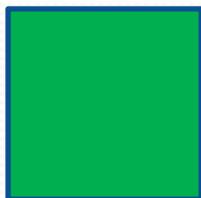


Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Отношение к своему здоровью.



Я веду здоровый образ жизни.



Я стараюсь, но не всегда получается.



Я не обращаю внимания на свое
здоровье.

**Я
ВЫБИРАЮ**



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**













- www.medvestnik.ru
- Яндекс картинки
- www.nicotte.ru

- Рамка Летние виды спорта <http://thevoloshins.ru/wp-content/uploads/2011/09/samerfon.jpg>
- Медицина <http://get-is.ru/meditsina-vektornyye-ikonki/>
- Пирамида питания <http://rd.qsms.ru/comments.php?comm=69>
- Спорт <http://www.grafamania.net/vector/4787-vektornyj-clipart-sport.html>
- Плавание <http://www.artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyye/emblema-plavanie-1334-050-000/>
- Гимнастика <http://artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyye/emblema-gimnastika-1340-025-003/>
- Атлетика <http://artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyye/emblema-legkaya-atletika-1351-050-015/>
- Три богатыря <http://filmin.ru/9651-tri-bogatyrya-i-shamahanskaya-carica.html>
- Эмоции <http://detsad-kitty.ru/main/6792-malchik-yemocii.html>
- Личная гигиена
<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Obraz-zhizni/028-Zdorovyj-obraz-zhizni.html>
- Мойдодыр <http://www.liveinternet.ru/users/4085327/post162849459/>
- Курящий человек <http://ne-kurim.ru/photogallery/antitabachnaya-agitacia/5571/>
- Вред алкоголя http://vfl.ru/fotos/9804ec7867249_1581.html
- Дегradировать просто http://russlav.ru/narkotik/roditeli_narkomanov.html
- Тебе жить <http://www.protiv.tv/photo/20-0-146>
- Улыбнись новому дню <http://bestgif.su/photo/dobryj-den/ulybnis/4-0-297>
- Правила здорового образа жизни <http://mcaster.biz/wp-content/uploads/2010/03/pravila.jpg>
- Предметные картинки <http://www.lenagold.ru/fon/clipart/alf.html>
- Привет! <http://miranimacii.ru/photo/prikolnye/privet/8-0-439>
- Разношу хорошее настроение <http://blogs.privet.ru/user/m-rin-309/84919114>
- Вредные привычки <http://omp.ucoz.com/index/zdorovyj-obraz-zhizni/0-207>



Благодарю
за внимание!

Презентацию подготовила воспитатель Лисейкина Рима Ивановна.