

# Привычки и здоровье



# Привычка

- ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ПОСТОЯННО



## ПОЛЕЗНЫМИ

привычки,  
способствующие  
сохранению  
здоровья

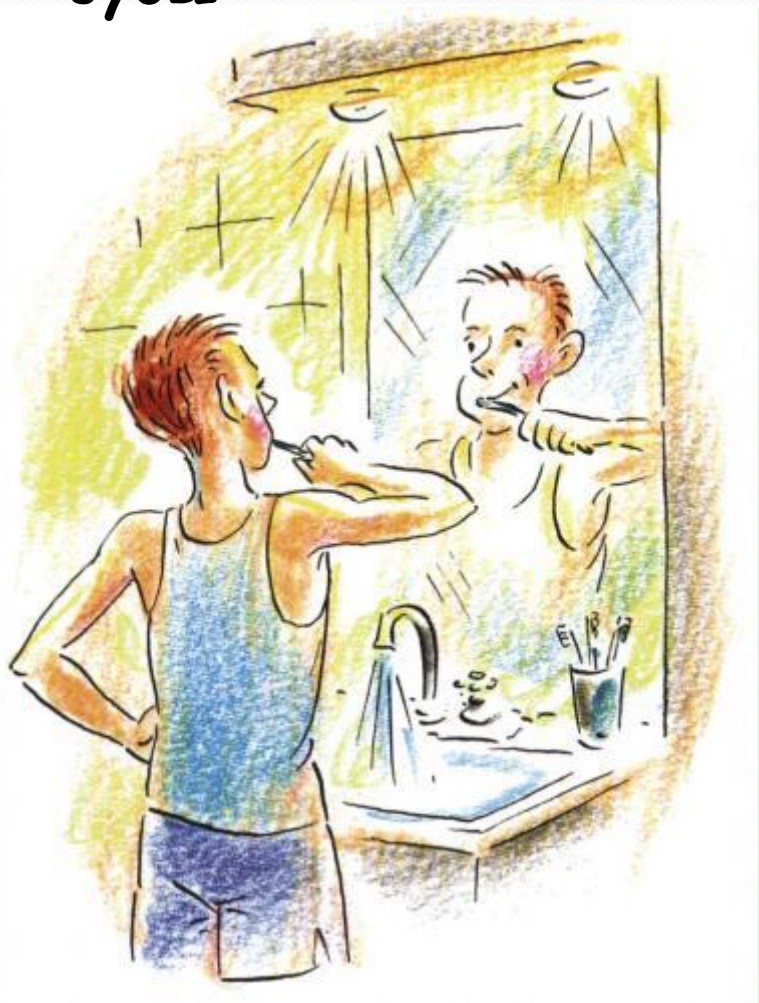
## ВРЕДНЫМИ

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  
состязаниях 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

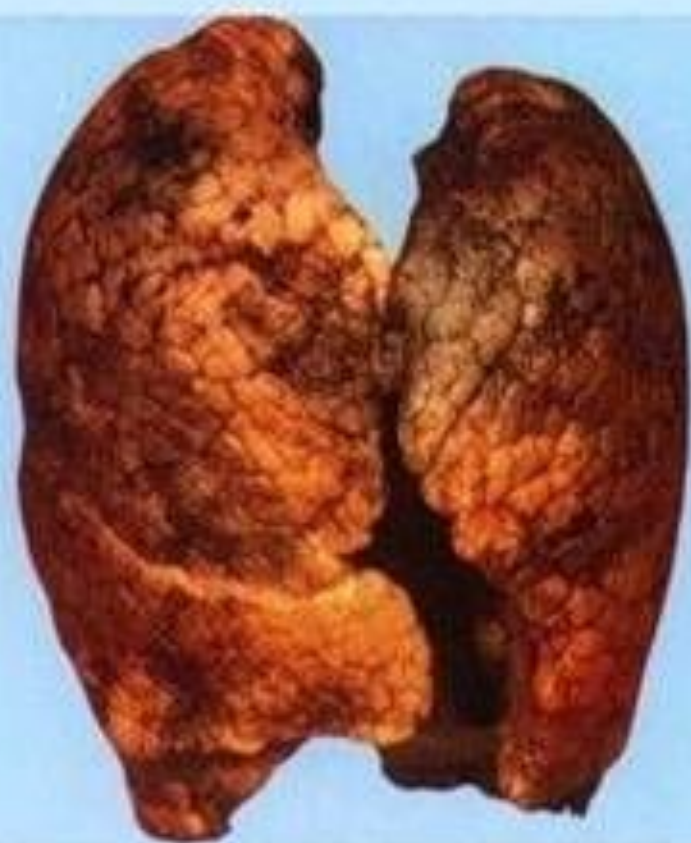
- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

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

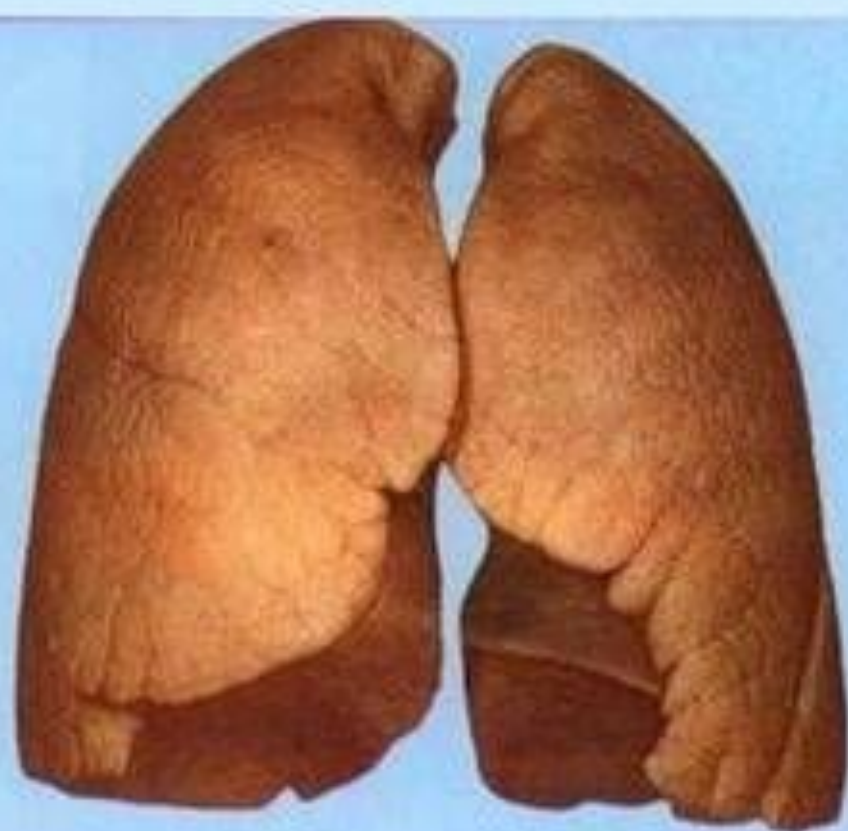
# Курение табака

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**

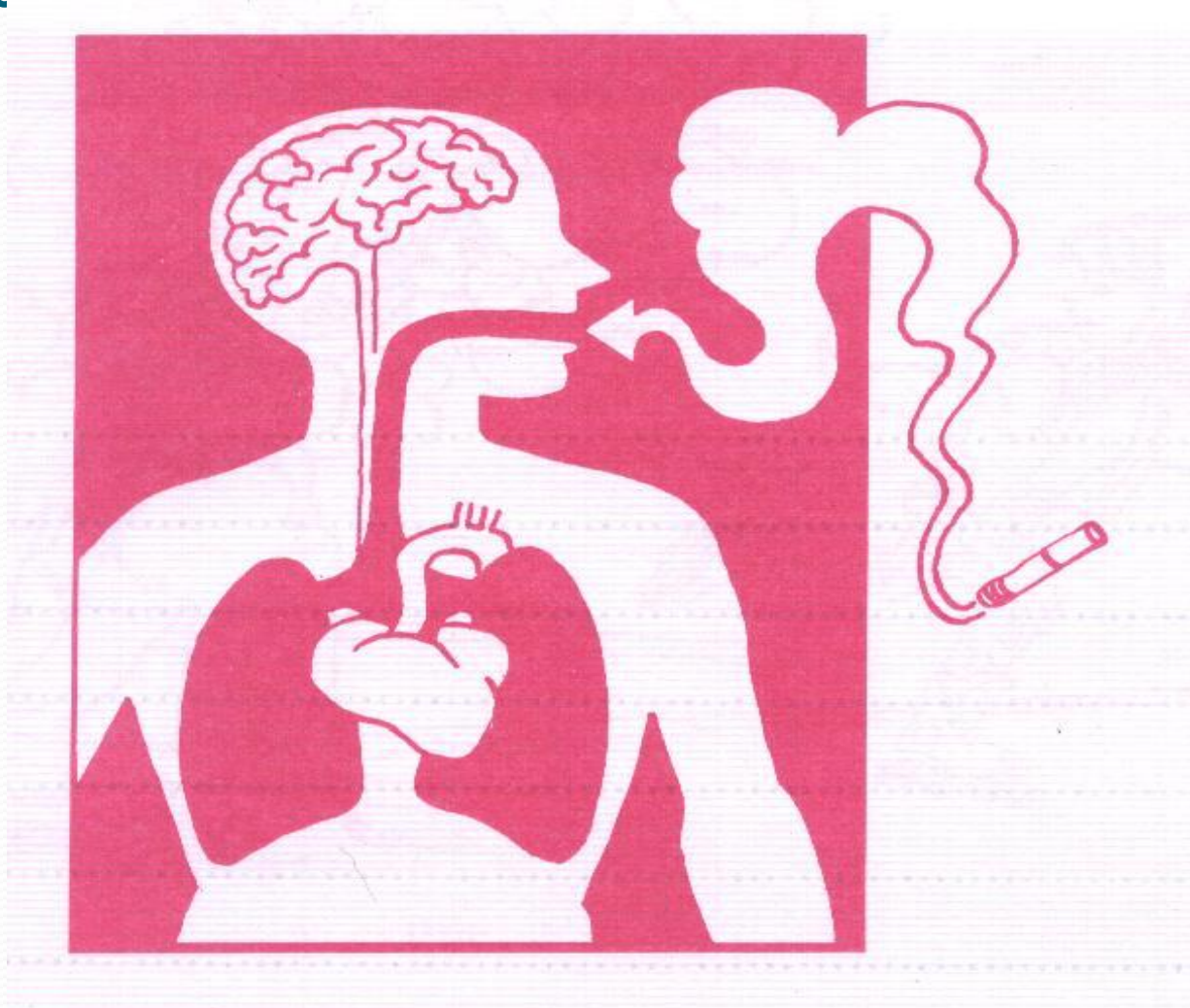


**Лёгкие человека  
некурящего**

# 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

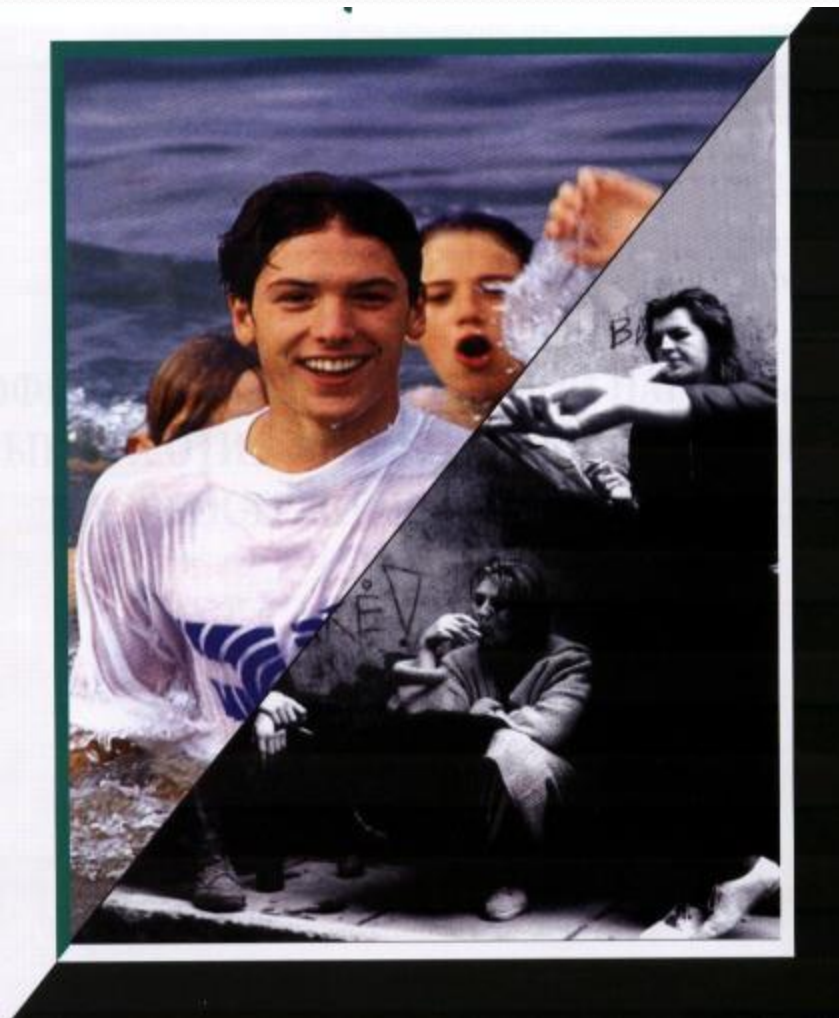
# Вывод:

- 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!



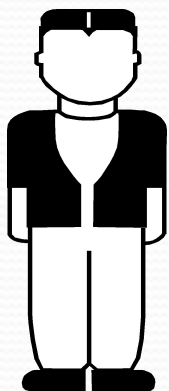
1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.  
[www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html](http://www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html)

# Наркомания - это смерть !



Повреждение мозга

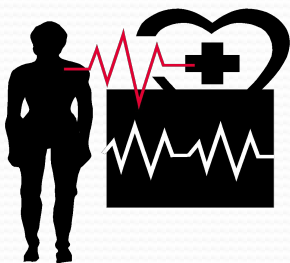
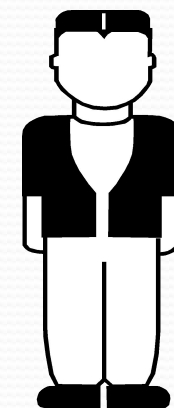
Потомство



СПИД

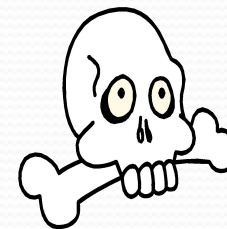


Гепатит



Передозировка

Смерть





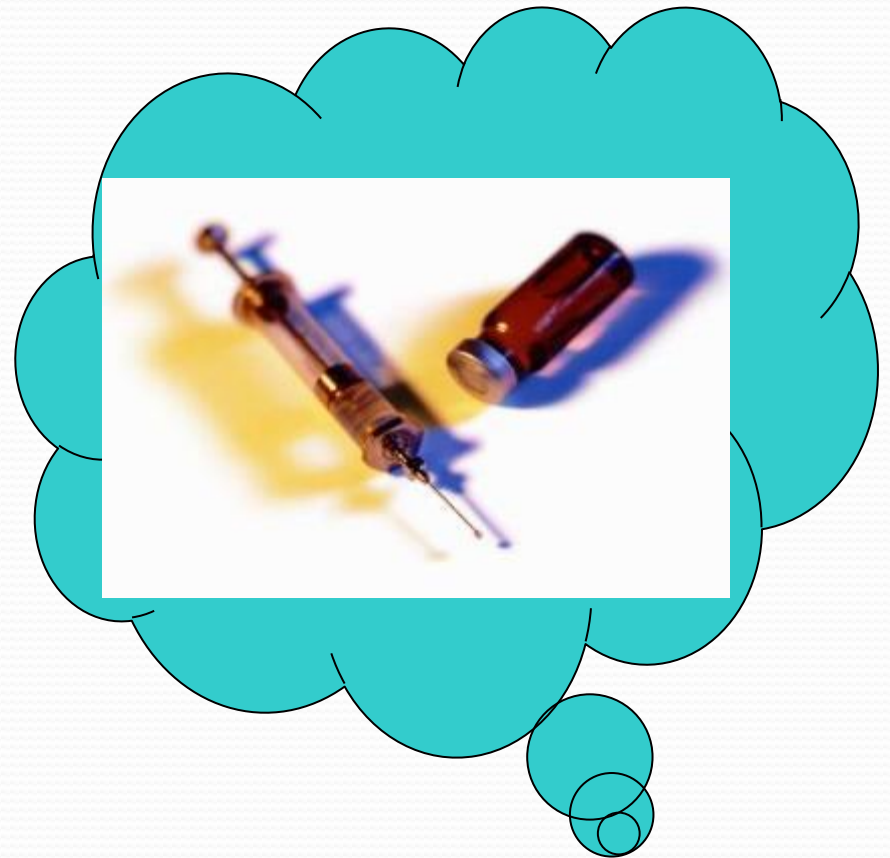
Не приближайся к пропасти!



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.



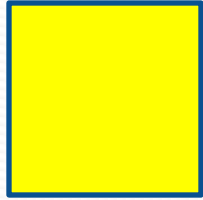
# Факторы здоровья

- 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](http://www.medvestnik.ru)
  - Яндекс картинки
  - [www.nicotte.ru](http://www.nicotte.ru)



- Рамка Летние виды спорта <http://thevoloshins.ru/wp-content/uploads/2011/09/samerfon.jpg>
- Медицина <http://get-is.ru/meditsina-vektornyie-ikonki/>
- Пирамида питания <http://rd.qsms.ru/comments.php?comm=69>
- Спорт <http://www.grafamania.net/vector/4787-vektornyij-clipart-sport.html>
- Плавание <http://www.artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyie/emblema-plavanie-1334-050-000/>
- Гимнастика <http://artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyie/emblema-gimnastika-1340-025-003/>
- Атлетика <http://artans.ru/catalog/emblemyi-akrilovyie/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](http://vfl.ru/fotos/9804ec7867249_1581.html)
- Дегradировать просто [http://russlav.ru/narkotik/roditeli\\_narkomanov.html](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.