

Вредные привычки и их влияние на здоровье.

Тихонова Ю. Ю.

Воспитатель ГПД ГБОУ СОШ
№348 Невского района СПб.

Алкоголизм



- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.



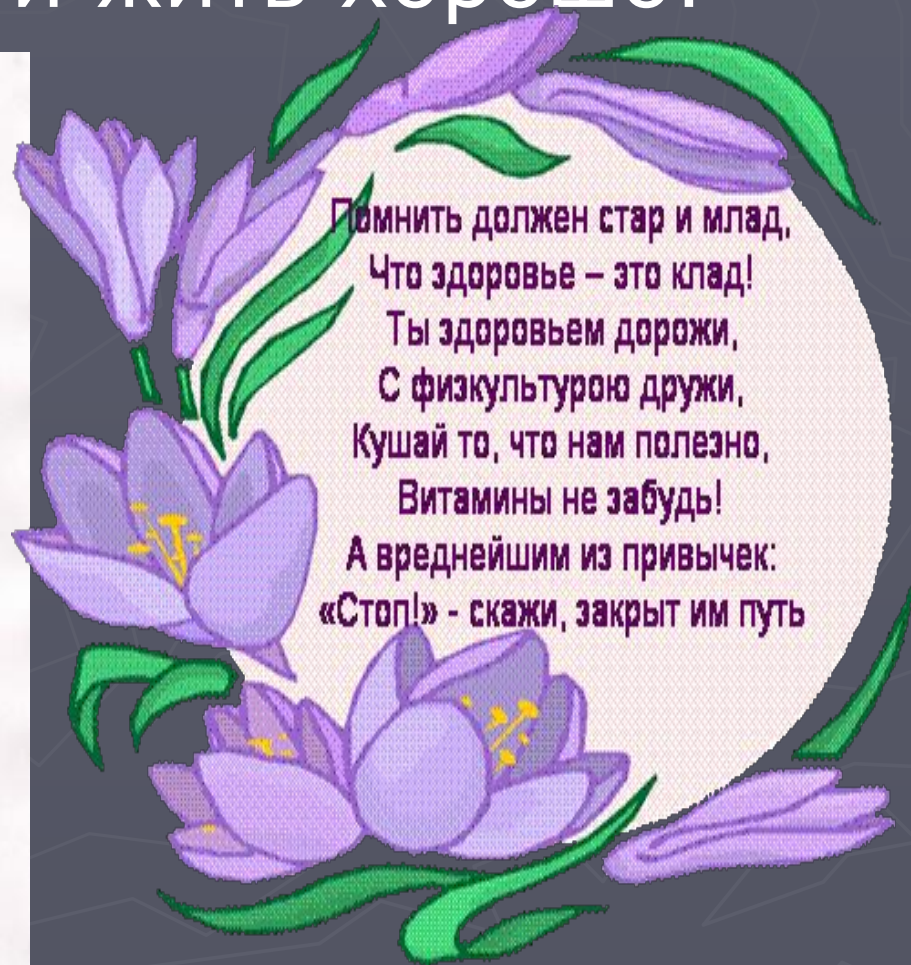


Алкоголь нарушает деятельность печени - главного очистительного органа, а также затрудняет клеточный обмен.



Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения

Заниматься собой, своим физическим и эмоциональным здоровьем сегодня не просто модно. Это если хотите знать – способ выжить и жить хорошо!



Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь

Здоровье-это первая и важная потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Ещё это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

**Правила
здорового
образа жизни**



- ▶ Для того чтобы отказаться от вредных привычек, в первую очередь необходимо осознать важность этого шага. Ведь только после того как вы признались себе что вредные привычки человека мешают жить, вы теоретически сможете с ними справиться.

ВОПРОСЫ

1. КАКИЕ ЕСТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

2. ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН?

**3. КАКИЕ ЕСТЬ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ?**

ИСТОЧНИКИ

- ▶ <http://www.yandex.ru/>
- ▶ <http://www.3-porosenka.ru/off-line/catalogue/3298/s-14337.jpg> -
- ▶ http://www.rosfoto.ru/photos/big/0079000/079513_337.jpg -
- ▶ http://zverushka.org.ua/images/Trixie/Dog_Trixie_31101.jpg -
- ▶ <http://foto-sobaki.narod.ru/images/foto-sobaki.narod.ru3311.jpg> -
- ▶ <http://www.ecosystema.ru/08nature/amf/33.jpg> -

