

**Классный час  
«Здоровый образ  
жизни  
и вредные привычки»**

Составила  
Макарова Наталья Куприяновна

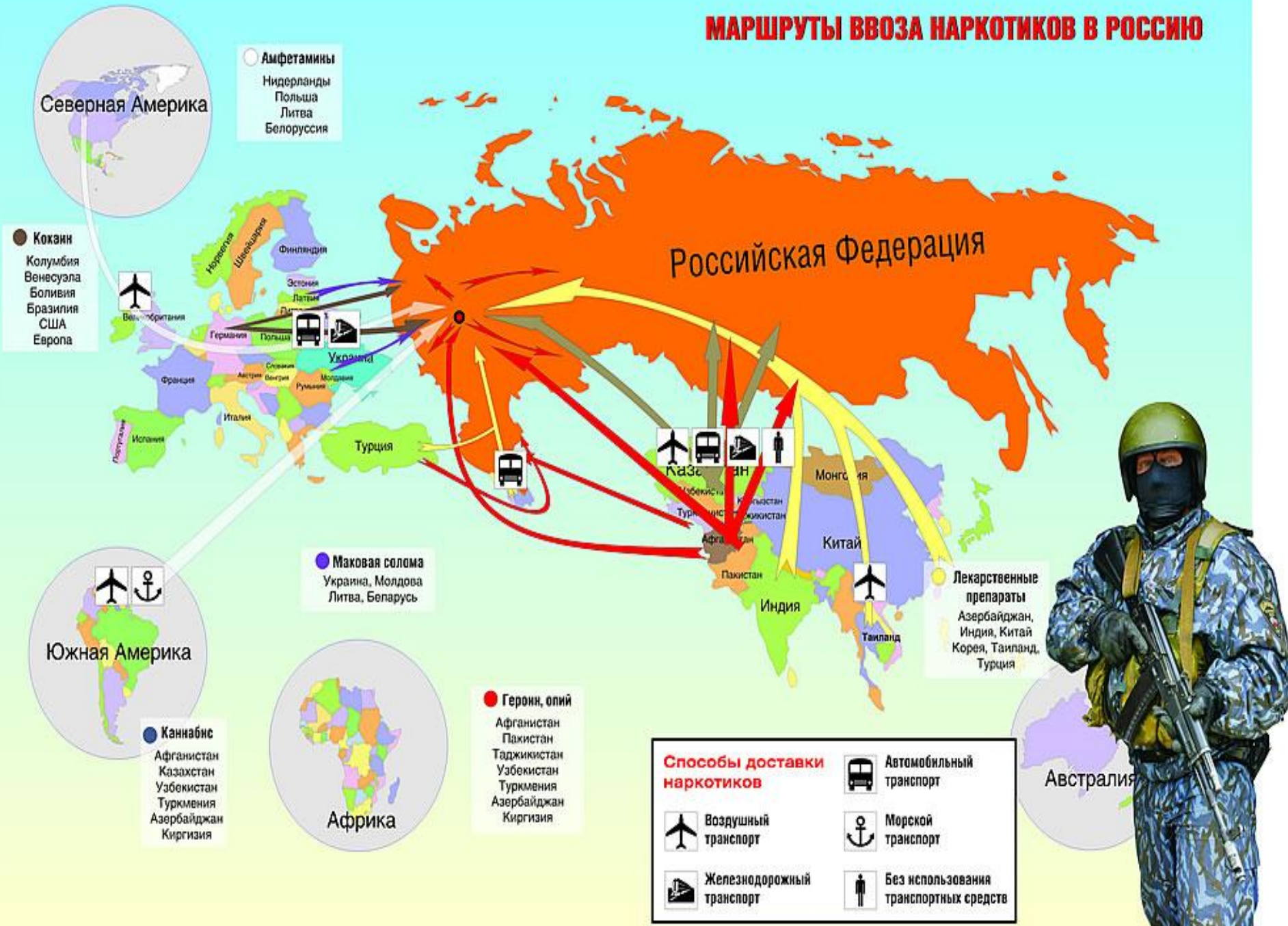
**С чего начинается  
курение, наркомания,  
алкоголизм?**

- **С БАЛОВСТВА**
- **С ЖЕЛАНИЯ ПОДРАЖАТЬ**
- **МОДА**
- **ЗА КОМПАНИЮ**
- **ОЩУТИТЬ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ**

# Наркомания

Это слово образовалось от греч. *narkē* **оцепенение, сон** + *mania* **безумие, страсть, влечение**) - хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами.

# МАРШРУТЫ ВВОЗА НАРКОТИКОВ В РОССИЮ





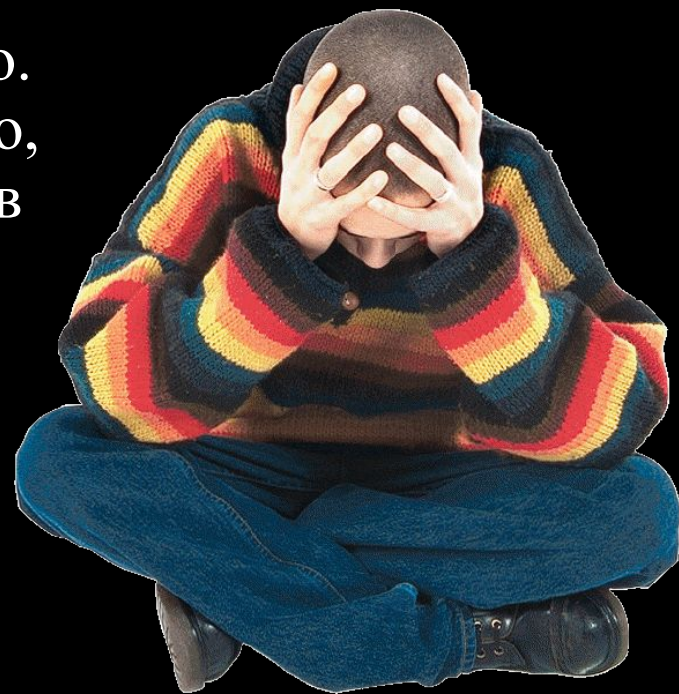
**Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков.**



**Опасен любой наркотик**, даже одноразовая его проба.

**Неизбежно появляется**

**привычка.** При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние – абстиненцию. Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, страдает от тяжелой бессонницы или кошмарных снов. Прием наркотика прекращает эту муку, но ненадолго.



# Осложнения, связанные со здоровьем

**СПИД** - смертельное заболевание.

**Гепатит** - воспаление тканей печени.

Наркоманы обычно болеют передающимся через кровь (наподобие СПИДа) гепатитами В, С, Е.

**Гнойные осложнения** – возникают от того, что наркоманы используют нестерильные растворы наркотиков, шприцы и иглы.

**Сепсис** – заражение крови, которое может быть результатом гнойных осложнений.

**Травмы**, в том числе травмы головы, которые случаются у наркоманов как по неосторожности, так и в результате насилия в их среде.

# Социальные осложнения

**Одиночество** – результат погруженности наркомана в свои переживания и поиск наркотиков.

**Безработица** из-за невозможности удержаться на одном месте работы по причине постоянных прогулов, опозданий и редкостной неисполнительности.

**Преступления**, так как наркоманы вынуждены воровать, мошенничать, заниматься проституцией или торговать наркотиками.

**Самоубийства**, так как тяготы жизни с наркотиками и невозможность расстаться с ними создают психологическую ловушку.











Всегда за подопытных и  
сомнительный «кайф»  
родителей

расплачиваются

ПОСЫ







# Лёгкие курящего человека

# Лёгкие некурящего человека







**Улыбка  
некурящего  
человека**

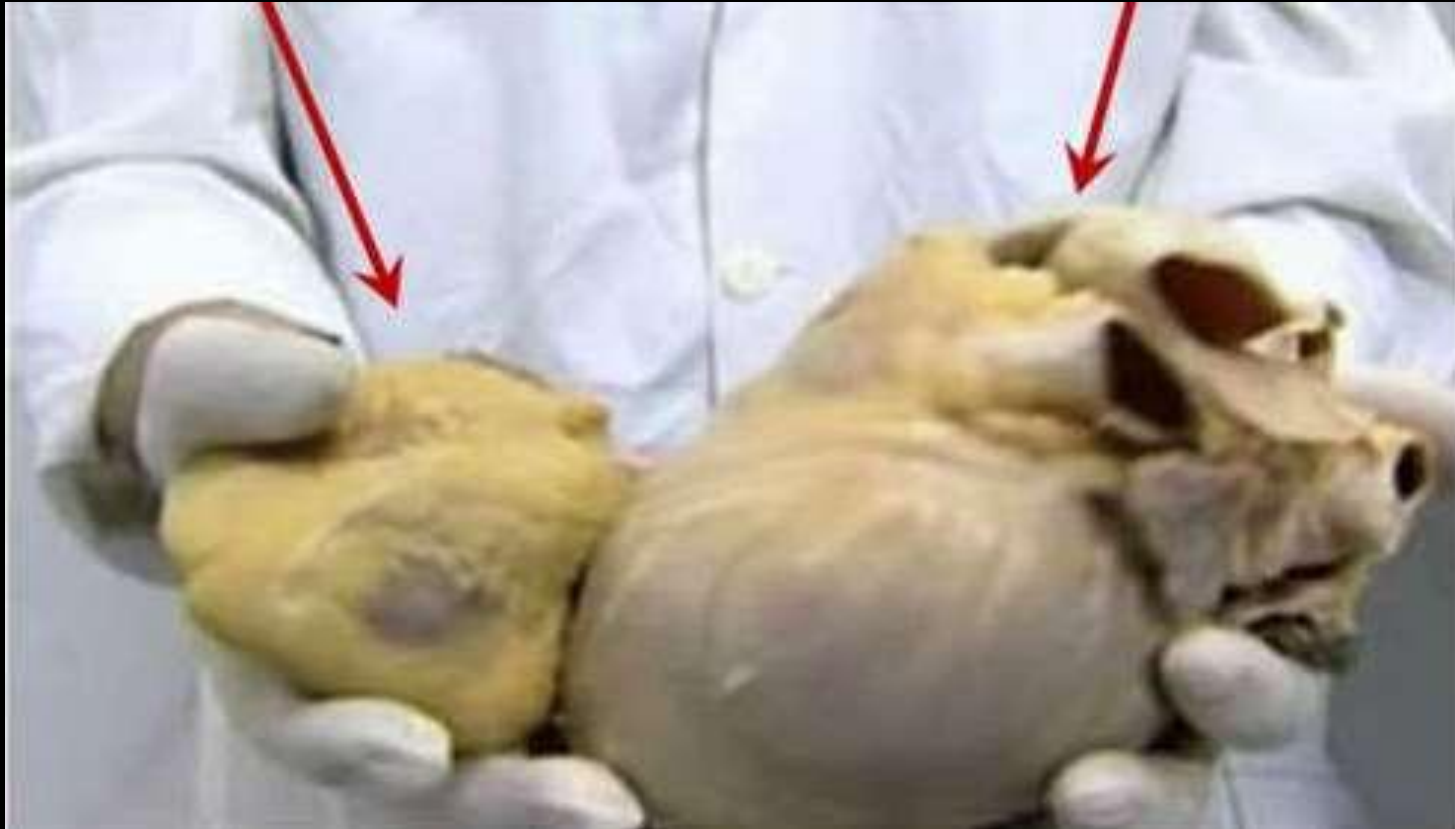
**Улыбка  
курящего  
человека**



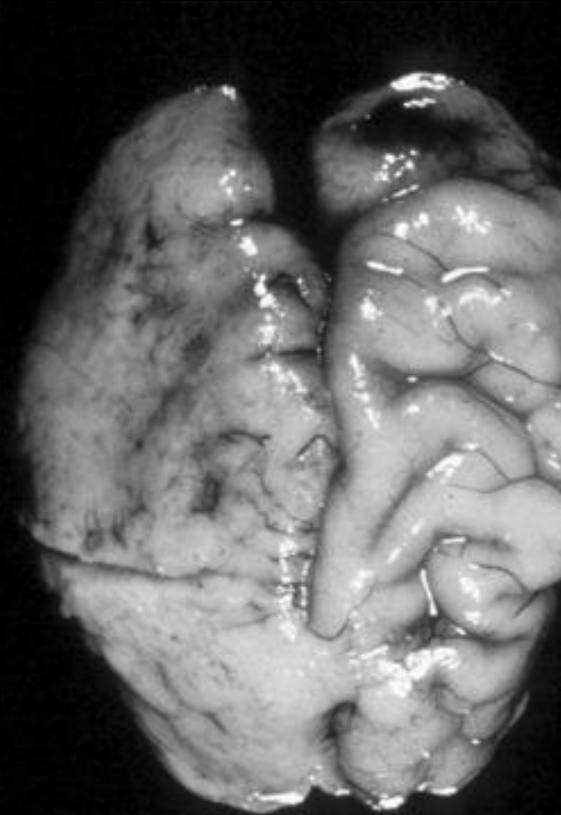
# Курение и сердце

Сердце  
здорового  
человека

Сердце  
курильщика и  
пьющего пиво



# Внутренние органы пьющего человека



© Sterling K. Clarren, MD



Не пей!

Печень нормального человека и алкоголика

# Что такое здоровье?

**Здоровье – это когда тебе хорошо.**

**Здоровье – это когда ничего не болит.**

**Здоровье – это красота.**

**Здоровье – это сила.**

# ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ:

**Сохранить свое здоровье;**

**Состояться в жизни как личность;**

**Выглядеть молодо и привлекательно;**

**Всегда быть в хорошей спортивной форме;**

**Родить и вырастить здоровых детей;**

**Не быть рабом вредных привычек,**

**ТВОЙ ВЫБОР –**

**играть, заниматься спортом,  
общаться с друзьями!!!**





















# Человек имеет права:

- **Право делать то, что ему лучше.**
- **Право принять решение.**
- **Право передумать, поменять решение.**



# Правила отказа

## «Умей сказать «Нет»

- Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
- Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...»
- Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
- Отказаться вообще говорить на эту тему.