

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

Составила
Макарова Наталья Куприяновна

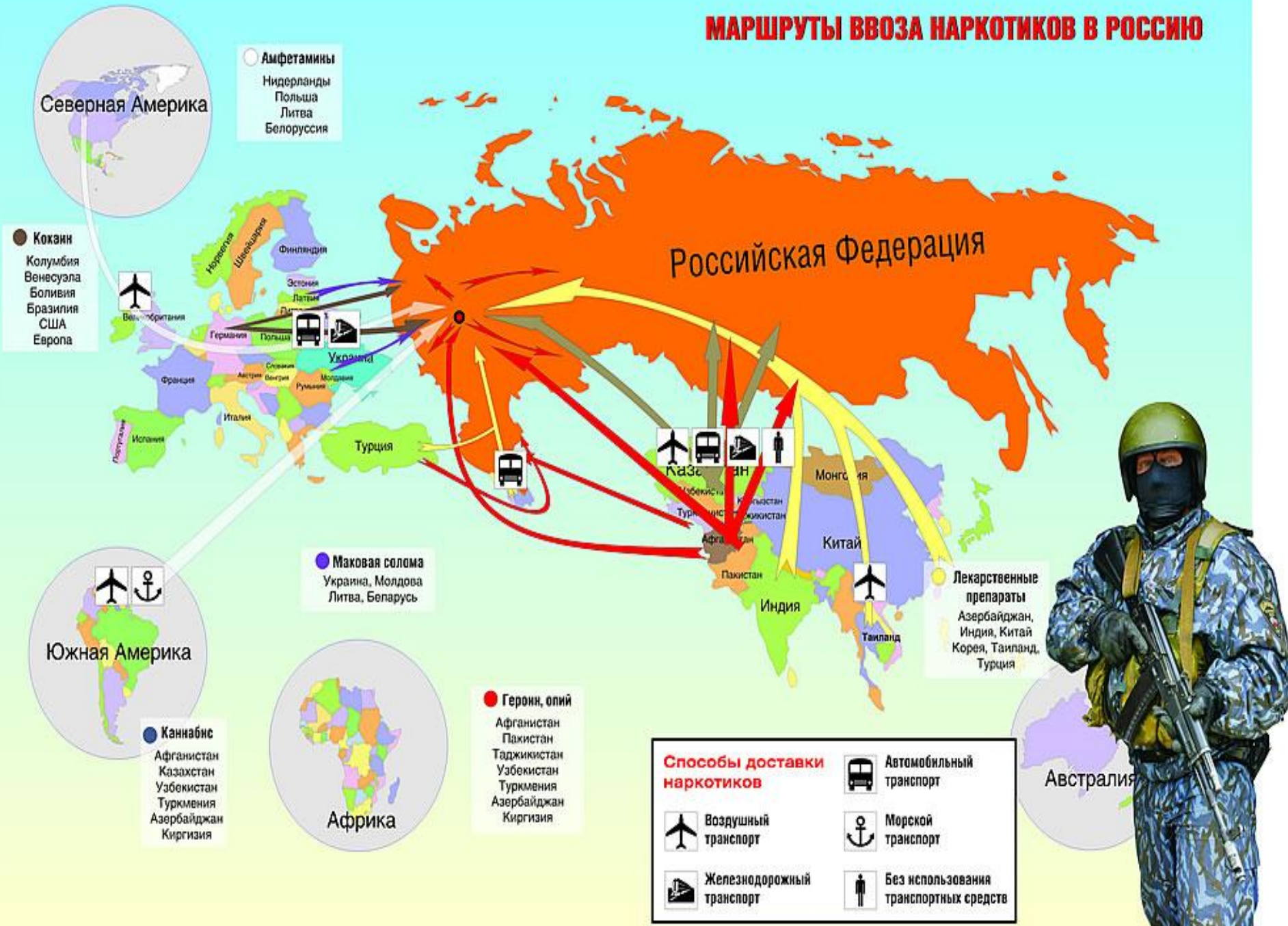
**С чего начинается
курение, наркомания,
алкоголизм?**

- **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



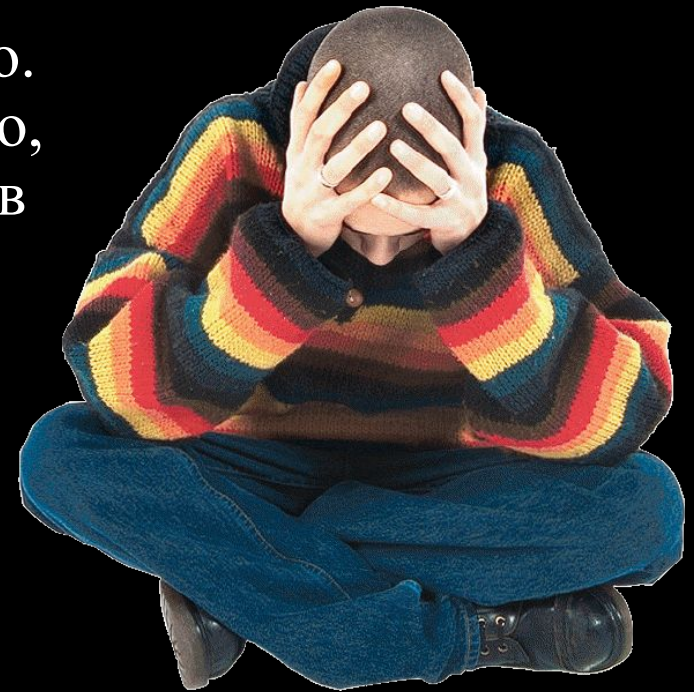


Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков.

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 подвохом и
сомнительный «кайф»
родителей

расплачиваются

ПОСЫ





**Лёгкие курящего
человека**

**Лёгкие некурящего
человека**





**Улыбка
некурящего
человека**

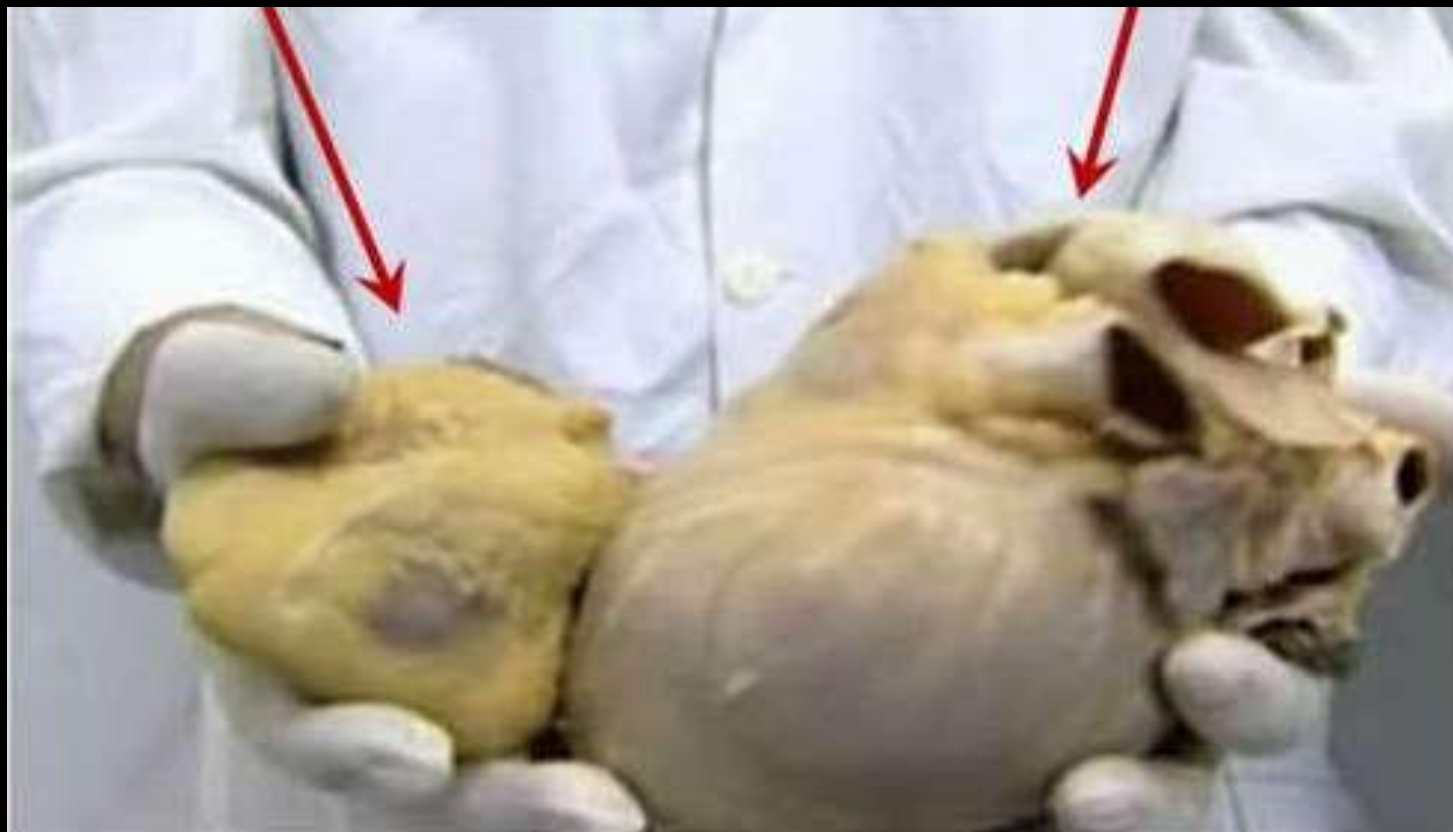
**Улыбка
курящего
человека**



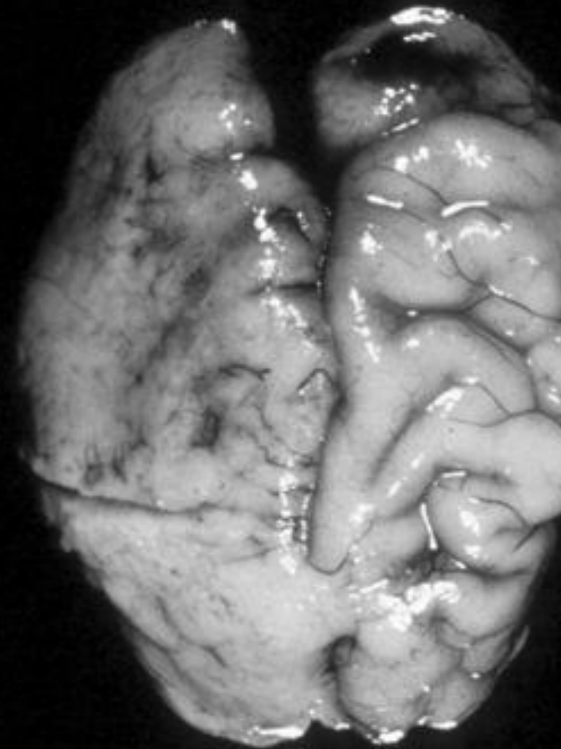
Курение и сердце

Сердце
здорового
человека

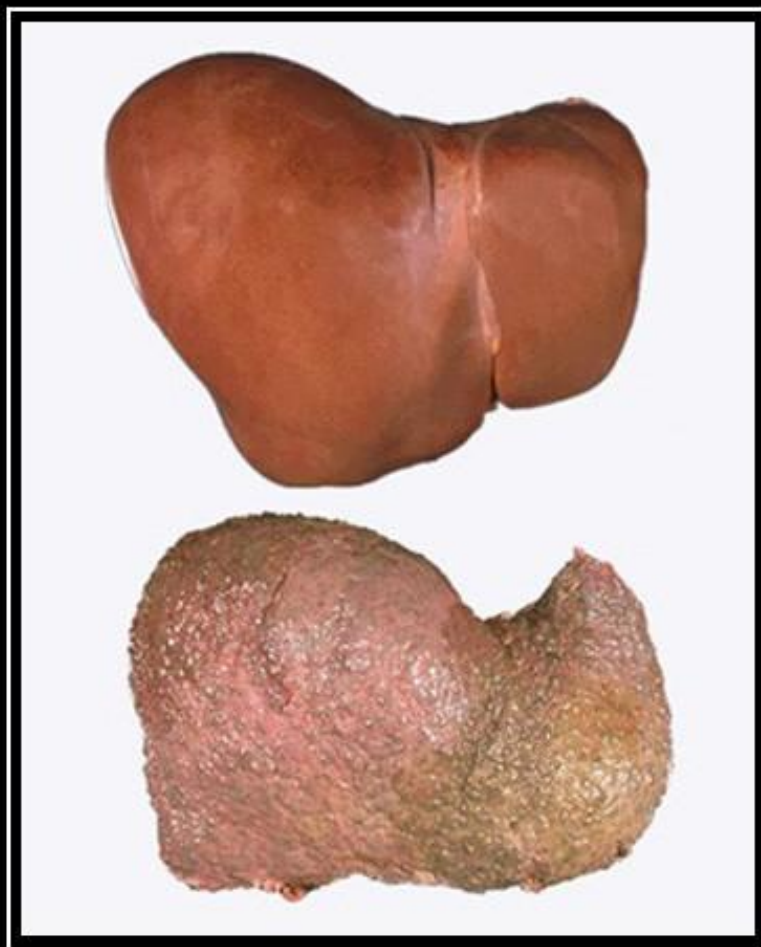
Сердце
курильщика и
пьющего пиво



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!!!**





0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				





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.