

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ПОСЛЕДСТВИЯ

# Что такое вредные привычки?

- Курение (сигареты, одурманивающие травы)
- Употребление алкоголя (вино, пиво, водка, алкогольные коктейли...)
- Энергетические напитки
- Наркомания
- Токсикомания
- Игромания



# Вредная привычка - **Курение**



# Курение – это ...



- Яд, вред, причина рака, смерть, никотин, засоряются легкие, причина смертельных заболеваний, разрушение легких, наркотики, знак плохого здоровья...

# Сигарета в руке – это...

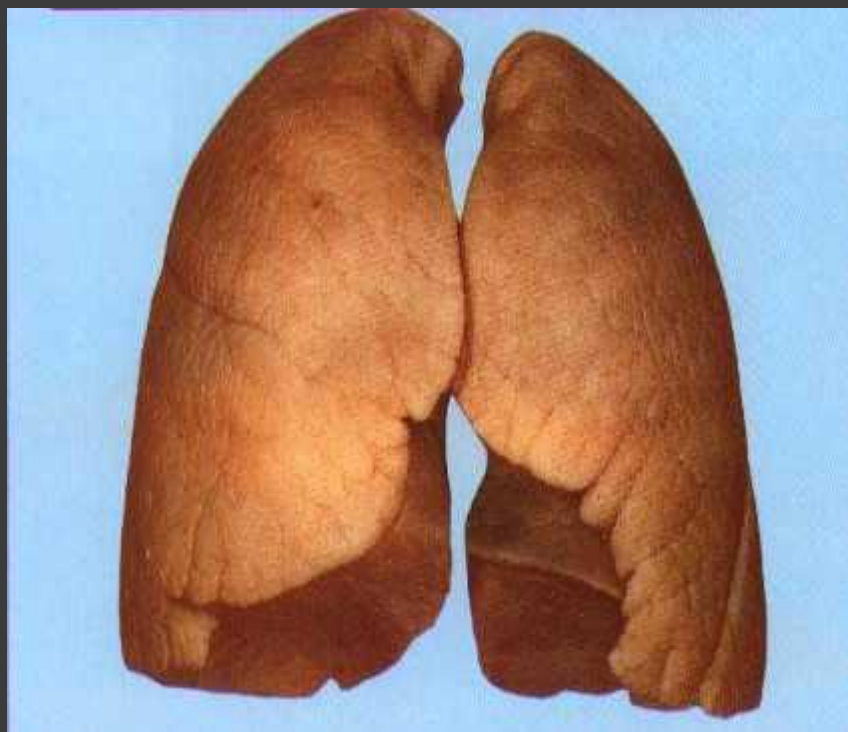
- ◎ Ужас, неприятно, большой вред, хулиганство, знак плохого поведения, заражает наш организм, заражает всех кто стоит рядом, это жизнь на 5 минут меньше ...

# Какой вред приносит сигарета?

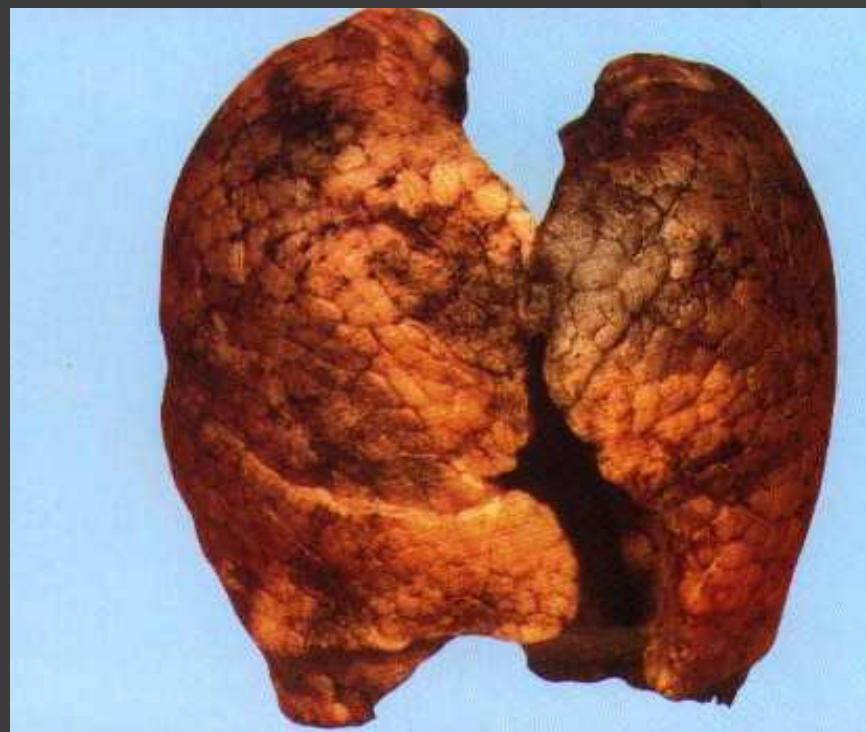
- ⦿ Рак легких, бронхит, заболевание сердца.
- ⦿ Неровное дыхание, трудность в запоминании, внешний вид курильщика
- ⦿ Сигареты при горении выделяют ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ.
- ⦿ Каждая выкуренная сигарета уносит 5 МИН ЖИЗНИ.

# Последствия

Здоровые лёгкие



Лёгкие курильщика



# Раковые заболевания



*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*



# Девушка и курение



**Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб.**

**30% курящих девушек страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы - желтыми от никотина**

Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением



# В целом курильщики сокращают себе жизнь на 25 лет

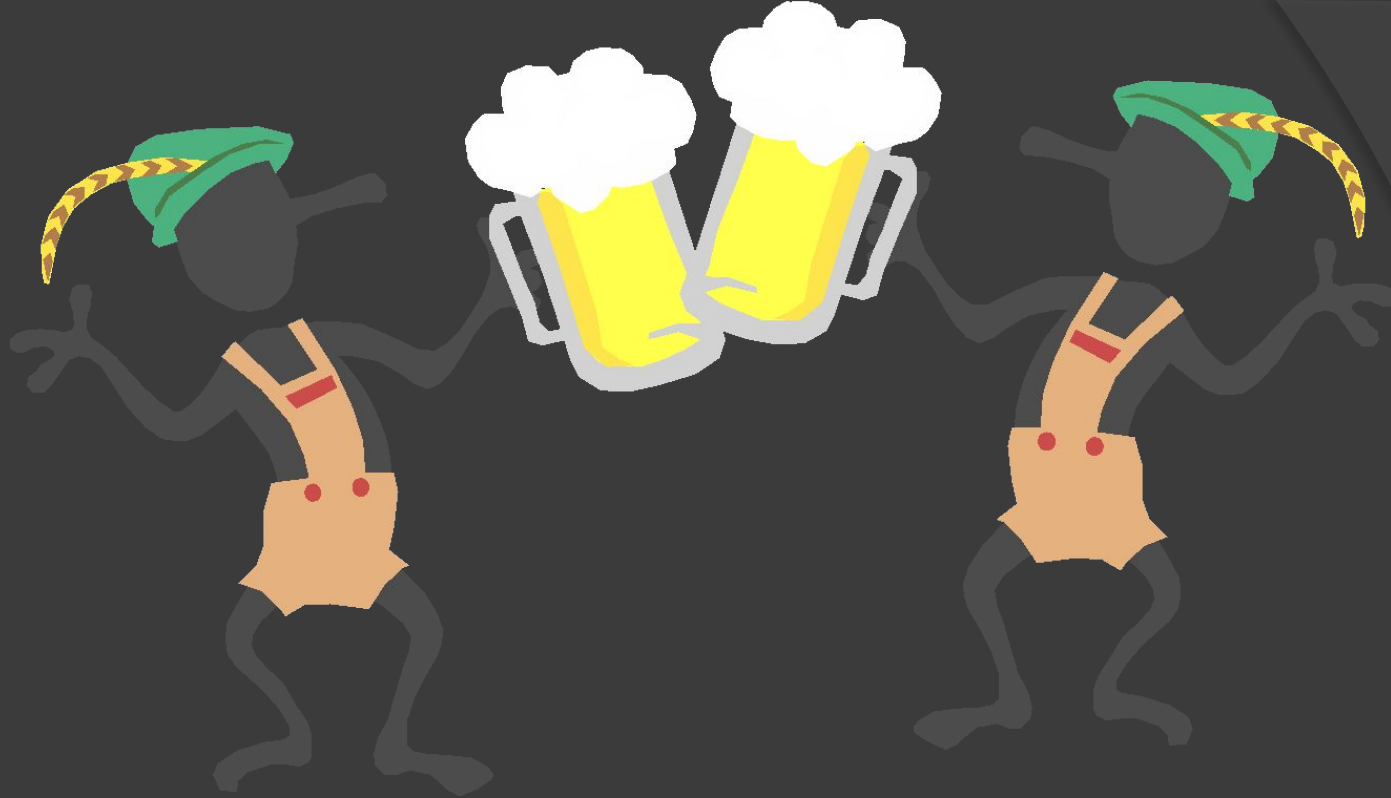


Курить – здоровью  
вредит!!!



# Вредная привычка- Алкоголь



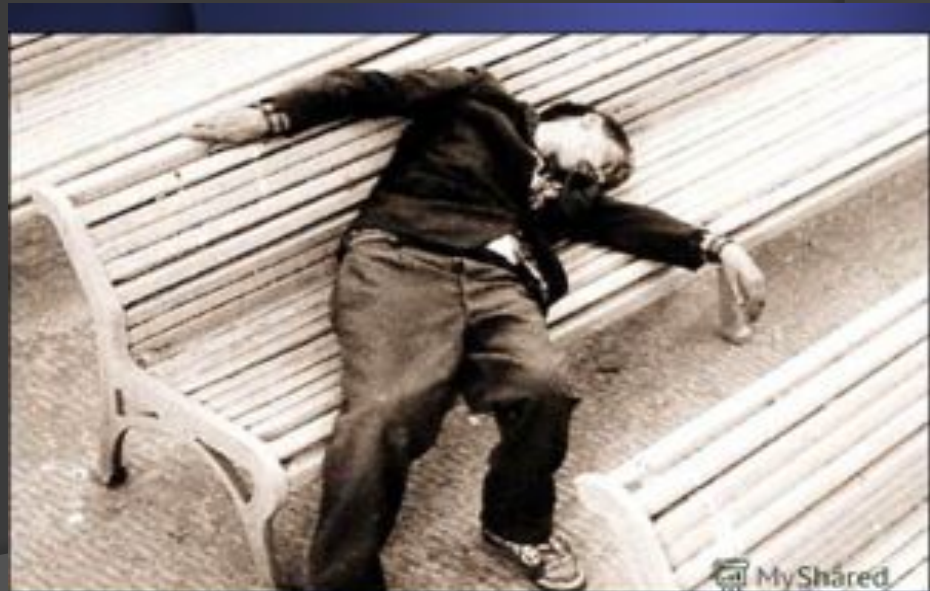


**Алкоголь** – самый  
распространённый  
наркотик



# АЛКОГОЛЬ – ЯД!

- Головной мозг
- Заболевание желудка
- Поражение центральной нервной системы
- Ухудшение памяти
- Замедление реакции
- Легкие
- Кровь
- Печень



# Самое разрушительное действие алкоголь оказывает на **сердце** и **печень** человека





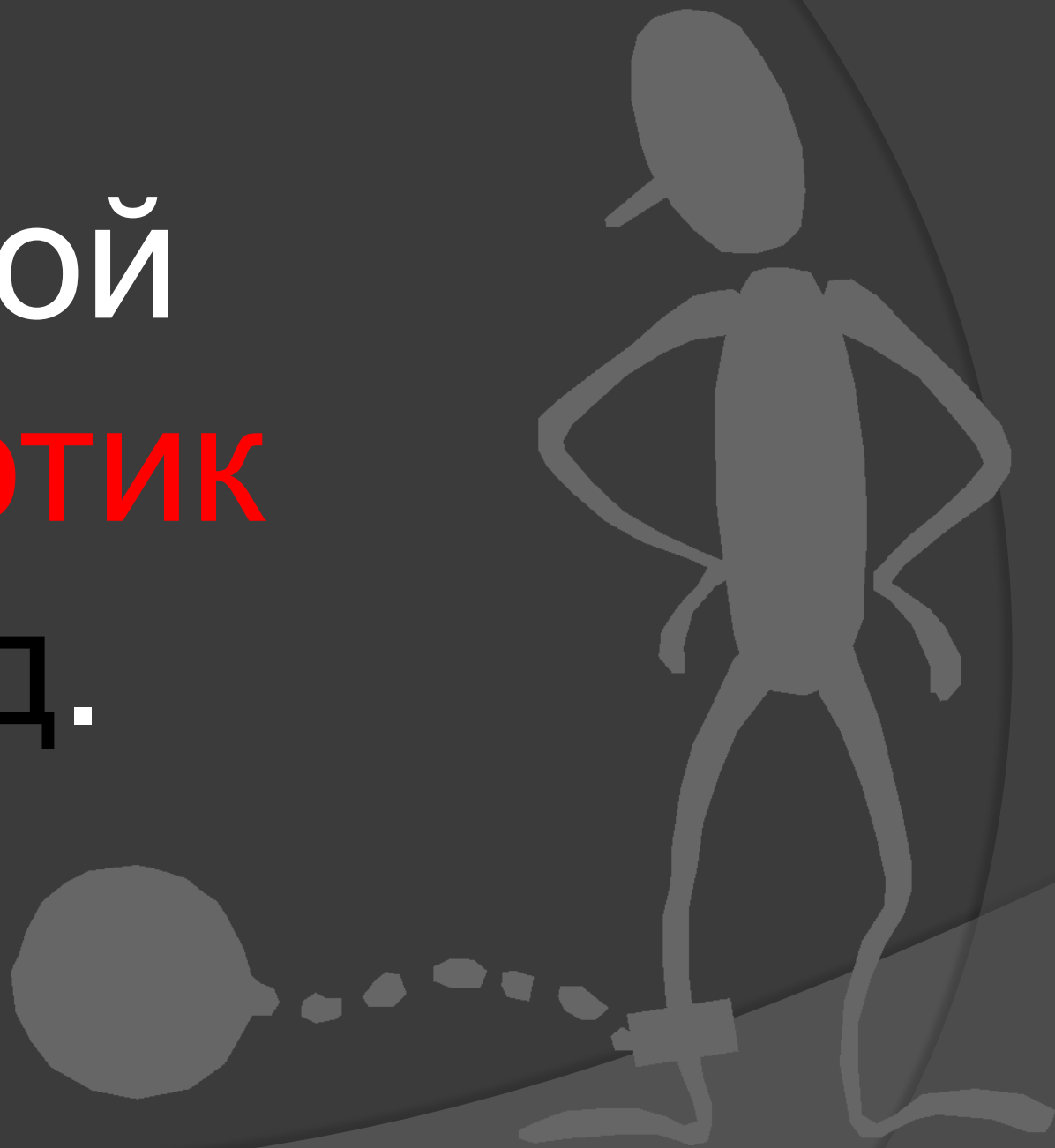
## Влияние на кожу

Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

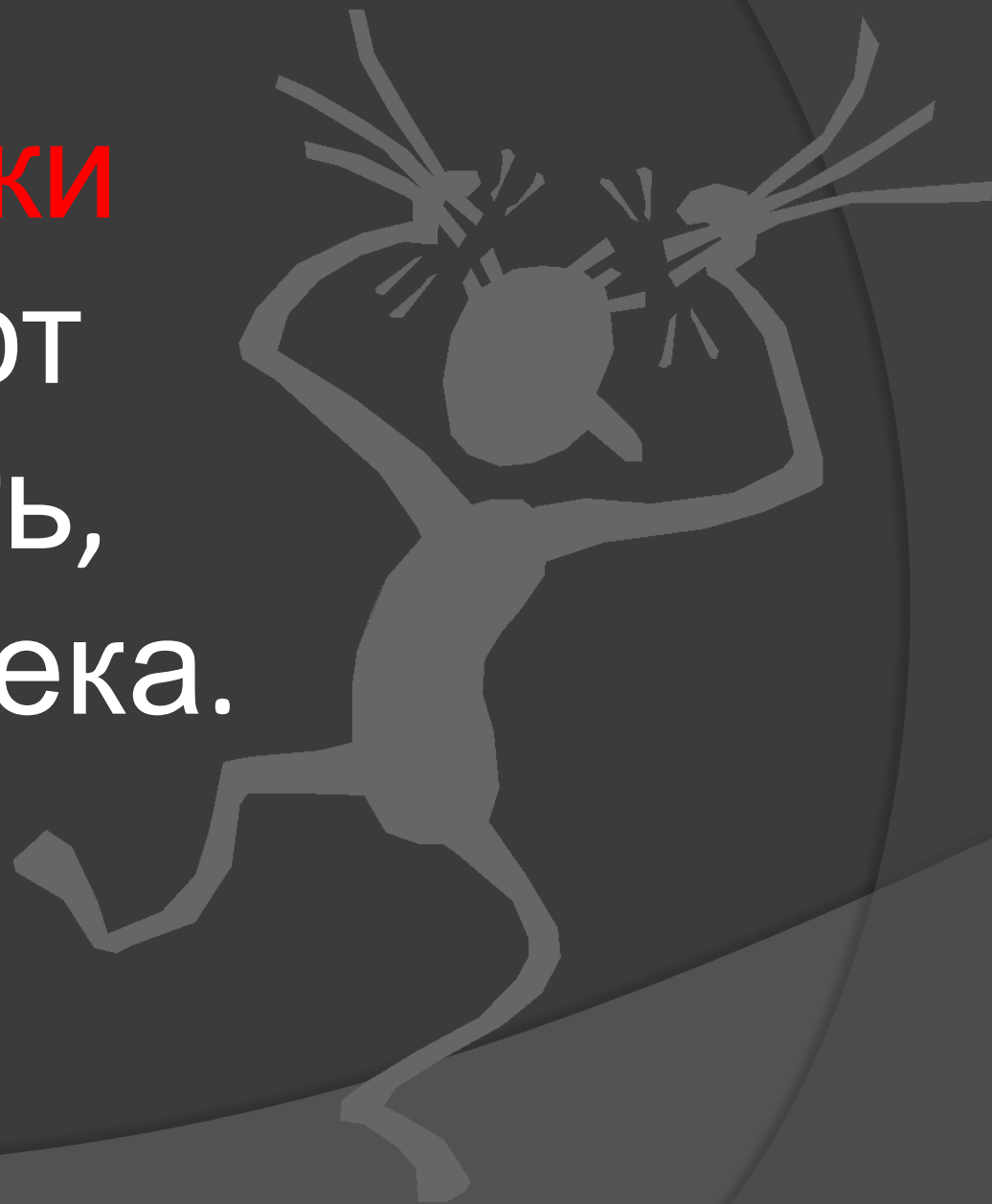


**Вредные  
привычки-  
наркомания,  
ТОКСИКОМАНИЯ.**

Любой  
наркотик  
— яд.



Все **наркотики**  
воздействуют  
на ум, память,  
разум человека.



# Курительные смеси, вдыхание клея

повреждает легкие, нервы  
И МОЗГ.





**Наркотики**

держатся в

организме

годами

после

ИХ

употребления.

# Наркотики разрушают дружбу.





Наркотики

толкают

на

кражи

и

насилие.





Наркотики  
затрудняют обучение.



**Наркотики**  
делают человека  
слабым и  
безвольным.

# Полезные привычки

- Занятия спортом
- Правильное питание
- Закаливание
- Режим дня
- Правильный сон
- Утренняя гимнастика
- Соблюдение личной гигиены

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
И ГИПОДИНАМИЯ



★ Здоровье - это  
бесценный дар

Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.

