



Вредные привычки



Какие бывают
привычки?

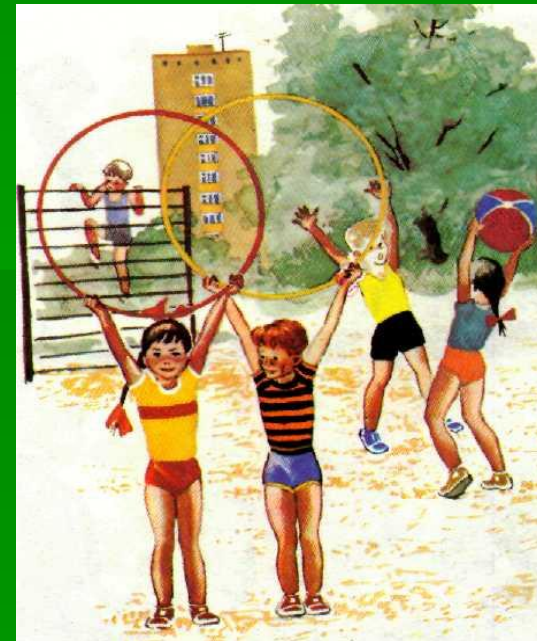
Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.



Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



Вредные привычки.

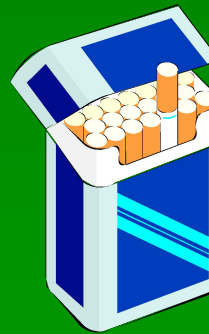
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

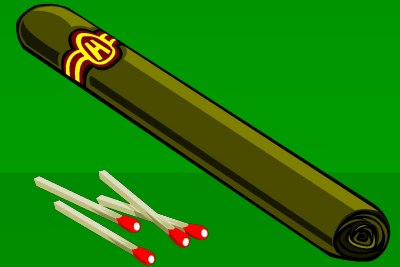
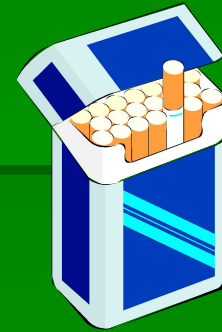


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки ■

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



◆ Курение





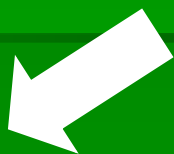
Легкие



Никотин
наносит
удар

Желудок

Сердце



Вывод ■

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



- **АЛКОГОЛЬ**



О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека



2.

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению



3.

Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья ■



• Наркотики





О наркотиках



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;

Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.



Токсикомания



Вывод:

- Токсикомания – это яд для здоровья человека ■



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

«9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

Вредным привычкам – **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.