





# ФАКТОРЫ И ПРИВЫЧКИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Ямова А.С.

Учитель ОБЖ 1 категории

МАОУ СОШ №3

# Чем отличается фактор от привычки?

**Фактор**



**Причина или  
движущая сила**

**Привычка**



**Сложившийся  
способ  
поведения**

## Гр.№1 Факторы, разрушающие здоровье

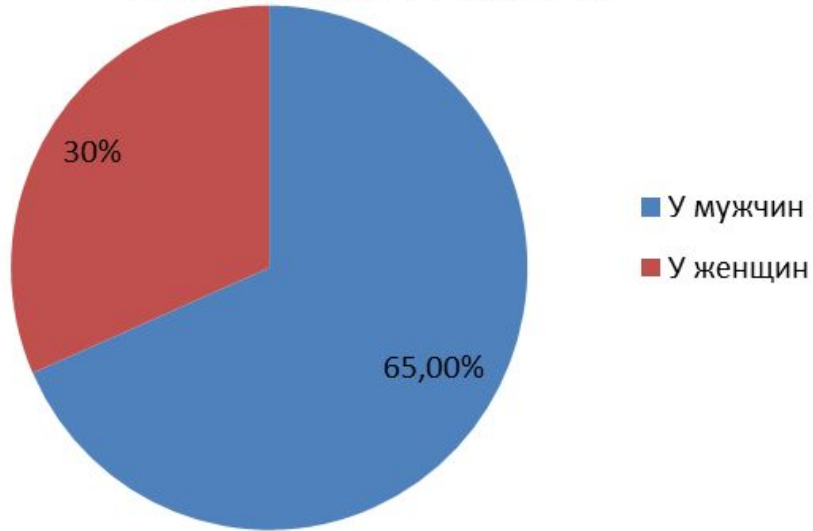
- Стресс;
- Гиподинамия;
- Недосып;
- Неправильно соотношение труда и отдыха;
- Экология;
- Культура питания.

## Гр.№2 Привычки, разрушающие здоровье

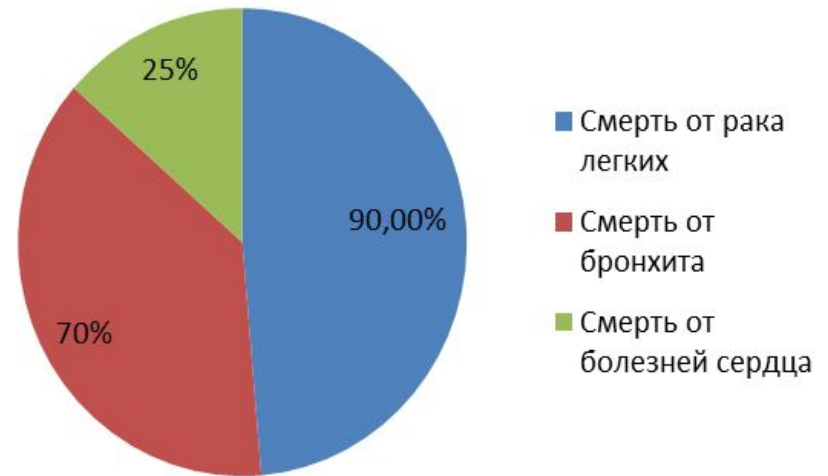
- Употребление алкоголя;
- Употребление табачных изделий, смесей;
- Употребление наркотических и психотропных веществ;
- Употребление фаст-фуда, переедание.

# Статистика вредных привычек

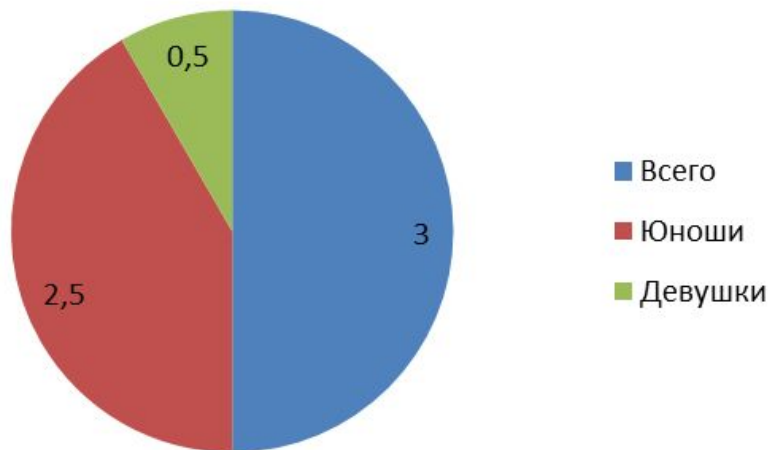
### Зависимость от курения



### Смертоносность от курения

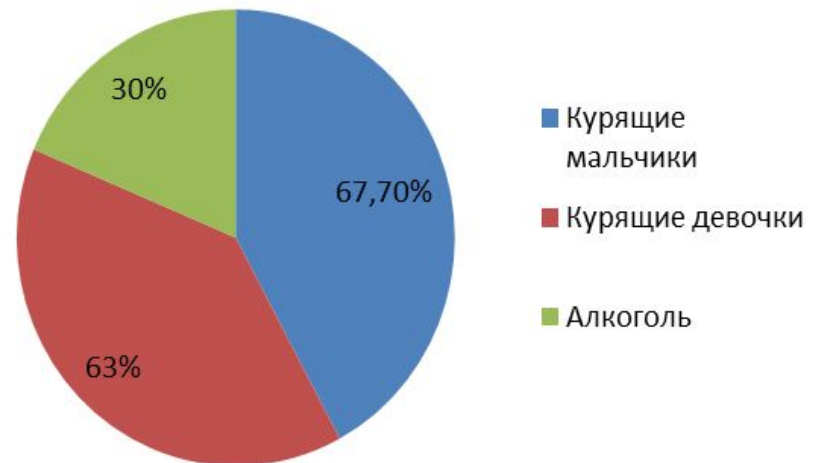


### Количество курящих подростков в РФ



Число измерений в млн.

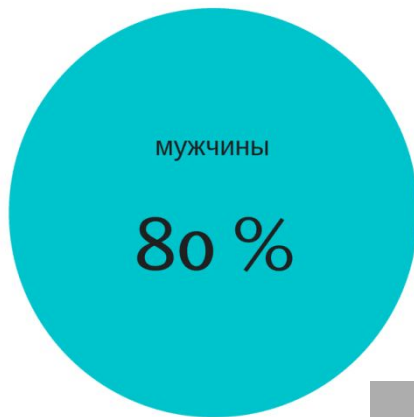
### Статистика школ по данным исследований



## МУЖСКОЙ И ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ



В России на учете состоят 2,5 миллиона человек. Употребляют алкоголь 93 % граждан.



В месяц городской житель употребляет:



400-450 гр  
крепкого алкоголя



10 бокалов вина

## ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ



**2/3** подростков попробовали алкоголь до совершеннолетия  
2 из 3 подростков регулярно пьют алкоголь

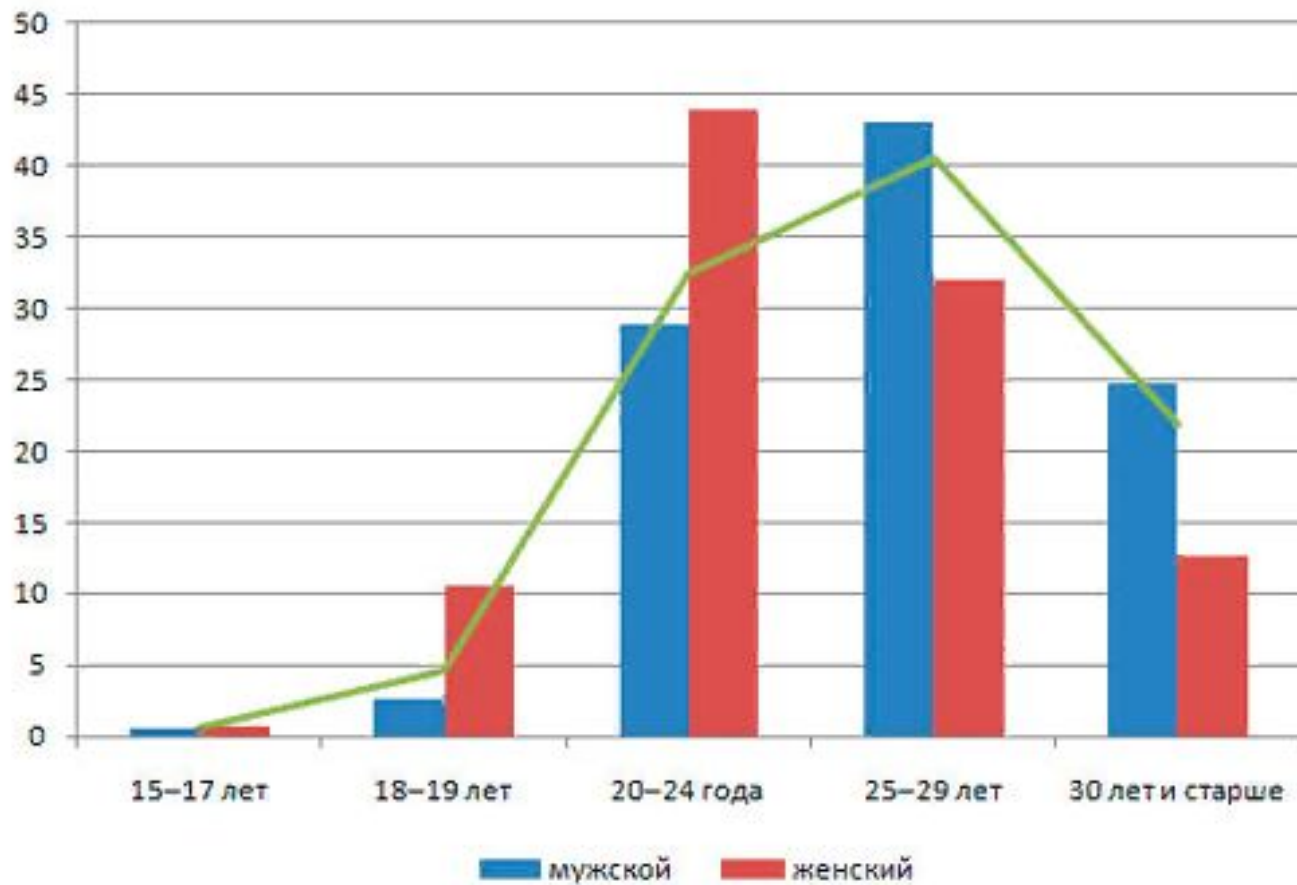
**46%** алкоголя приходится на коктейли в банках

**53 %**  
попробовали алкоголь  
в компании

**15 %**  
предложили выпить  
родители или другие  
взрослые

**32 %**  
собственное желание  
попробовать

# Статистика наркозависимых в РФ по полу и возрасту





## Домашнее задание

- Групповое: Придумайте профилактическое мероприятие «Вредные привычки» (для школьников 7-8 кл.)
- Индивидуальное: Ответьте на вопрос: Какими способами вы можете ограничить/искоренить факторы, разрушающие ваше здоровье?