





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

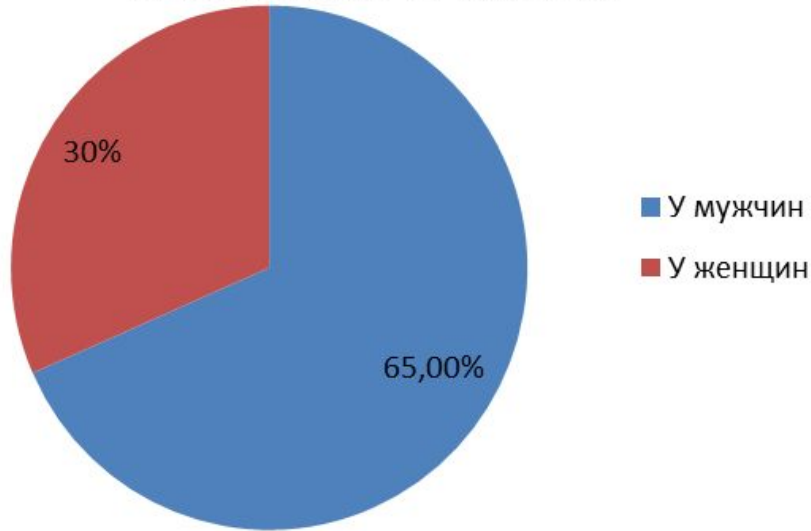
- Стресс;
- Гиподинамия;
- Недосып;
- Неправильно соотношение труда и отдыха;
- Экология;
- Культура питания.

Гр.№2 Привычки, разрушающие здоровье

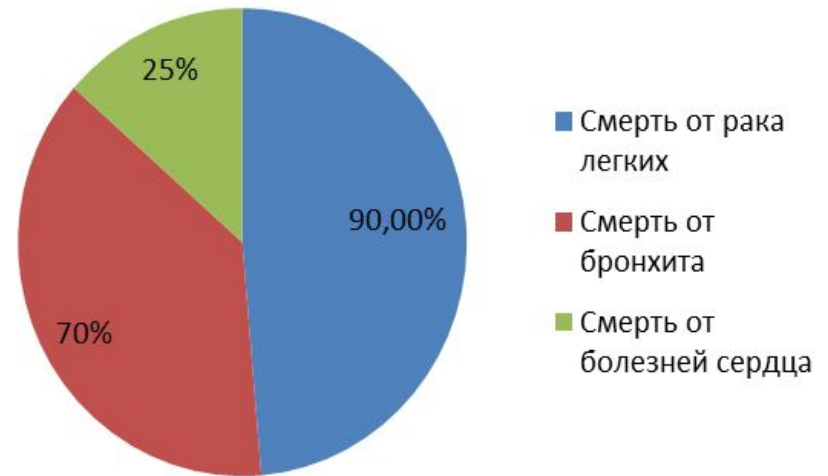
- Употребление алкоголя;
- Употребление табачных изделий, смесей;
- Употребление наркотических и психотропных веществ;
- Употребление фаст-фуда, переедание.

Статистика вредных привычек

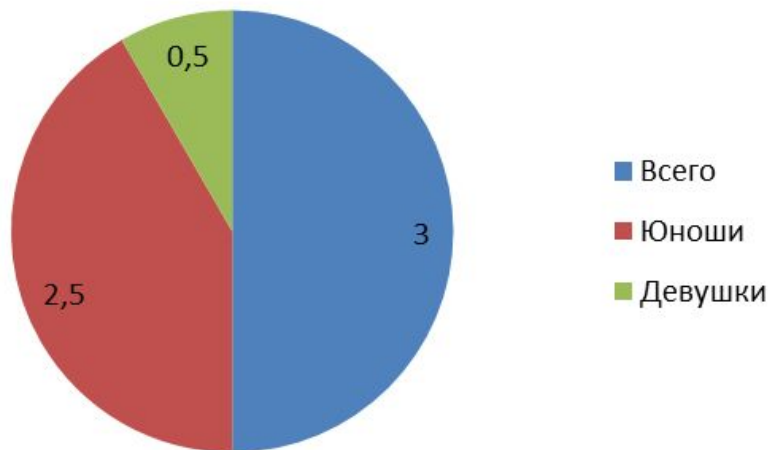
Зависимость от курения



Смертоносность от курения

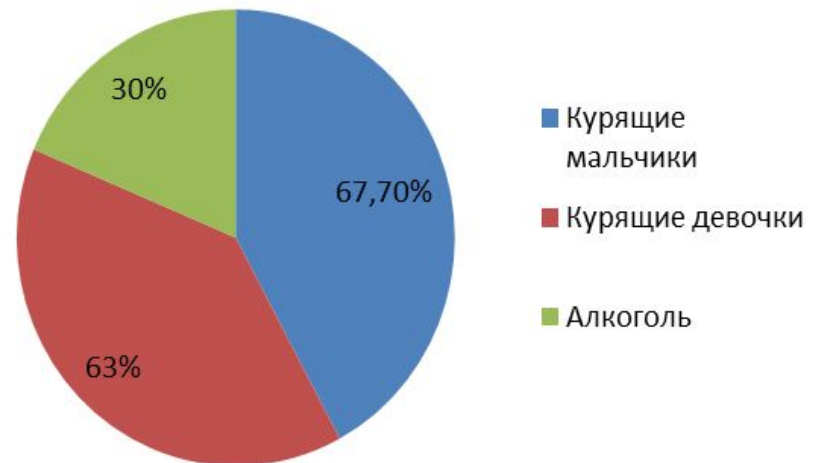


Количество курящих подростков в РФ



Число измерений в млн.

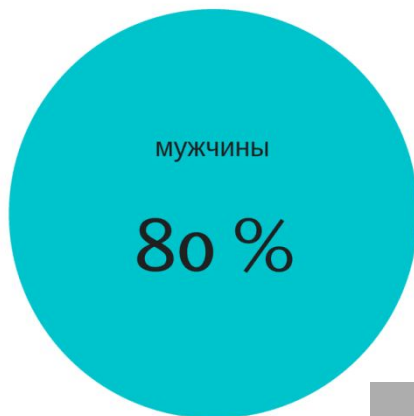
Статистика школ по данным исследований



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

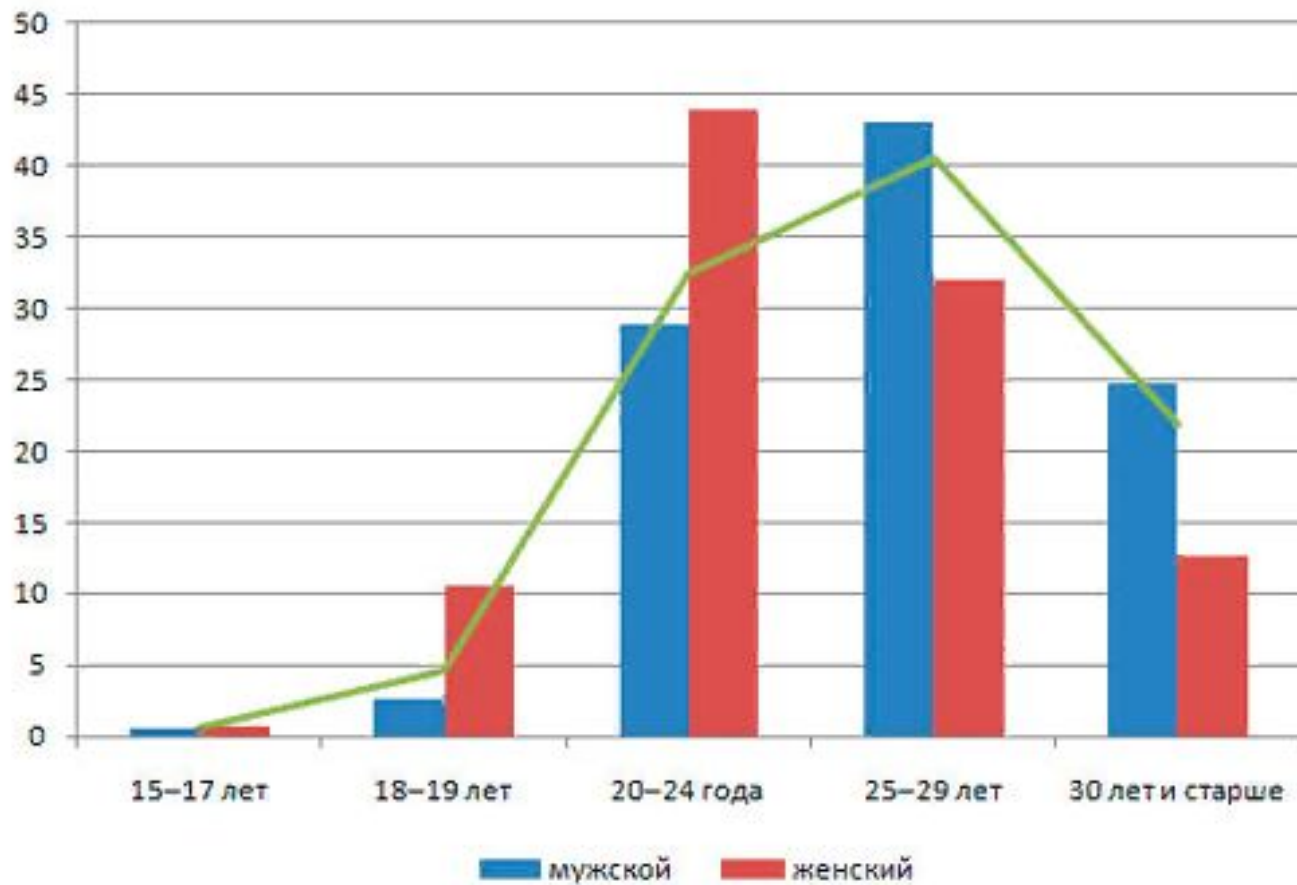
46% алкоголя приходится на коктейли в банках

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?