

СКАЖИ «НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Привет всем. Я ваш гид по презентации. Меня зовут Сэм.



Существуют множество вредных привычек

Сегодня я расскажу о наиболее распространенных

Курение

- Курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей
- Хронический бронхит у курящих регистрируется в 5-7 раз чаще, чем у некурящих
- Приводит к серьезным нарушениям в сердечно-сосудистой системе
- Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем некурящие



Нажми, чтобы
узнать больше

Курение

- ☐ Ядовитые вещества, содержащиеся в дыме табака:
- ☐ Никотин
- ☐ Углекислый газ
- ☐ Окись углерода
- ☐ Синильная кислота
- ☐ Аммиак
- ☐ Смолистые вещества
- ☐ Органические кислоты

Пожалуйста, не курите, иначе,
будете такими☐



Наркотики

Наркотики - это опасные и вредные вещества, вызывающие необратимые процессы в организме человека и приводящие к развитию психической и физической зависимости



И снова я. Поговорим про...

Наркотики

Мы часто слышим такую фразу: «Какая разница, кто курит, пьёт или принимает наркотики? Все равно мы умрём» Люди, которые так говорят, не понимают, что те кто, ведет здоровый образ жизни, владеет собственным временем. Да, мы все умрём, но кто-то умрет завтра по вине передозировки, а кто-то через 40 лет...



Следующее по списку...

Вредные привычки.



Алкоголизм

Алкоголизм — хроническое психическое прогрессирующее заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.



Алкоголизм

- Постоянное употребление чрезмерного количества спиртного: вредно для сердца, легких, печени, пищеварительной и нервной систем; осложняет течение имеющихся болезней; усугубляет психические и умственные расстройства; приводит к несчастным случаям.

Алкоголизм



На эту тему можно говорить долго.
Но, нам пора заканчивать.

НЕ ДАВАЙТЕ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ БЫТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ



НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение



ПОЗИТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

До скорых встреч!
Берегите себя и своих близких.



Еще
увидимся.