



*Электронная  
презентация*


**«ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ  
ОСТУПИТЬСЯ»**

**Отделение МБУК  
Семикаракорского района  
«МЦБ»  
Титовская сельская  
библиотека**

**12+**

# Привычки

, которые приносят вред  
здоровью , называются  
вредными ■





# Вредные привычки и их влияние на здоровье



Характерная форма поведения человека, которая при определенных условиях приобретает характер потребности.

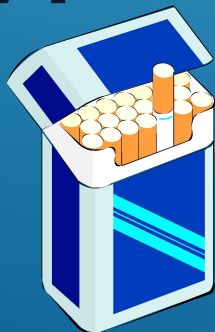
Если привычка оказывает негативные последствия на организм человека, на его здоровье, разрушает его  
ЖИЗНЬ – ЭТО

**ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА.**



# НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

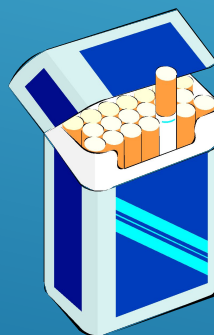
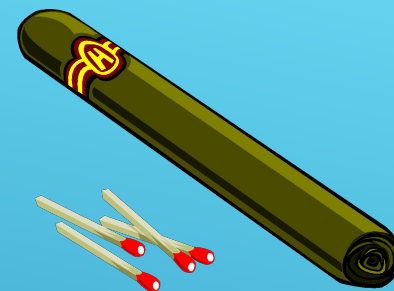
- ▶ Алкоголь
- ▶ Наркотики
- ▶ Курение





## ◆ Курение

Выкуривая 1 пачку сигарет,  
курильщик забивает свои  
легкие в год одним литром  
НИКОТИНОВОЙ СМОЛЫ.



Легкие



Сердце



Желудок



**Никотин  
наносит  
удар**





**Алкоголь действует на мозг,  
человек теряет над собой контроль.**





# О НАРКОТИКАХ



**К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно.**

**Употребление наркотиков приводит к смертельным заболеваниям.**

**Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.**

# КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА?

## ▶ Первая фаза:

На ранних стадиях наркомания характеризуется возрастанием зависимости.

Человек так часто употребляет наркотики, что становится зависим от них, приобретает пристрастие к их употреблению.

- Употребление начинает казаться нормальным; жизнь без употребления кажется аномальной.



# КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА?

Вторая фаза, называется средней, имеет характеристики:

- ▶ Требуется все большая доза, чтобы достичь измененного состояния сознания, нарастают производные эффекты наркотического опьянения.
- ▶ Наркотик употребляют для того, чтобы облегчить боль, вызванную его неупотреблением.
- ▶ Ломкой – называют боли, которые испытывает человек. Когда он не употребляет наркотические вещества. Эту боль можно ликвидировав только дозой.



# КАК ВЫГЛЯДИТ ЖИЗНЬ НАРКОМАНА?

## Хроническая стадия или 3 фаза.

Это самая последняя фаза, затронуты все системы организма, настроение человека зависит от того – употребил он дозу или нет, страшная зависимость. Теряется смысл жизни, все его существование сводится к употреблению наркотиков. Эти люди часто больны СПИДом, у них отказывают конечности, из-за того что вены начинают гнить.





**ПРЕДУПРЕЖДЕН ,  
ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !**




**СКАЖИ НАРКОТИКАМ!**



**НЕТ!**

## ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- ▶ 1) четкий режим дня;
  - ▶ 2) свежий воздух;
  - ▶ 3) больше смеха;
  - ▶ 4) физическая активность;
  - ▶ 5) правильное питание;
  - ▶ 6) не пить, не курить;
  - ▶ 7) личная гигиена;
  - ▶ 8) любовь к себе и другим;
  - ▶ 9) занятия по душе.
- 



- **Здоровье** - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.
- **Здоровье** помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности.