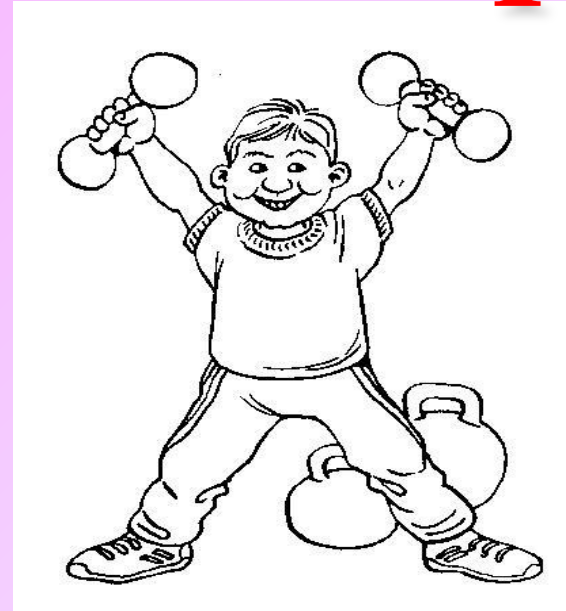
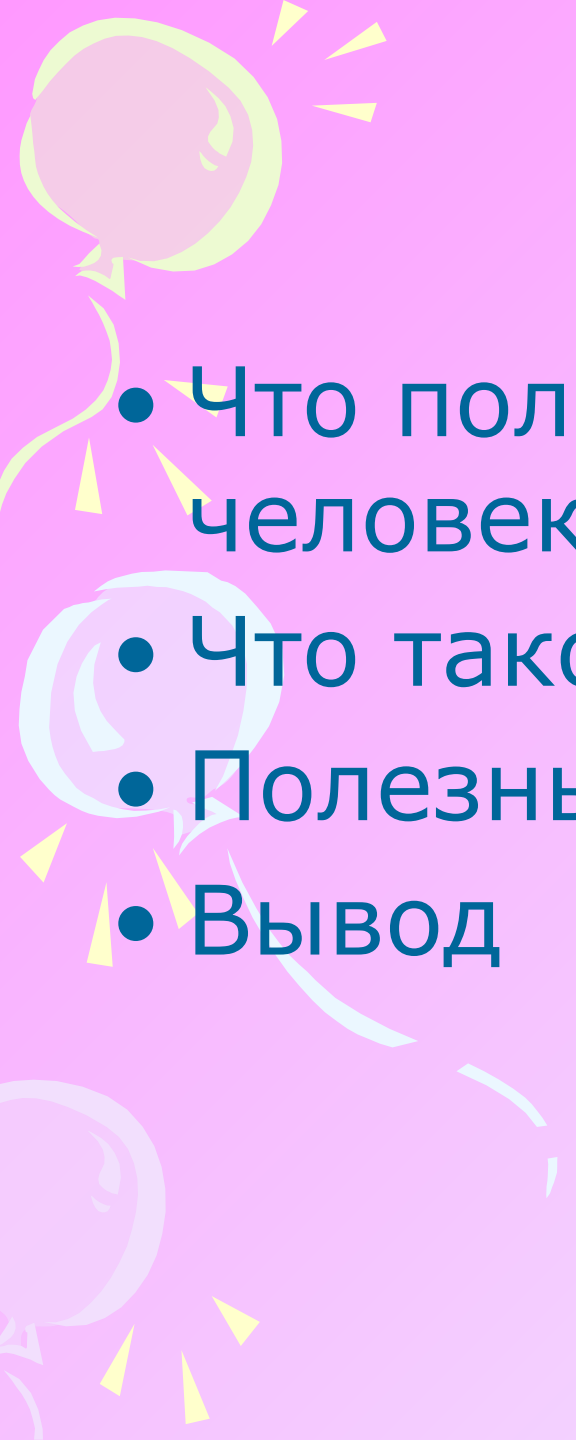


Привычки и здоровье



Выполнил: социальный педагог Чемакина М.И.
МБОУ "Кушкопальская СОШ №4"

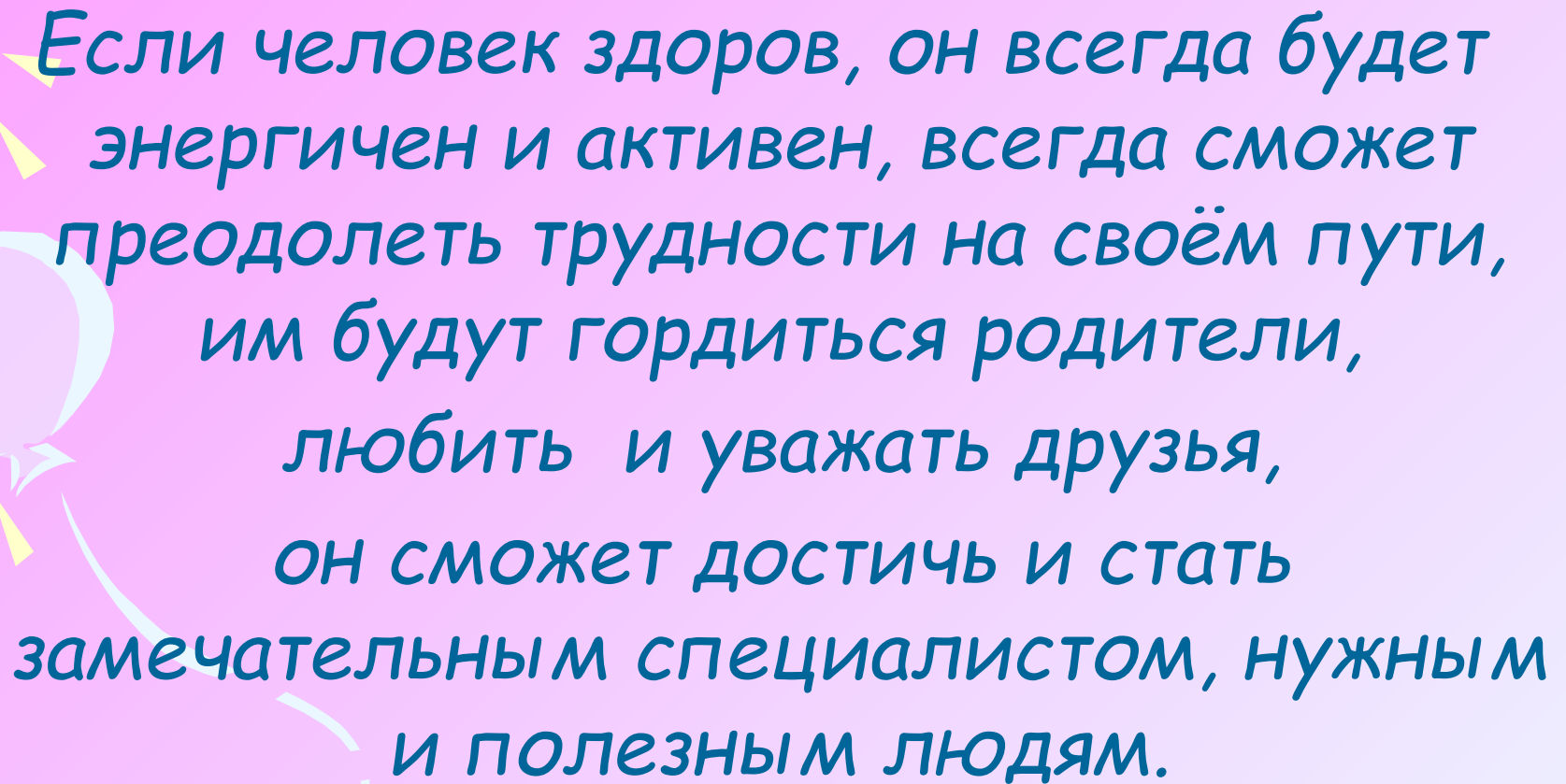
- 
- Что полезно, а что вредно для человека
 - Что такое привычки
 - Полезные и вредные привычки
 - Вывод

ПОЛЕЗНО

- соблюдать режим дня для человека
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

ВРЕДНО

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками

The background is a light blue gradient. On the left side, there are three stylized balloons in shades of yellow, orange, and red, each with a white highlight and a black shadow. Yellow streamers and small yellow triangles are scattered around the balloons.

Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

Привычка

- это то, что делаешь постоянно

полезными

привычки,
способствующие
сохранению
здоровья

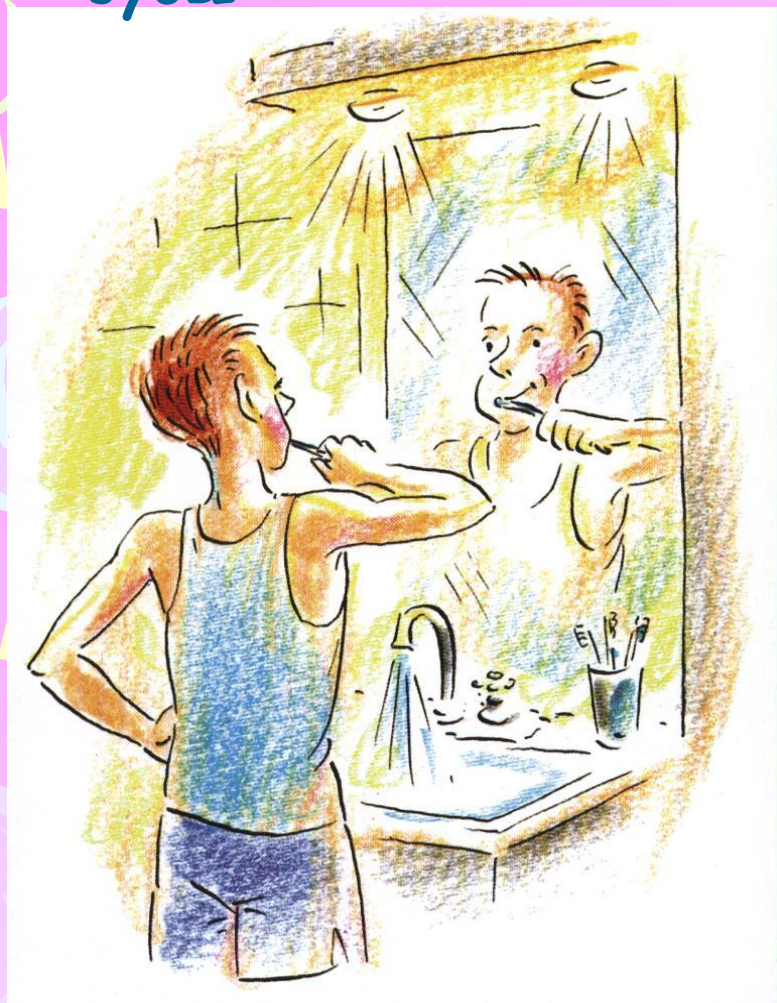
вредными

привычки,
наносящие
вред
здоровью



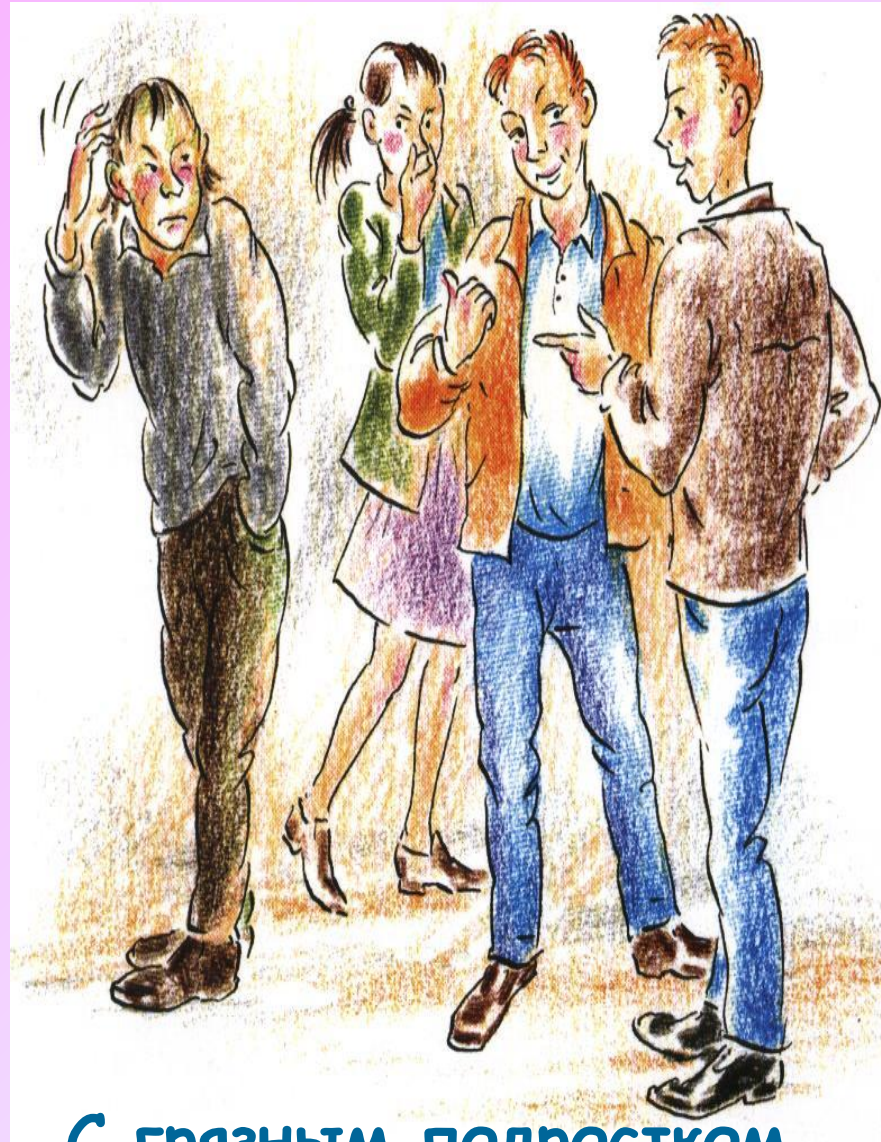
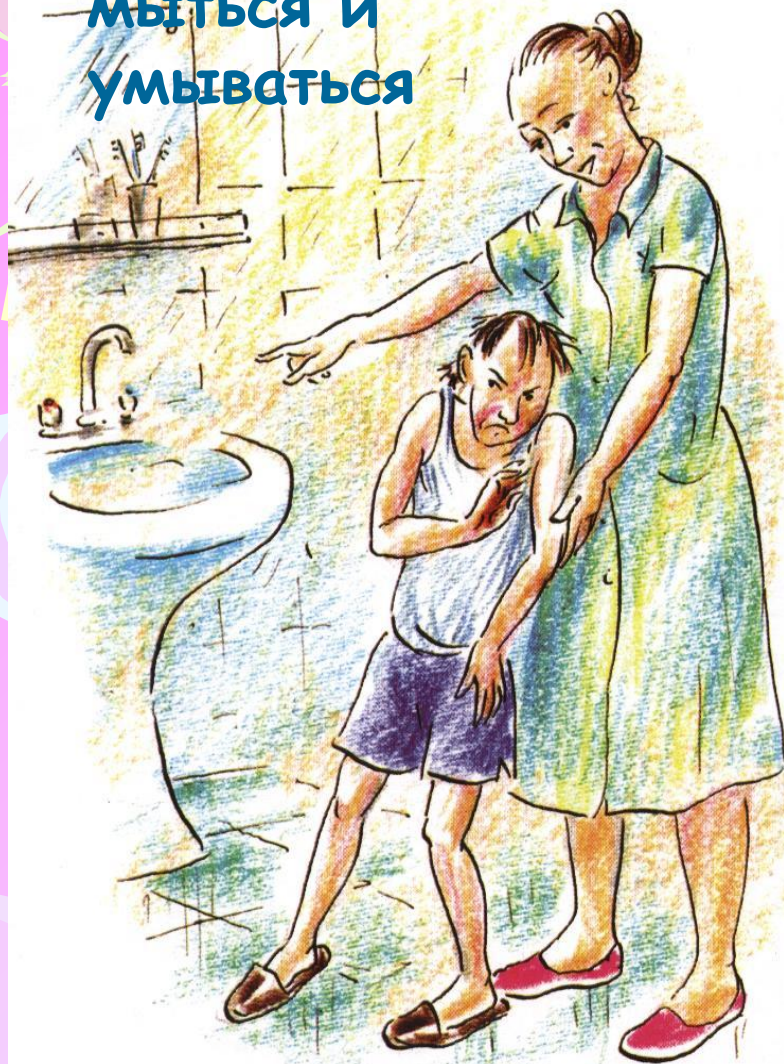
ПРИВЫЧКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Мальчик чистит зубы



Здоровая красивая
улыбка

**Мальчик не хочет
мыться и
умываться**



**С грязным подростком
никто не хочет общаться**

На спортивных
состязаниях ребята
легко и свободно
преодолевают
дистанцию



Группа ребят делает
зарядку





Девочка и отец
убираются в квартире
и чистят одежду

Членам семьи приятно
находится в чисто
убранной квартире



**Ученик грызёт ногти
на уроке**



**Врач лечит мальчику
воспалённые пальцы**

Ученик
опаздывает
на урок



Мама ругает сына,
увидев двойку в
дневнике



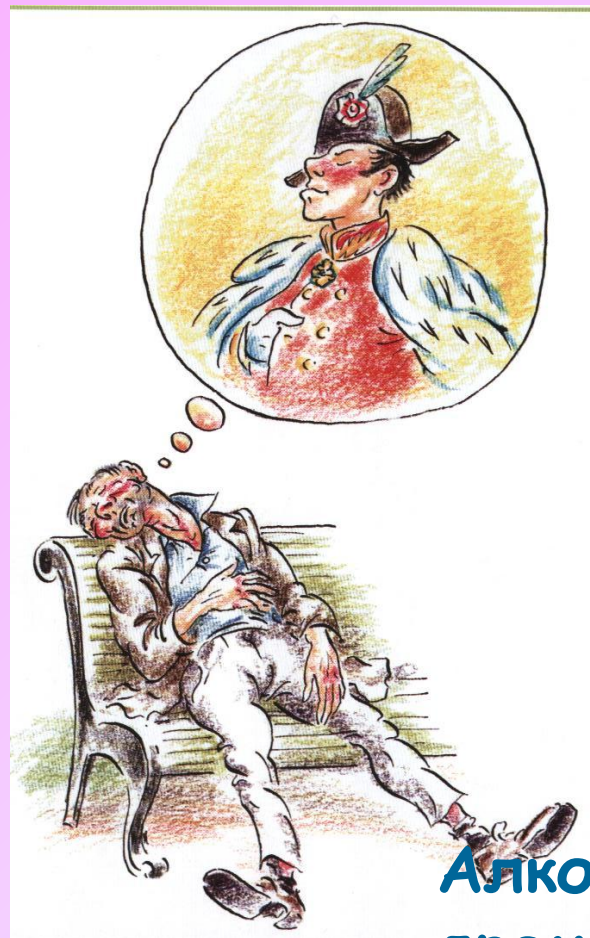
Группа ребят курит



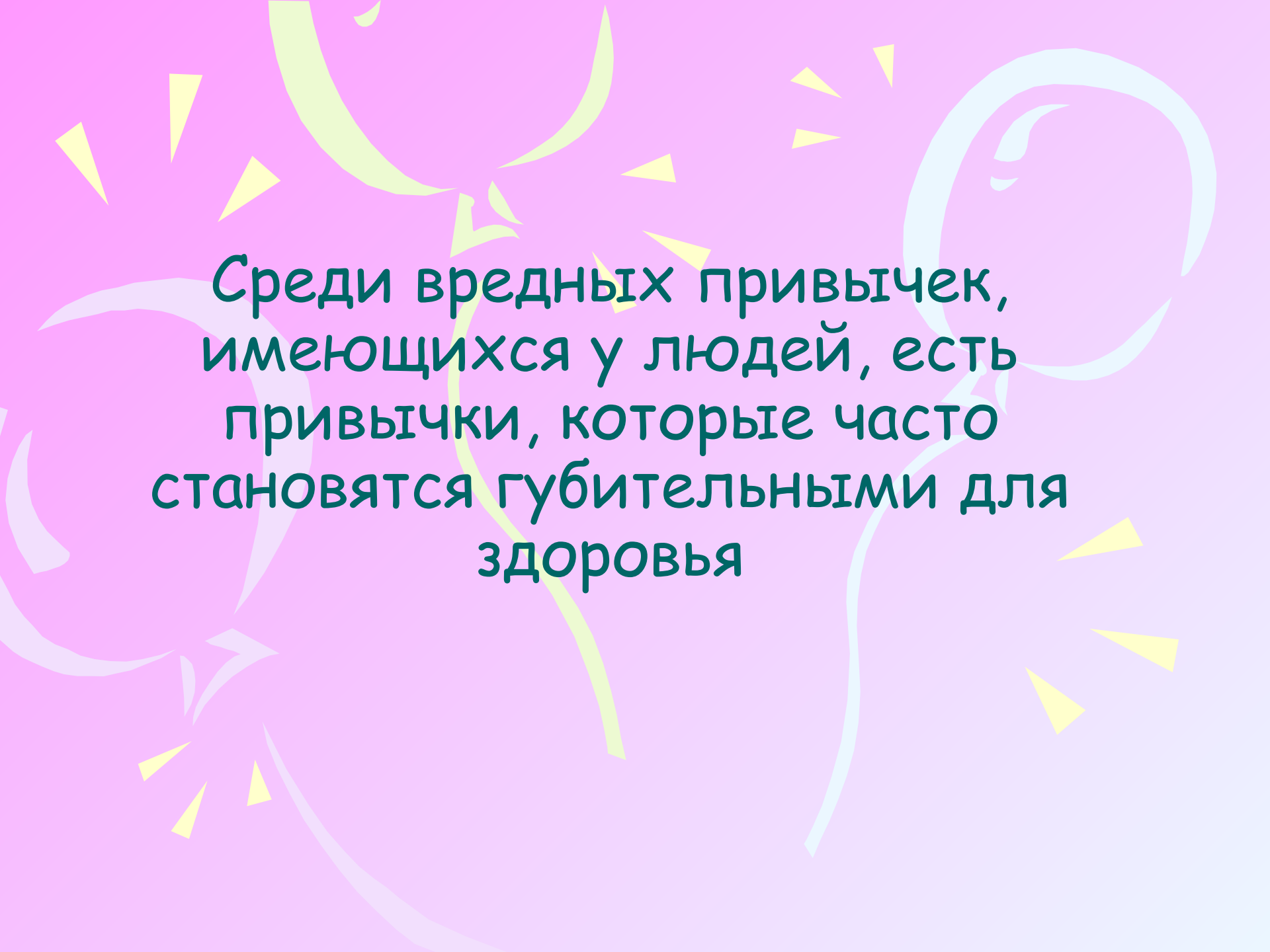
На соревнованиях
ребята, задыхаясь, с
трудом прибежали к
выходу



**Двое взрослых
выпивают**



**Алкоголик
дремлет на
лавке,
представляя,
что он -
Наполеон**



Среди вредных привычек,
имеющихся у людей, есть
привычки, которые часто
станутся губительными для
здоровья

Употребление алкогольных напитков

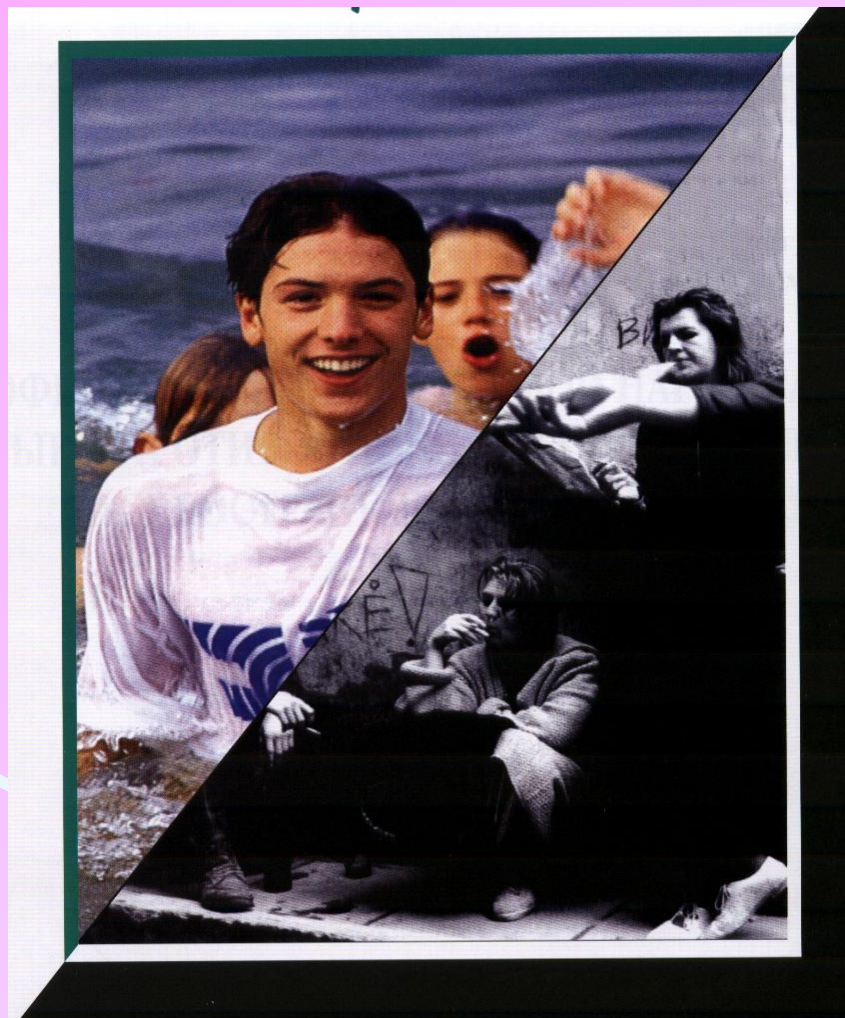
Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя



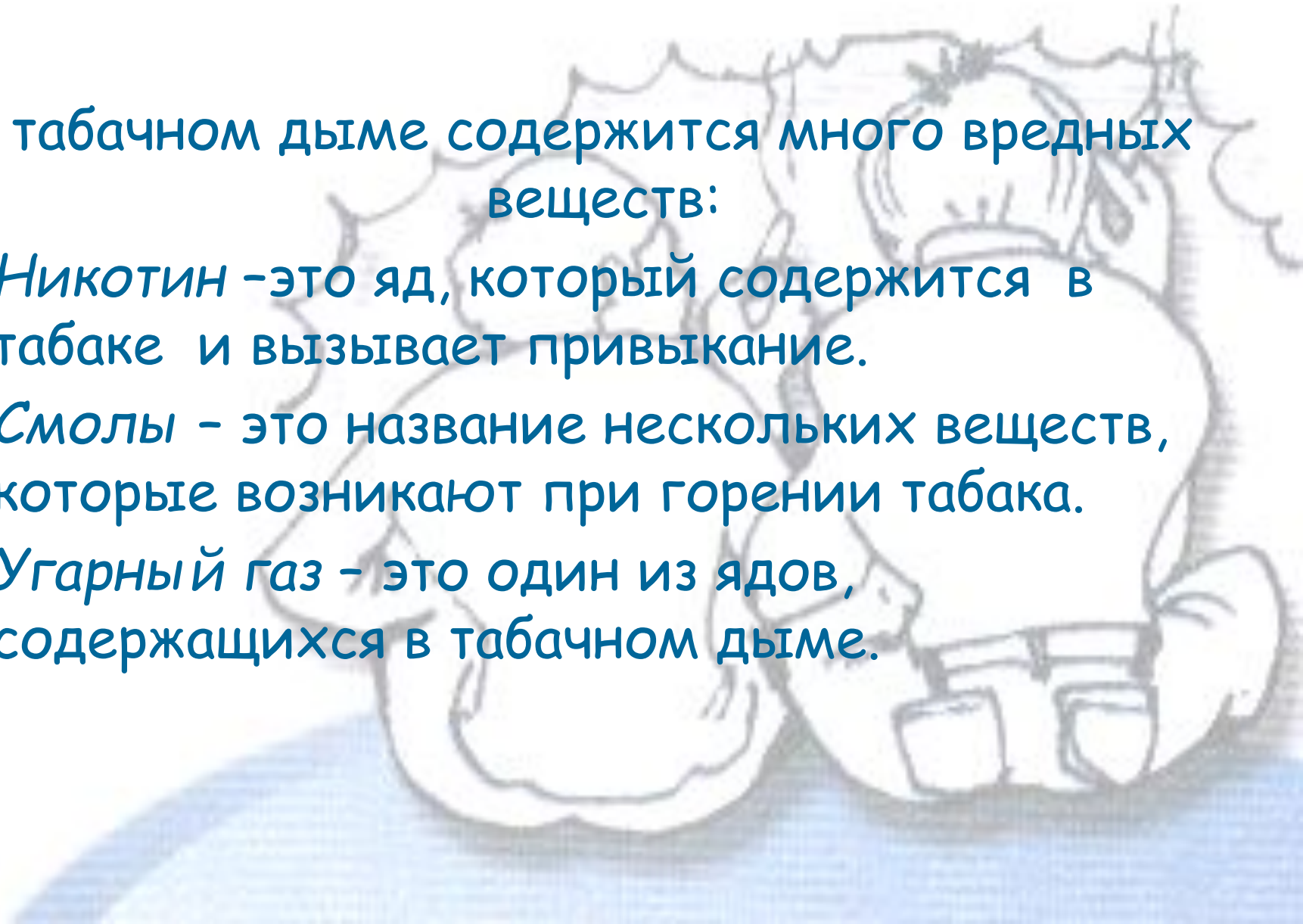
Курение табака

в Россию табак попал примерно в конце 16 **века** и был встречен неприветливо. За курение в 17 **веке**, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертельная казнь. При Петре 1 всё изменилось: ввоз табака был разрешён. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.

Курение табака

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

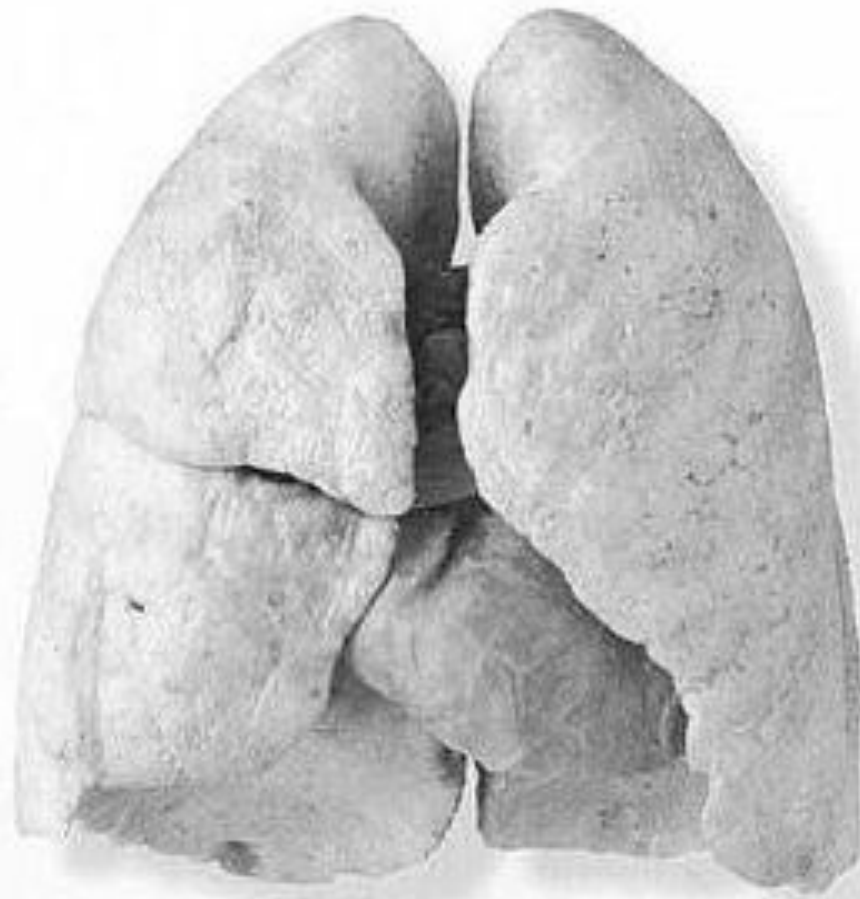
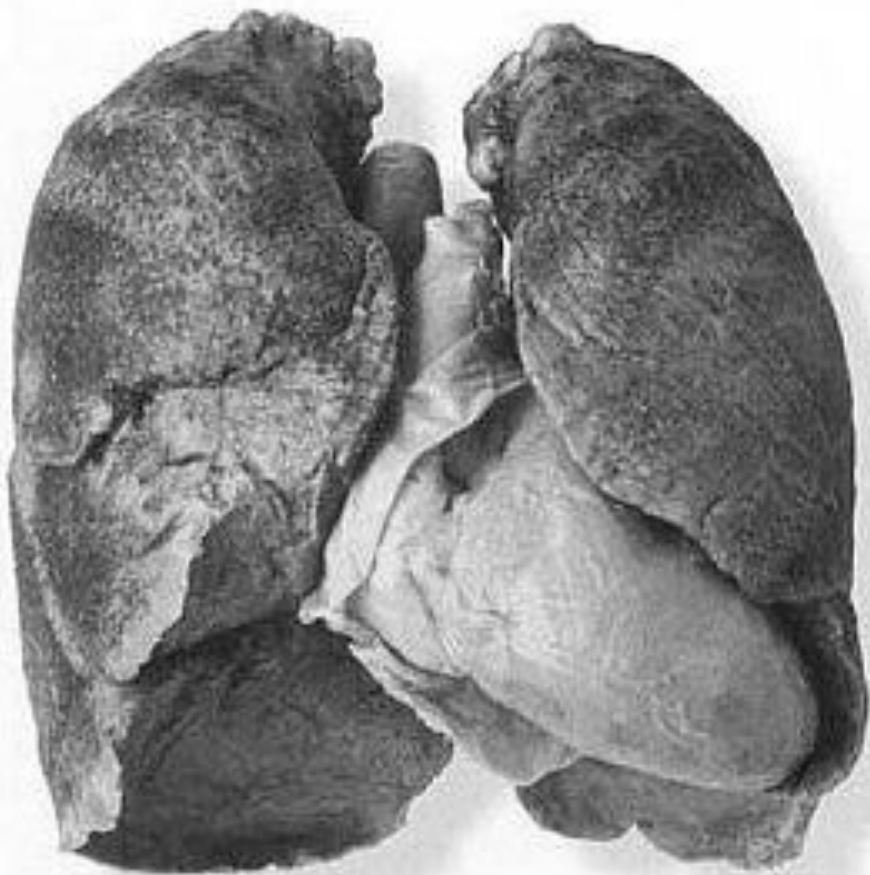
- *Никотин* - это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.
- *Смолы* - это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.
- *Угарный газ* - это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.





Пассивное курение -

это вдыхание
некурящими
дыма чужих сигарет
и дыма, выдыхаемого
курильщиками.

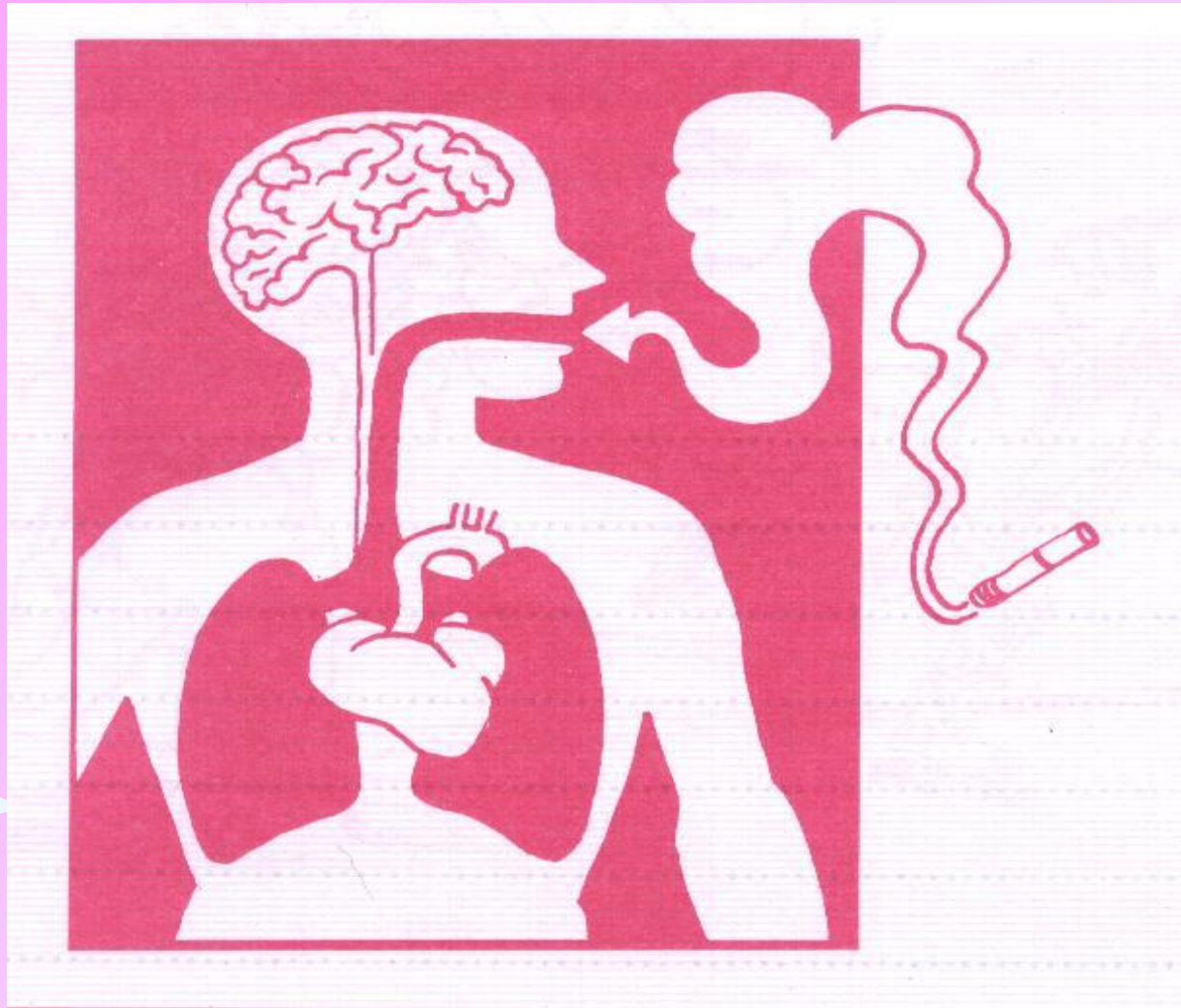


Легкие курящего и здорового человека

Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет;
- цвет лица у него становится некрасивым;
- волосы не блестят - они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;
- кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

На какие органы влияет табачный дым?



Курение табака вредно для здоровья

Курение может привести к
излишним тратам денег;
Конфликтам с некурящими

людьми;
Пожарам





Вывод

Существуют разные привычки:
вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы
не приобретать вредных привычек.

Анкета

1. Твой пол

мальчик девочка возраст

2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников курит?

все многие некоторые никто

3. Куришь ли ты сам/а?

нет один раз иногда регулярно

4. Если да, то где обычно ты куришь?

дома в школе в других местах

5. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь старше?

да

нет

Не знаю