Prezentacii.com

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 для человека:

- соблюдать режим дня
- 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

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

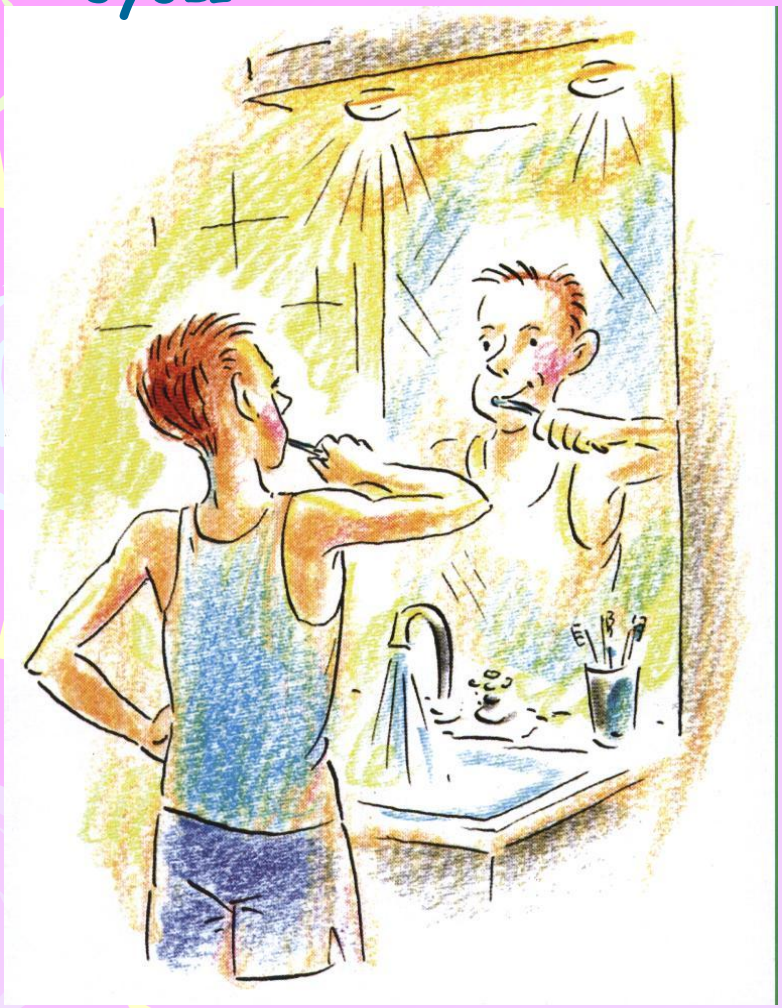
привычки, способствующие сохранению здоровья

вредными

привычки, наносящие вред здоровью

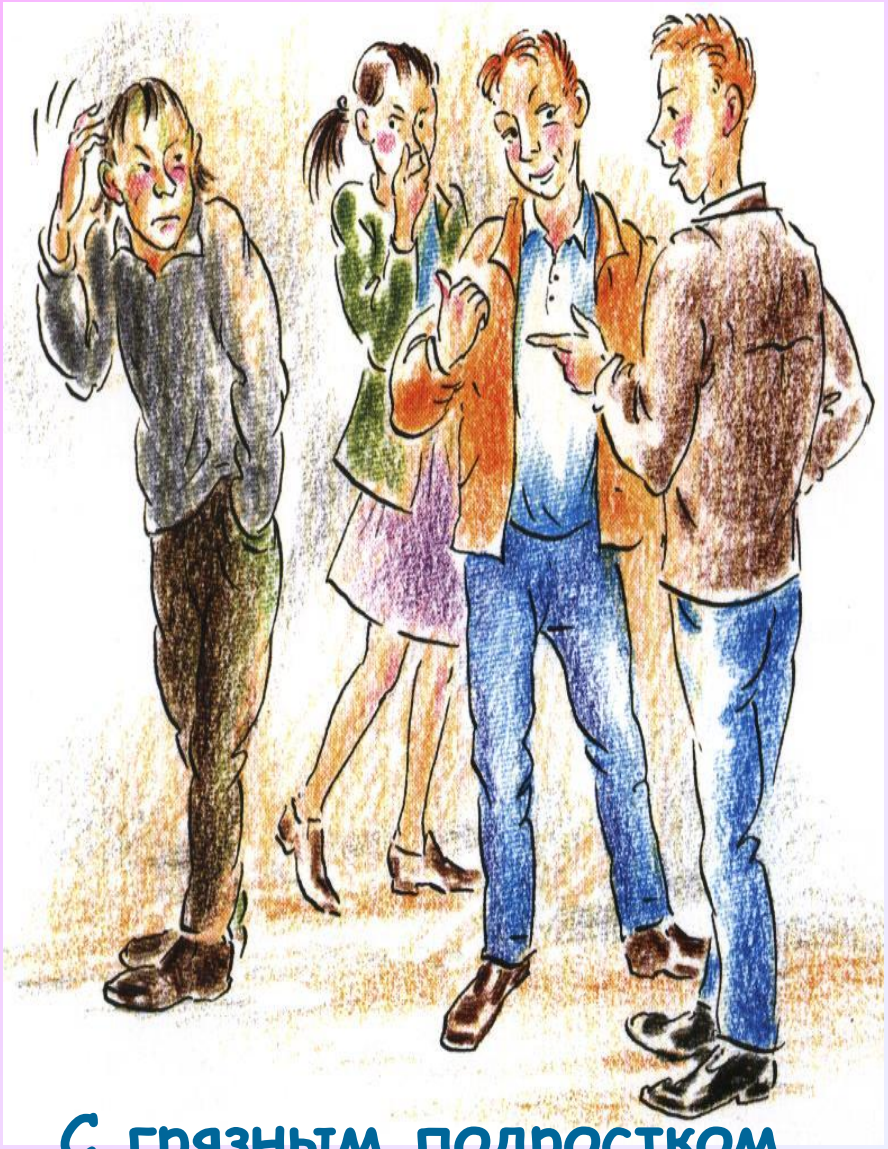
Привычки
и
последствия

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

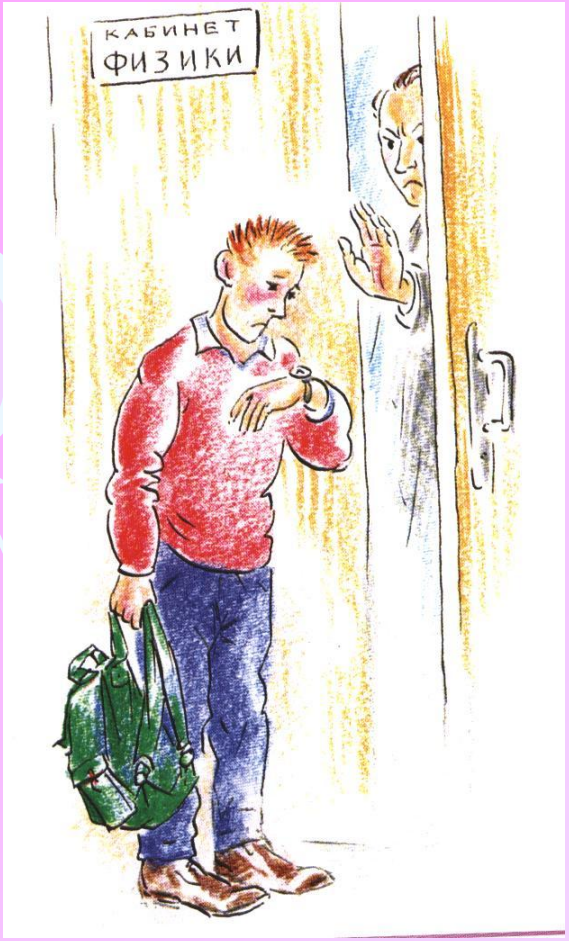
Девочка и отец убираются в квартире и чистят одежду

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 становятся губительными для здоровья

Употребление алкогольных напитков

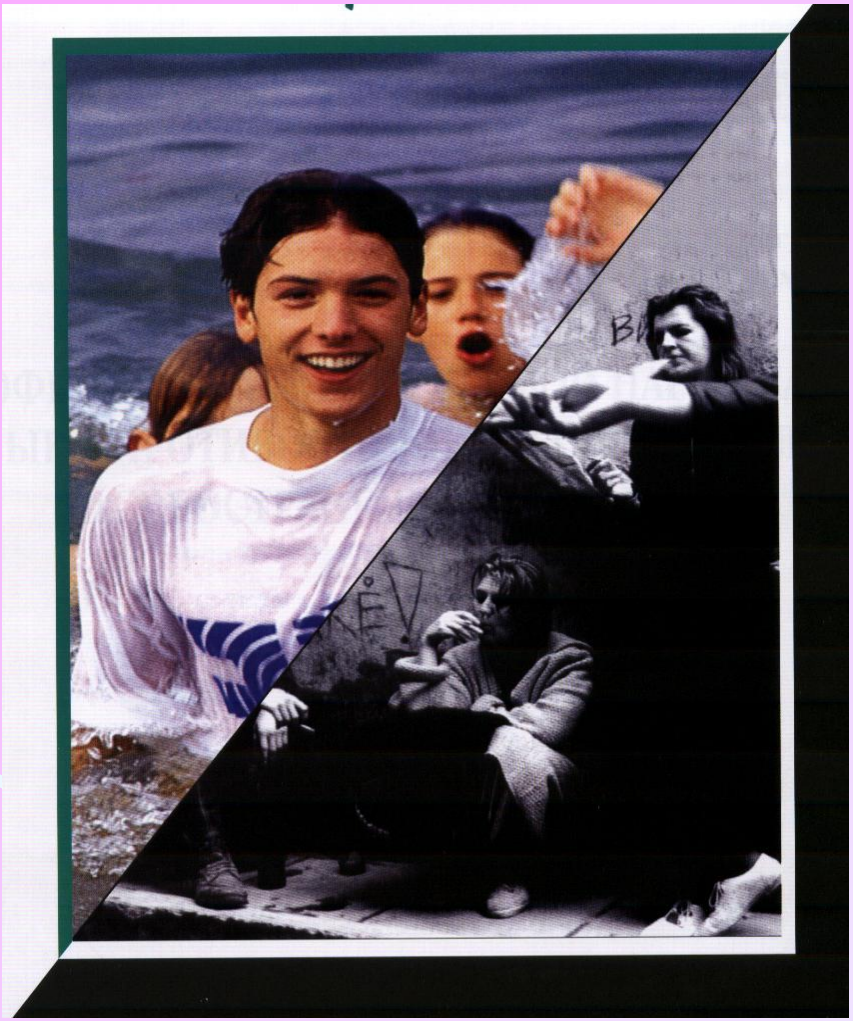
Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Алкоголь может стать причиной:

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

Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя



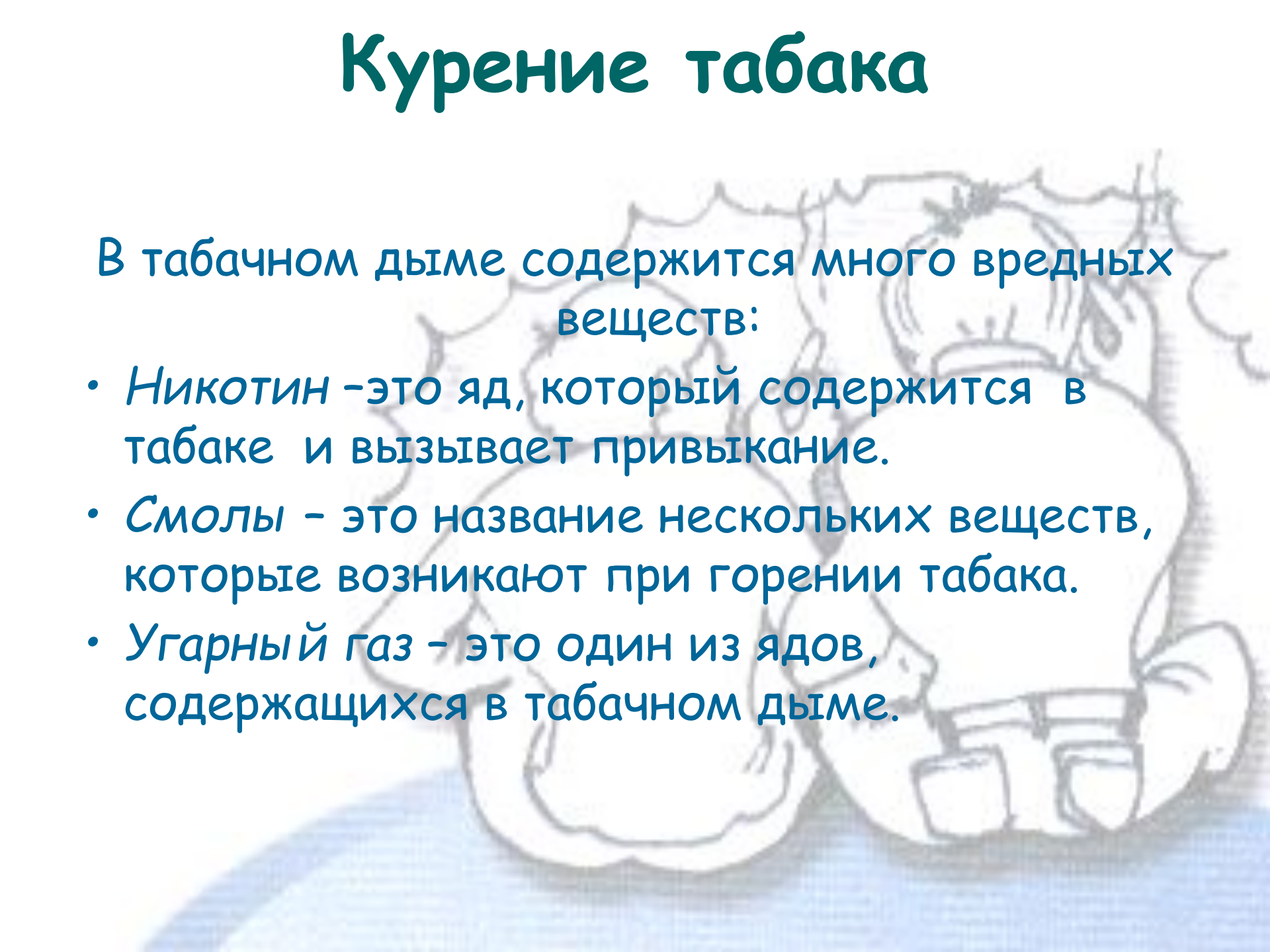
Курение табака

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

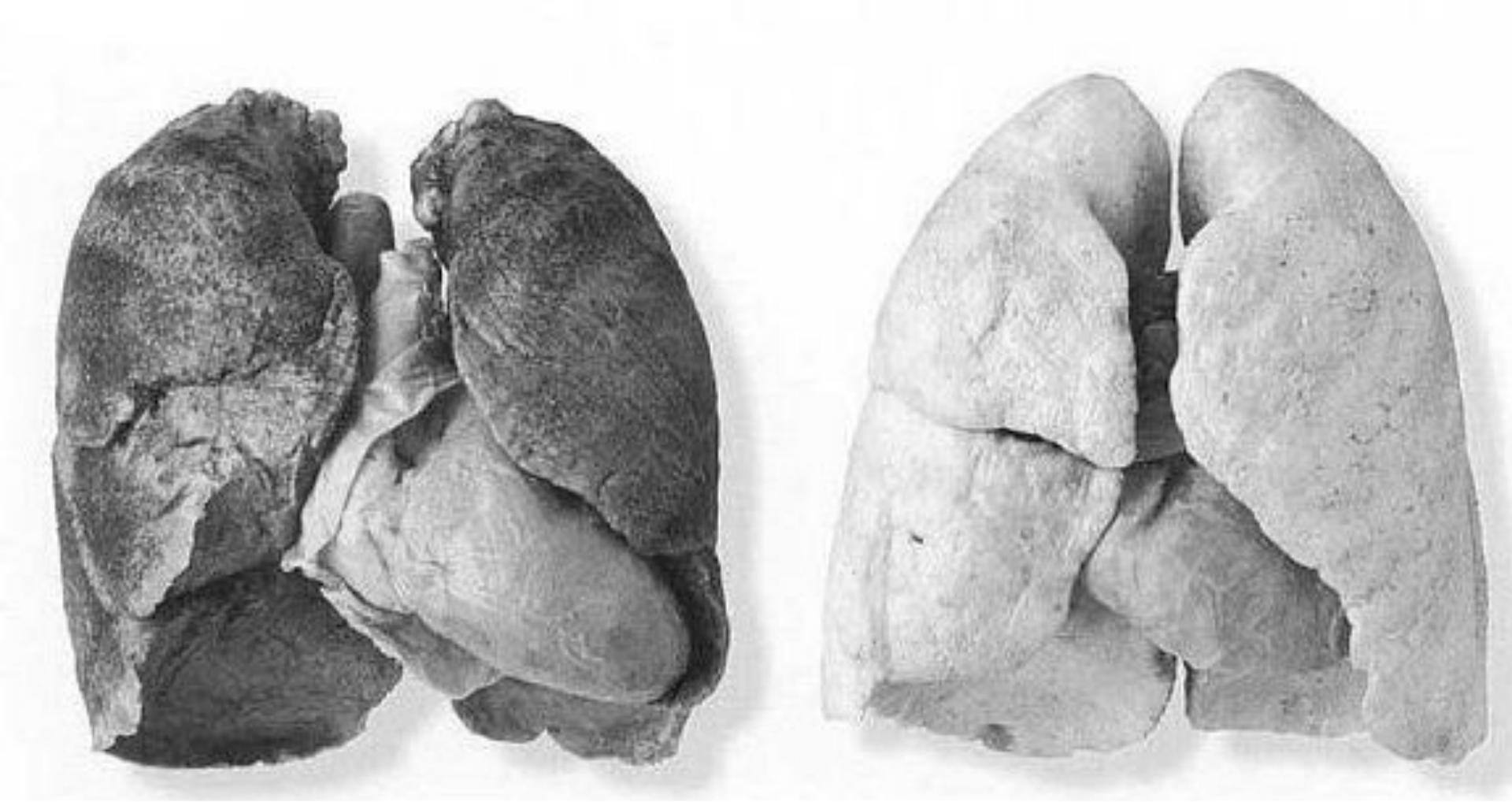
В табачном дыме содержится много вредных веществ:

- *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.

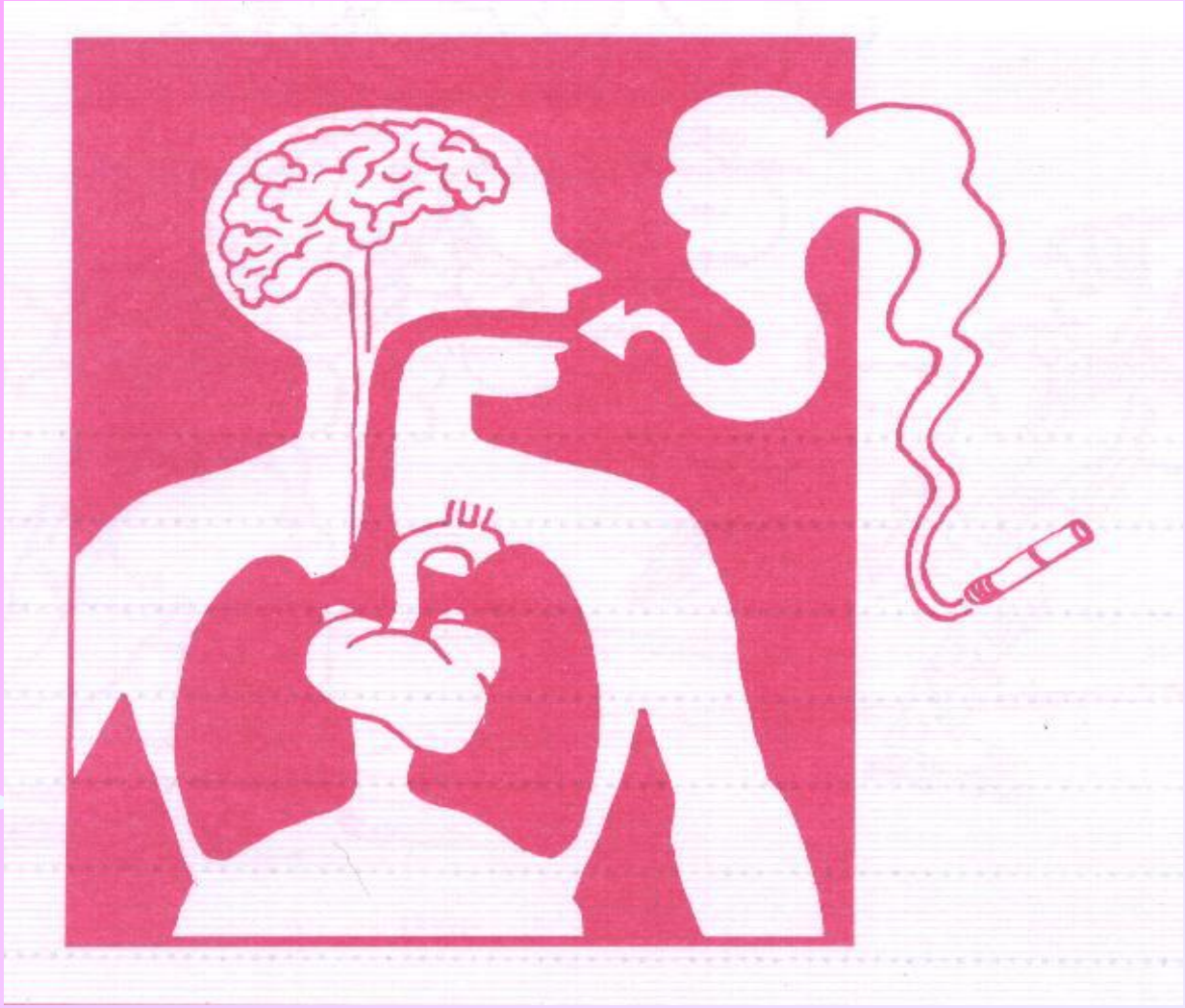


Легкие курящего и здорового человека

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 портится, 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.

Prezentacii.com

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