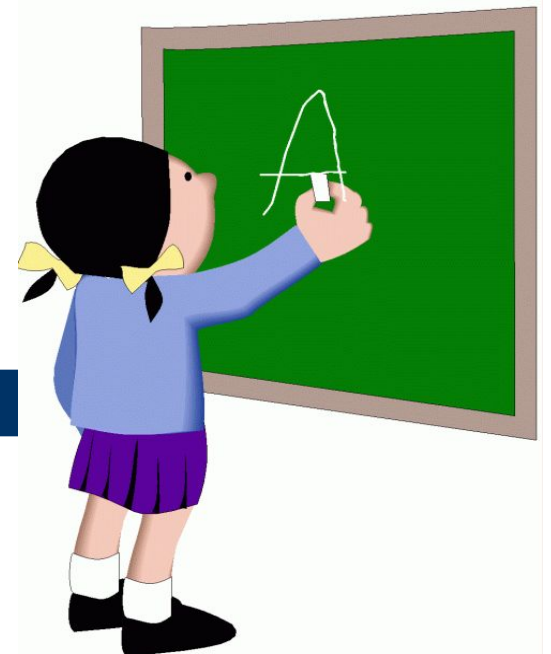


# Поговорим о вредных привычках и пристрастиях



# Какие привычки называются вредными?



- **Наносящие вред здоровью;**
  - наркотическая зависимость,
  - табакокурение,
  - употребление алкоголя,
  - токсикомания
- **Влияющие на социальные устои;**
  - сквернословие,
  - асоциальное поведение и другие.

# Негативные стороны курения



- 25% курящих, скорее всего, **умрут** от рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта.
- Курящие **живут** на 10-15 лет меньше, чем некурящие.
- **Живущие** с курящим человеком подвергают себя **не меньшей** опасности, чем сам курящий. Они подвержены раку легких на 30% **больше**, чем все остальные.
- Причиной **смерти** одного из десяти умерших является курение.
- В семье, где курят, на 20% повышается **риск заболевания** детей бронхиальной астмой, бронхитом, воспалением легких.
- Курение **может стать причиной** таких заболеваний, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит, гастроэнтероколит, миокардиодистрофия, рак легкого, хронический бронхит, эмфизема, коронарная болезнь.

# Влияние табачного дыма на сердечно-сосудистую систему



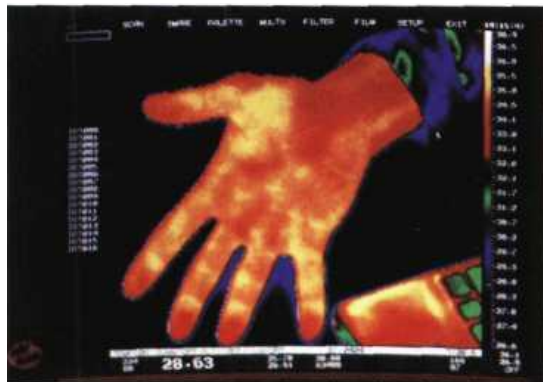
**Вот наглядная картинка того, что дым делает с молодым телом.**

**Термограф - это прибор на расстоянии считывающий температуру с поверхности любого объекта.**

**Он улавливает разницу температур в  $0,05^{\circ}$ .**

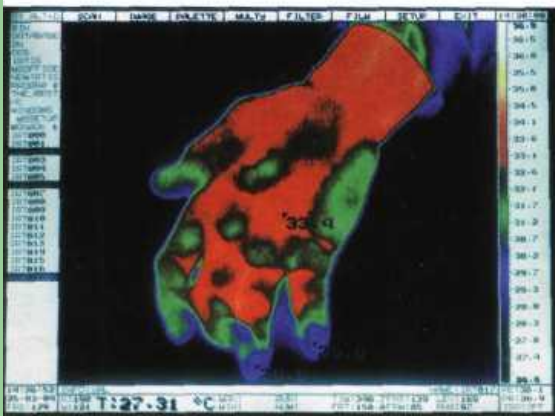
# Изменения в сосудах ладони курильщика

До курения



Изображение ладони термограф передал на монитор компьютера, оно ровного красного цвета с зелеными ободками на пальцах - кровообращение в них было хорошим.

После курения



Кончики пальцев стали синими. Температура в них понизилась на  $2,5^{\circ}$ , потому что под действием никотина сузились мелкие сосуды, ухудшилось периферическое кровообращение, нарушился приток крови к тканям.

# Эти привычки и подростковый возраст



- Преобладающее влияние семьи постепенно заменяется влиянием сверстников
- Изменчивость настроения ведёт к неадекватной реакции
- Успехи в среде сверстников ценятся больше всего
- Протест и неподчинение подростка являются средством, при помощи которого он стремится к изменению отношений со взрослыми



# Что могут родители?

**Подросток не поддастся соблазну если...**

- вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его**
- используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к вредным привычкам**
- можете личным примером показать преимущества здорового образа жизни**
- научите его говорить «нет» в различных ситуациях**

## И в шутку, и всерьез



- **Дурные привычки и зависимости**  
Мальчик однажды у речки курил,  
Вдруг проглотил малыша крокодил.  
Бедного зверя неделю тошнило...  
Брось же курить, пожалей крокодила!



## И в шутку, и всерьез



- Мальчик конфету нашел под ногами.  
(Яд в шоколаде был подмешен врагами).  
Взял, откусил – и мальчишки не стало...  
Не поднимайте с земли что попало!