

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



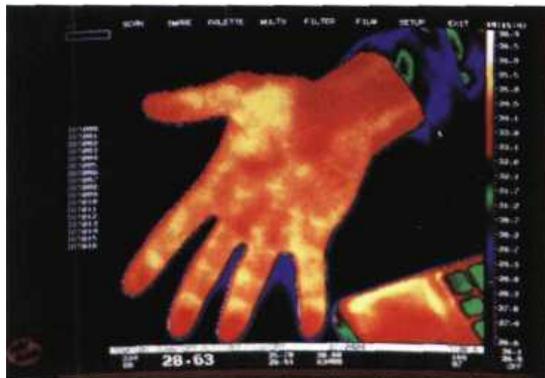
Вот наглядная картинка того, что дым делает с молодым телом.

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

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

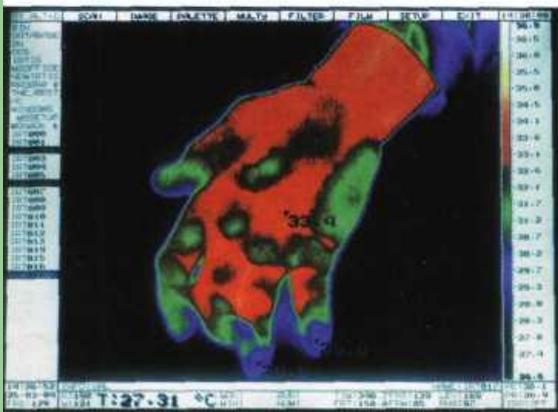
Изменения в сосудах ладони курильщика

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 шоколад был подмешен врагами).
Взял, откусил – и мальчишки не стало...
Не поднимайте с земли что попало!