

Здоровый образ жизни

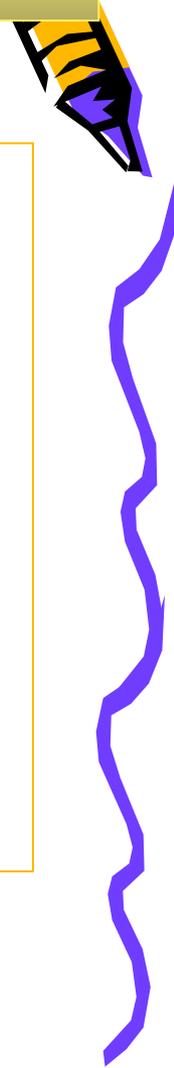




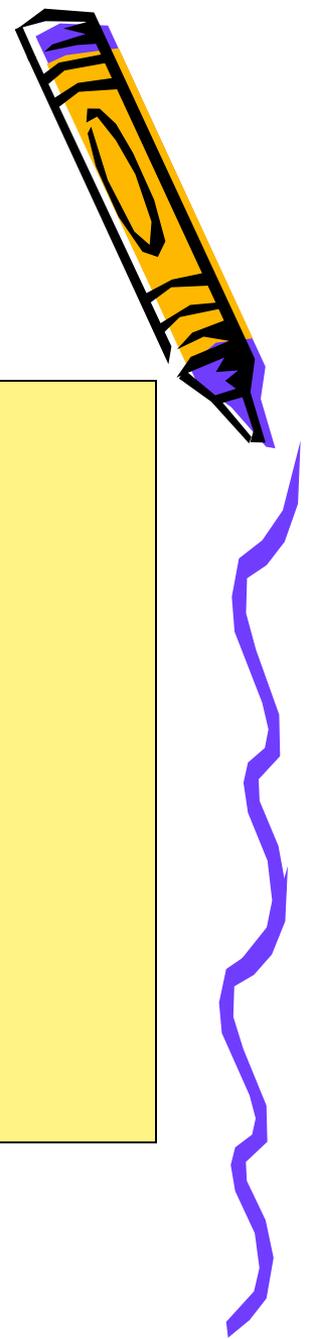
Цель: формирование ответственного отношения к здоровью подростков.

задачи:

- определить факторы, влияющие на здоровье человека;
- выявить проблемы укрепления здоровья и пути их решения;
- выработать у подростков негативное отношение к курению



Мудрые о здоровье



- Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам.
И. Брахман
- Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто.
Сократ
- Здоровье подорвать - себя обворовать.
поговорка
- Человек, сотвори самого себя.
конфуций
- Чтобы продлить жизнь, надо её не укорачивать.
народная мудрость



Факторы, влияющие на здоровье человека:

Вредные
привычки

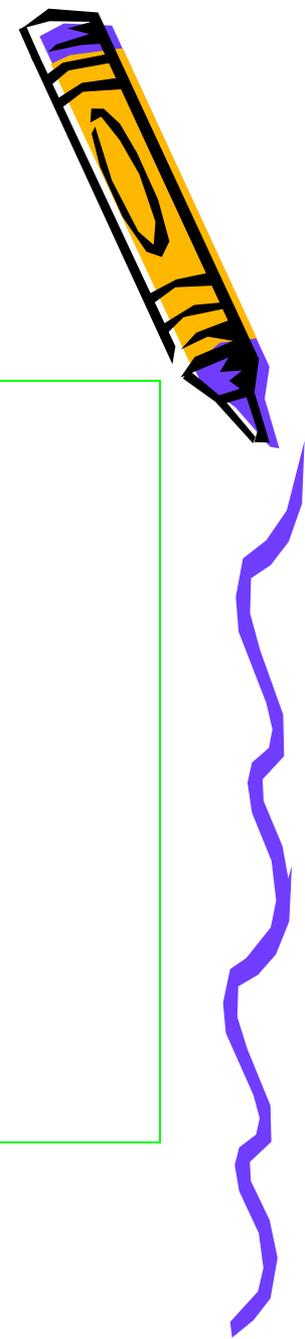
алкоголь

наркотики

курение



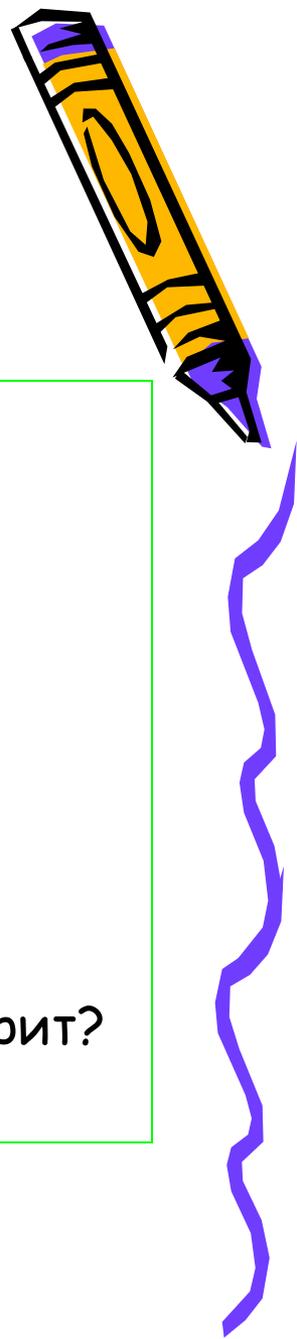
Пути решения этих проблем:



- Нет курению
- Нет алкогольным напиткам
- Нет наркотикам
- Увеличение физической активности
- Рациональное питание
- Запрет рекламы
- Занятия по интересам



Анкета: «Курение и здоровье»

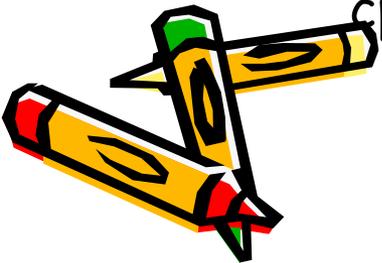
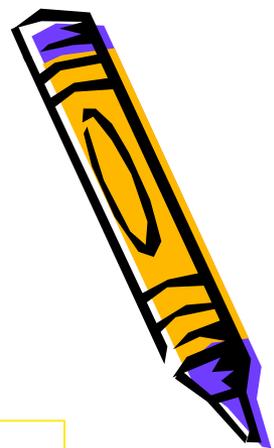


- Почему ты начал курить?
- Сколько сигарет в день ты выкуриваешь?
- Как часто ты болеешь?
- На какие органы действует курение?
- Что такое пассивное курение?
- Совместимы ли спорт и курение?
- Пытался ли ты бросить курить?
- Какие проблемы возникают у подростка, который курит?

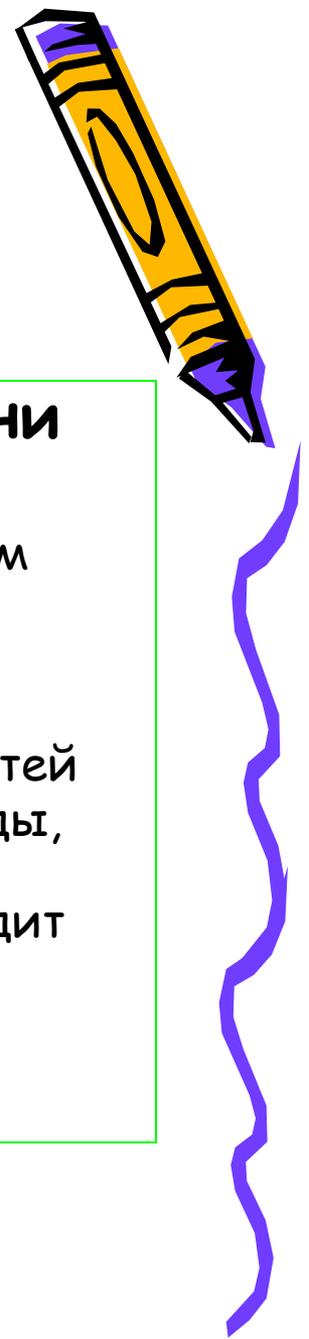


Знаете ли вы, что...?

- Смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы среди курящих в 4 раза выше;
- Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет за один день, уменьшается на 7 лет;
- 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением;
- У того, кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака лёгкого увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет;



Какие проблемы возникают у подростка, который курит?

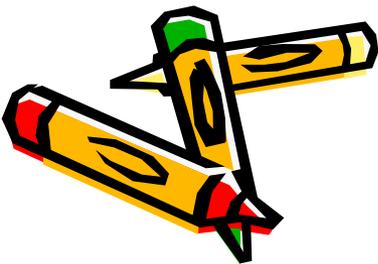


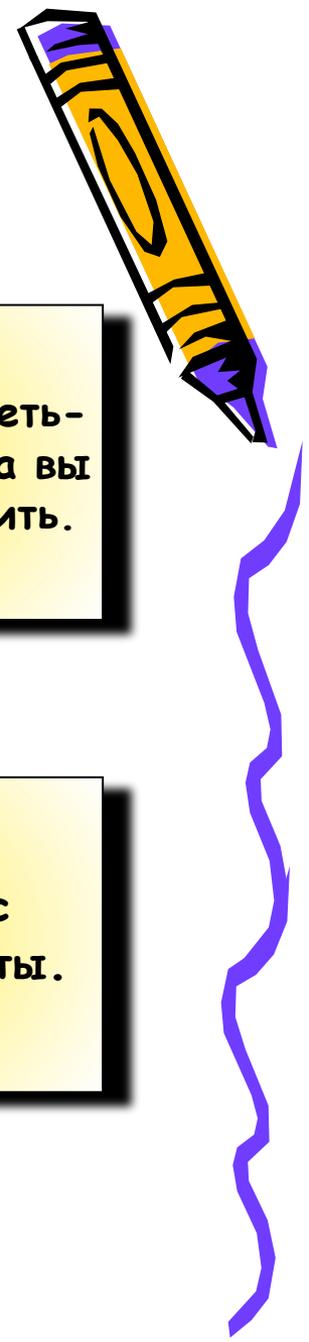
В настоящее время

- Проблемы с родителями
- Где достать деньги на сигареты
- Приходится обманывать
- Плохо пахнет
- Осуждение девочек
- Не разрешают курить в школе, дома

Во взрослой жизни

- Проблемы со здоровьем
- Трата денег
- Ссоры из-за курения с близкими
- Плохой пример для детей
- Плохо пахнет от одежды, волос
- Раньше времени приходит старость





Составьте список причин, побуждающих вас отказаться от этой привычки.

Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить.

Советы тем, кто хочет бросить курить

Не носите с собой сигареты.

Утром как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты

Никогда не объявляйте окружающим, что бросили курить.

Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

