

Табачные изделия и алкогольные напитки- ЭТО *вредные привычки!*



Цель:

- Дать представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье
- Формировать сознательное отношение учащихся к своему здоровью
- Вести активный здоровый образ жизни



Самые распространенные вредные привычки



Курение
Алкоголизм
Наркомания
Токсикомания



Помогите!



Табакокурение



Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.

- **Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.**

- **Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа и ухудшается цвет, сипнет голос, желтеют зубы.**

При пассивном курении некурящий человек страдает больше



От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.



***И когда друзья предлагают закурить,
подумай... и откажись, скажи НЕТ!***

**В сигаретах
содержится НИКОТИН.**

НИКОТИН- яд!

Лёгкие здорового человека и курильщика.



Это – потемневшие от налета зубы курильщика рядом со здоровыми



АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

АЛКОГОЛИЗМ



- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.

АЛКОГОЛИЗМ



- **Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.**
- **Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.**

ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ



Дети алкоголиков. Есть ли у них детство?



Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

ПОЗИТИВНЫЕ
интересы и
увлечения



КОМПАНИЯ

скука

МОДА

ЛЮБОпытСТВО

УХОД

ОТ

проблем



ЗДОРОВЬЕ



Будь здоров!

