

# 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!



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**