



Вредные привычки.

Твоя жизненная позиция - против!



**Какие бывают
привычки?**



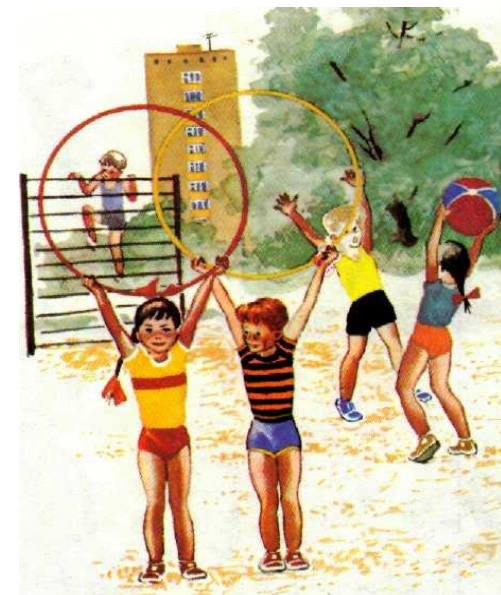
ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , которые
сохраняют здоровье ,
считаются полезными.■

Назовите полезные привычки

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- умываться;
- чистить зубы;
- соблюдать режим дня;
- спать с открытой форточкой;
- делать утреннюю зарядку



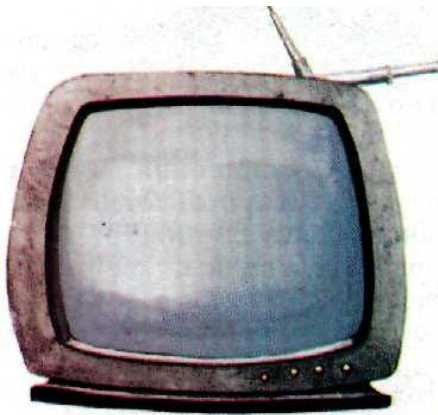
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

Привычки , которые приносят вред здоровью , называются вредными ■

Назовите вредные привычки

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- ◎ есть много сладостей;
- ◎ долго сидеть у компьютера и телевизора;
- ◎ читать лёжа;
- ◎ разговаривать во время еды

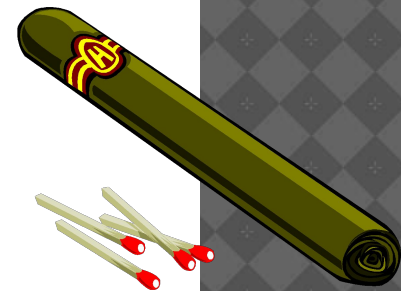


НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



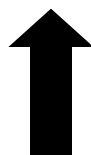
◆ Курение



- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год одним литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт болезни крови, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

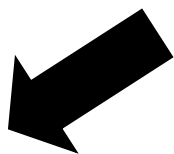


Легкие



**Никотин
наносит
удар**

Желудок



Сердце



ВЫВОД :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



АЛКОГОЛЬ



О ПЬЯНСТВЕ И АЛКОГОЛИЗМЕ

Алкоголь действует на мозг,

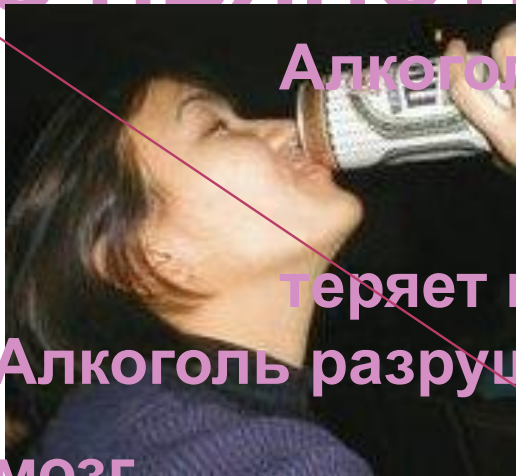
человек становится злым ,

теряет над собой контроль.

Алкоголь разрушает печень, сердце,
МОЗГ.

Пьяница в семье – это горе,
особенно детям.

Алкоголь вреден для растущего организма
и может привести к инвалидности.



ВЫВОД:

⊙ Алкоголь опасен для вашего здоровья



О НАРКОТИКАХ

К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно.

Наркотики вызывают галлюцинации и бред.

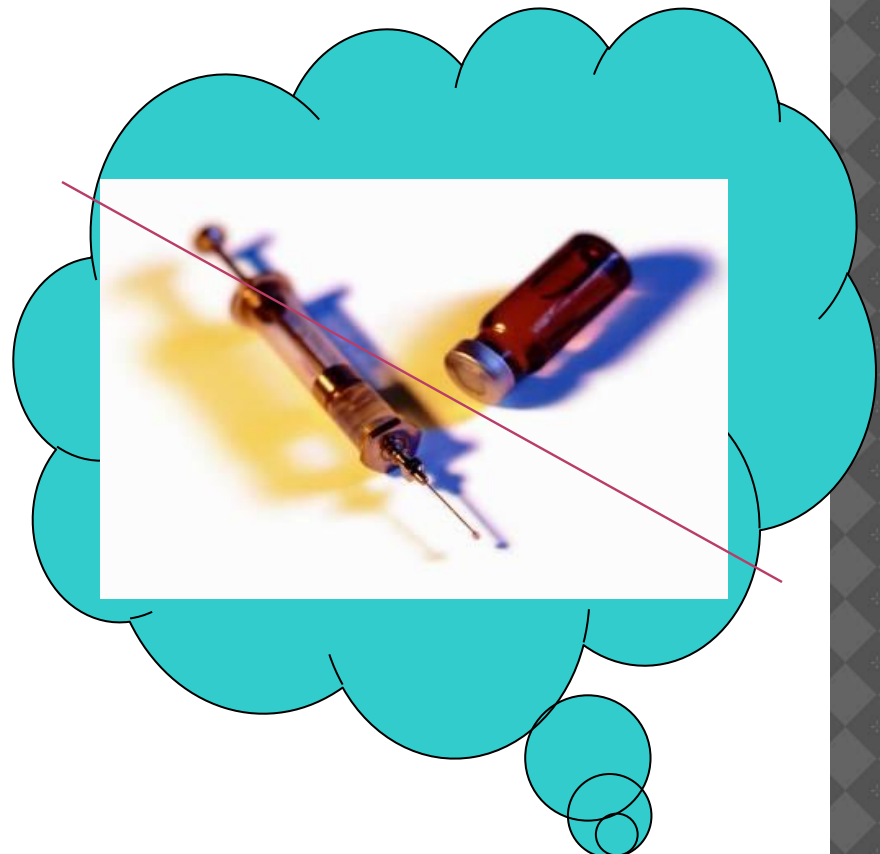
Применение наркотиков приводит к смертельным заболеваниям.

Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека.

Наркоманы – плохие работники, они приносят семье горе и являются причиной несчастных случаев.

ВЫВОД:

- ◎ Наркотики – это гибель для человечества.



ТЕЛЕМА



- Наносится вред здоровью.
- Ожирение, заболевания сердца.
- Развитие неврозов.
- Нарушения психики.



ИНТЕРНЕТ - ПРИСТРАСТИЕ

- Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.
- Психологический вред



МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ



- Микроволновое излучение может угрожать клеткам мозга.
- Необходимо ограничить время пользования телефоном!

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

ДЕВЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.

ПРЕДУПРЕЖДЕН ,

ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !

