



**Вредные привычки.**

**Твоя жизненная позиция - против!**



**Какие бывают  
привычки?**



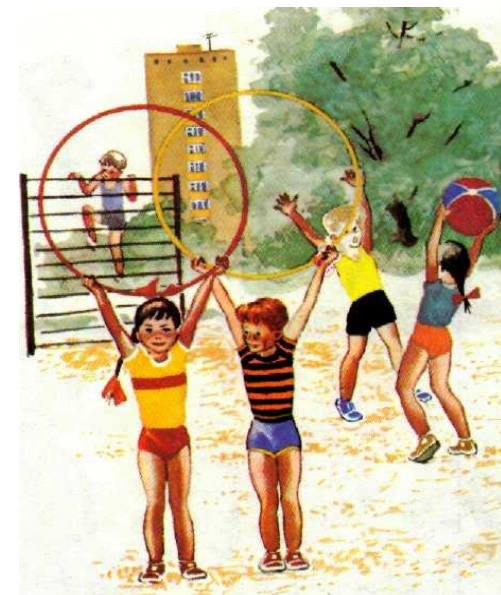
# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки , которые  
сохраняют здоровье ,  
считаются полезными.■

**Назовите полезные привычки**

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

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



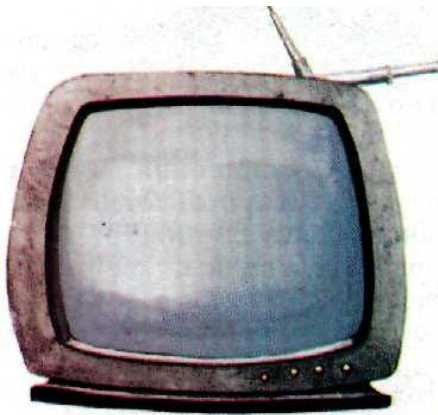
# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

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

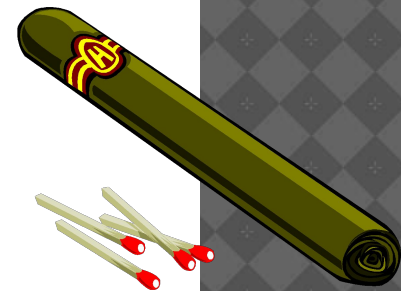


НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА  
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА **ВРЕДНЫЕ**  
**ПРИВЫЧКИ :**

- 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.

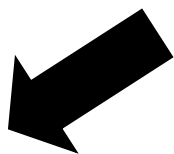


**Легкие**



**Никотин  
наносит  
удар**

**Желудок**



**Сердце**



## ВЫВОД :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



# АЛКОГОЛЬ



# О ПЬЯНСТВЕ И АЛКОГОЛИЗМЕ

Алкоголь действует на мозг,

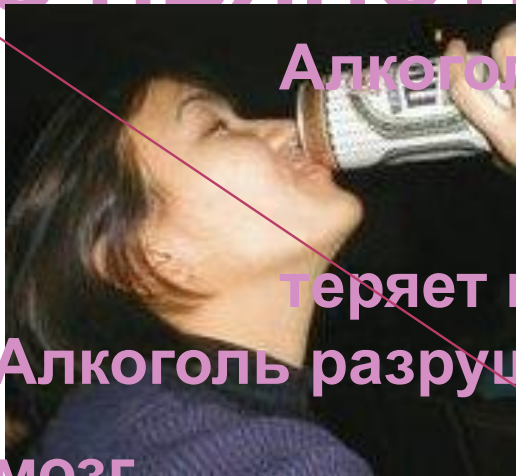
человек становится злым ,

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.

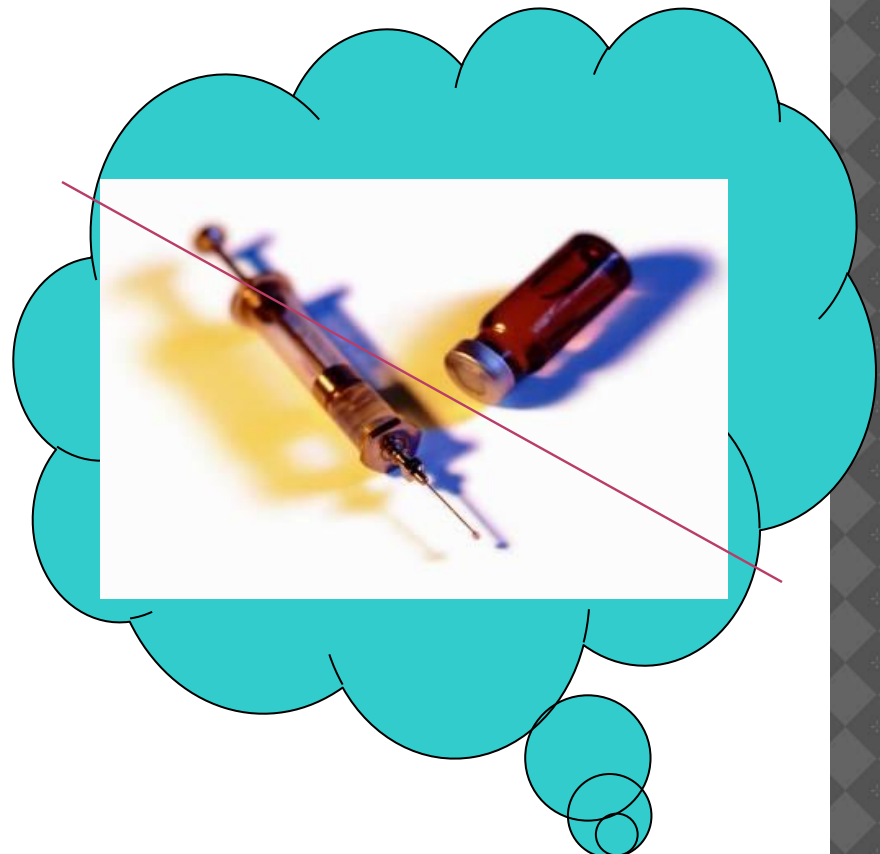
Применение наркотиков приводит к смертельным заболеваниям.

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 !**

