



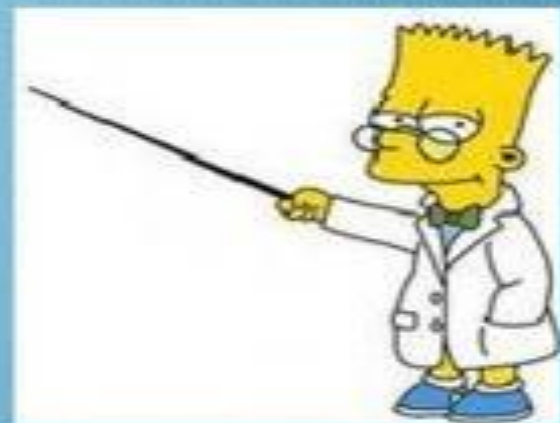
# Вредные привычки

“С людьми живи в мире,  
а с пороками сражайся”.

## *Цели:*

1. Формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

2. Предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о вредных привычках. Помочь в предупреждении приобщения учащихся к вредным привычкам.



# Задачи:

- Формирование мотивации и ответственности за сохранение собственного здоровья, обеспечение здорового образа жизни путем создания в группе среды, благоприятной для укрепления здоровья.
- Организация многообразной и разносторонней деятельности детей по формированию физически здоровой личности.
- Разработка целостной системы здоровье сбережения и ее применение в целях коренного улучшения состояния и качества здоровья всех участников воспитательного процесса.



# *Актуальность темы*

- Актуальность здорового образа жизни вызвана как возрастанием, так изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, телемания, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют жизни современного человека.
- Здоровье – категория резервов жизни, жизнеспособности человека как целостного существа в единстве его телесных и психических характеристик. Такие резервы, жизнеспособность формируются в процессе воспитания.

**Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.

**Вредные привычки** - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.

## Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)
- Деградация личности
- Ранняя смерть



## Вредные привычки и их последствия

В первую очередь, когда поднимают тему «Вредные привычки и их последствия», говорят о социальных последствиях. Ведь большинство из вышеуказанных привычек не дает человеку нормально существовать в социуме.

Алкоголики и наркоманы становятся асоциальными; люди, склонные к перееданию, быстро набирают лишний вес, при этом испытывают психологический и физический дискомфорт, замыкаются в себе.

Игровая и интернет-зависимость меняют взгляды на жизнь, приоритеты, разрушают семейные ценности, приводят к асоциальному образу жизни. Вредные привычки приводят к разрушению семей, потере социального статуса человеком.

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности.

### Вредные привычки могут:

- ✓ складываться стихийно
- ✓ быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- ✓ перерасти в устойчивые черты характера
- ✓ приобретать черты автоматизма
- ✓ быть социально обусловленными



## Вредные привычки - курение

Влияние вредных привычек на сердечно-сосудистую систему велико, особенно если это – табакокурение. При курении сужаются сосуды, вследствие чего может замедлиться обмен веществ и снизиться уровень кислорода в крови. Это может привести к нарушению свертываемости крови и образованию тромбов, спровоцировать инфаркт миокарда или ишемическую болезнь сердца.

Для того чтобы полностью исключить вредные привычки и их влияние на здоровье, нужно отказаться от сигареты и заменить перекуры на зарядку или прогулку. Если отречься не получается, можно попробовать снизить риск воздействия путем снижения количества выкуриваемых сигарет.

## Влияние курения на организм человека



# **Брось сигарету**

**После того, как вы бросите курить:**

- Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станет легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.
- Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).
- Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.
- Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

## Пятое правило:

### -Не заводи вредных привычек!

Ребёнок, который начинает курить:

Хуже растёт.

Плохо справляется с учёбой.



Быстро устаёт при любой работе.

Чаще болеет.

Всё это потому, что в табачном дыме есть опасный яд - **НИКОТИН** и ещё много других вредных веществ.

## ***Никотин, алкоголь и наркотики относятся к наркотическим веществам.***

Вещество может считаться наркотическим, если оно имеет следующие характеристики:

- ✓ способность вызывать эйфорию (т.е. приподнятое настроение) или неприятные субъективные переживания;
- ✓ способность вызывать зависимость (психическую и физическую), т.е. потребность снова и снова использовать вещество;
- ✓ наносит огромный вред психическому и физическому здоровью.

# Последствия наркомании

## ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

## ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

## СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

# 9 ПРИЗНАКОВ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1 ПОСТОЯННОЕ ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ОНЛАЙН

2 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ ПРИ НЕВОЗМОЖНОСТИ  
ВЫЙТИ В ИНТЕРНЕТ

3 НЕЖЕЛАНИЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ ОТ ВИРТУАЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА

4 РАССТРОЙСТВО ВНИМАНИЯ

5 ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНОЙ

6 ОТКАЗ ОТ ПИЩИ ИЛИ СИСТЕМНОЕ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

7 ОТКАЗ ОТ ОБЩЕНИЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

8 ГОТОВНОСТЬ ВКЛАДЫВАТЬ ВСЕ СВОБОДНЫЕ ДЕНЬГИ  
В КОМПЬЮТЕР И ИНТЕРНЕТ

9 КОНФЛИКТЫ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

# Отказ от вредных привычек

Бороться с вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Нужно приложить все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Чтобы избежать вредных привычек нужно соблюдать активное чередование работы и отдыха, обладать культурой межличностного общения, заниматься физической культурой и спортом, развивать творческие способности.



# Выводы:

Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.

Вредные привычки лучше не приобретать.

Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.

В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.

Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье.

Вредные привычки наносят здоровью человека вред.

Народ негативно относится к вредным привычкам.



Вовремя скажи

**нет**

вредным привычкам

