

Разговор о вредных привычках

Какие бывают
привычки?

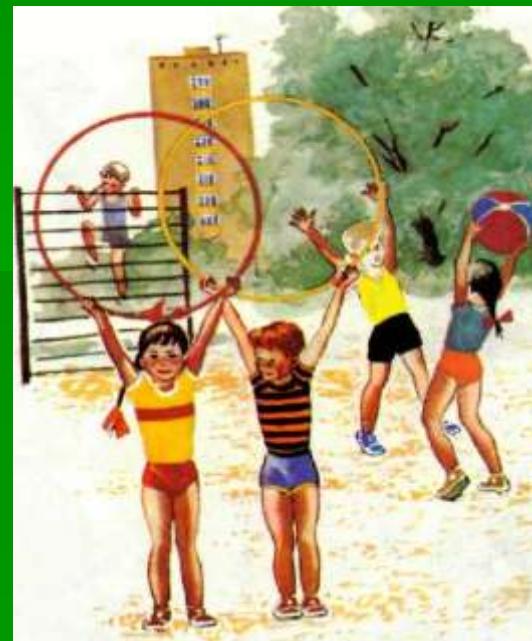
Полезные привычки

**Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.**



Полезные привычки :

- **умываться**
- **чистить зубы**
- **соблюдать режим дня**
- **спать при открытой форточке и др.**



Вредные привычки

**Привычки ,
наносящие вред
здоровью ,
называются
вредными .**

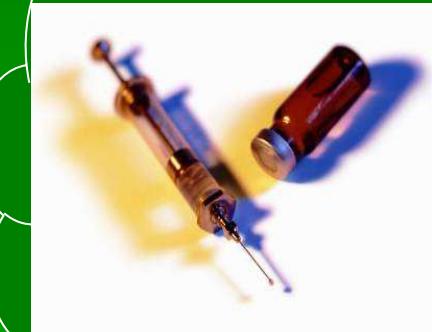
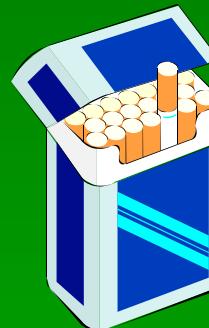


**Вредные привычки: есть
много сладостей , долго
сидеть у компьютера и
телевизора, читать лёжа,
разговаривать во время
еды и др.**

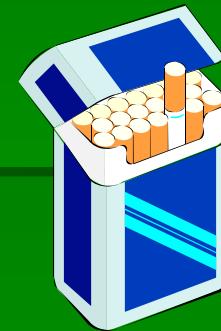
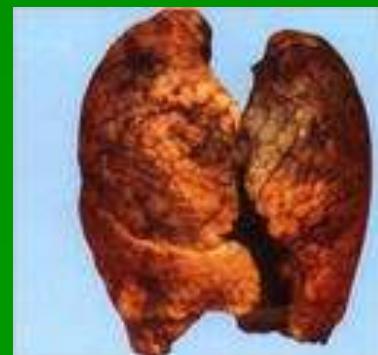
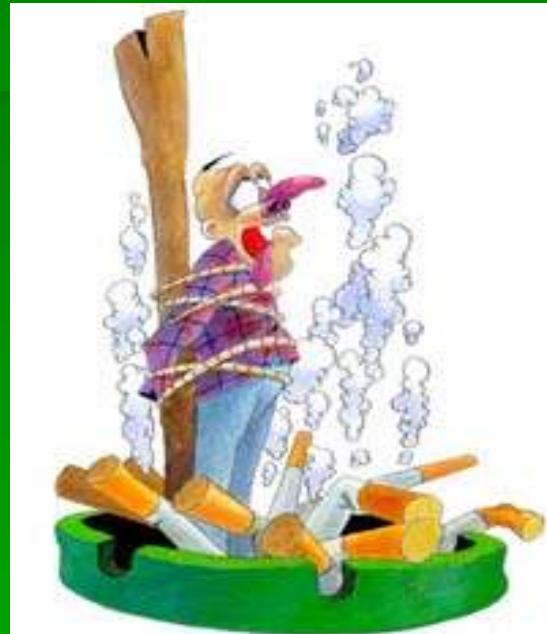


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



◆Курение



Эксперимент

- Рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие.
- Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить?

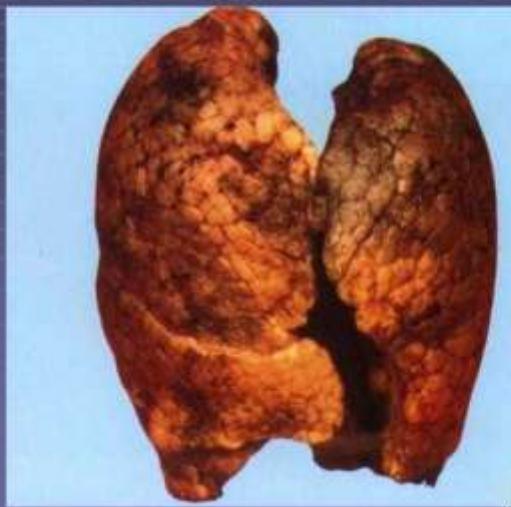


**У курильщика
легкое становится
дряблым, вялым –
таким, как у
помятый лист.**

**Здоровые легкие –
такие, как лист
немятой бумаги.**

**Каким легким
будет легче
снабжать организм
кислородом?**

Легкие курильщика.



Вывод :

- **Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.**



• Алкоголь



Алкоголь

- Вещество, которое содержится в спиртных напитках (вино, водка, пиво).
- От арабского «алкоголь» – одурманивающий.



Вопросы:

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?
- Как ведут себя такие люди?
- Какие чувства они у вас вызывают?

- Алкоголь создает иллюзию благополучия.
 - Взаимодействуя с различными органами системами организма, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм требует его все больше и больше.
- Личность ребенка разрушается через 3 – 4 года



Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья .



•Наркотики



Наркотики

- Вещества, которые крайне вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Такой человек сам себе не хозяин.
- Нарушается ориентация в пространстве, мучают кошмары, страхи.
- Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

- Если человек не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных страшных болей.



Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.



Токсикомания



- Токсикомания – болезнь, возникающая в результате употребления токсических (отравляющих) веществ.
- Человек становится раздражительным, угрюмым, злобным.
- Трясутся руки, портится почерк, становится несвязной речь.
- Человек деградирует как личность, расстраивается память, гаснет интеллект.



Вывод:

- **Токсикомания – это яд для здоровья человека .**



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

Разрешалки от вредной привычки :

**Употреблять наркотические и токсические средства ,
алкоголь, курить - можно :**

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;**
- Если хочешь отставать в учебе ;**
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;**
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;**
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;**
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;**
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;**
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;**
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;**
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».**

«9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.**
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.**
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.**
- Нет, не хочу неприятностей.**
- Когда мне понадобиться это, я дам тебе знать.**
- Я таких вещей боюсь.**
- Эта дрянь не для меня.**
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.**
- Я хочу быть здоровым.**

Девять заповедей здравья

- 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 !

