



Вредные привычки и их влияние на здоровье



Какие бывают
привычки?



Полезные привычки

**Привычки , которые
сохраняют здоровье ,
считаются полезными.**

Назовите полезные привычки

The background of the slide features several faint, concentric circular patterns in a lighter shade of blue, resembling ripples in water, scattered across the lower half of the page.

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

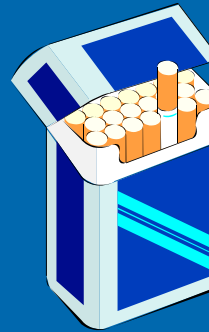
Вредные привычки :

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

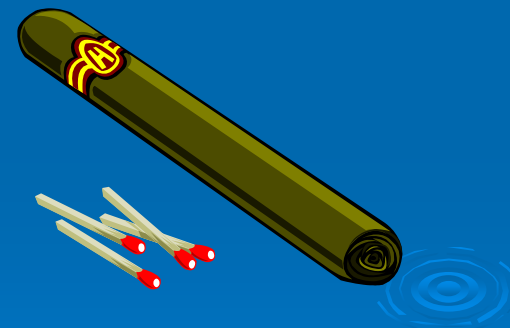
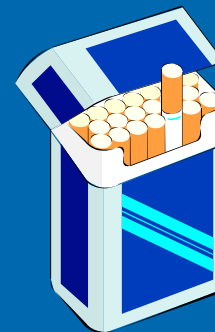


Наиболее опасно влияют на здоровье человека **вредные** **привычки** :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение



◆ Курение



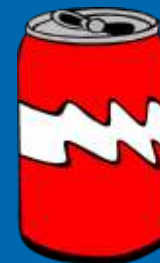
- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год одним литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт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

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.

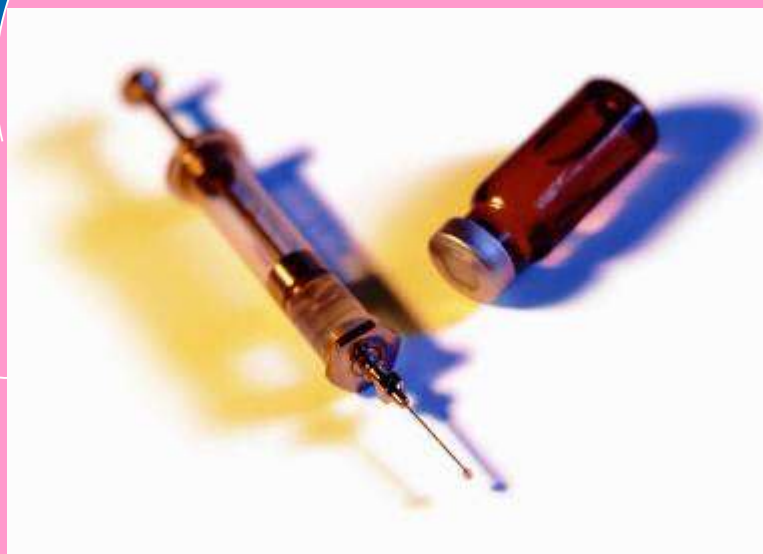


Вывод:

- **Алкоголь опасен для вашего здоровья .**



• Наркотики



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.**



ТЕЛЕМАНИЯ



- 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 !

