

Классный час «Здоровый образ жизни и вредные привычки»

Составила
Макарова Наталья Куприяновна

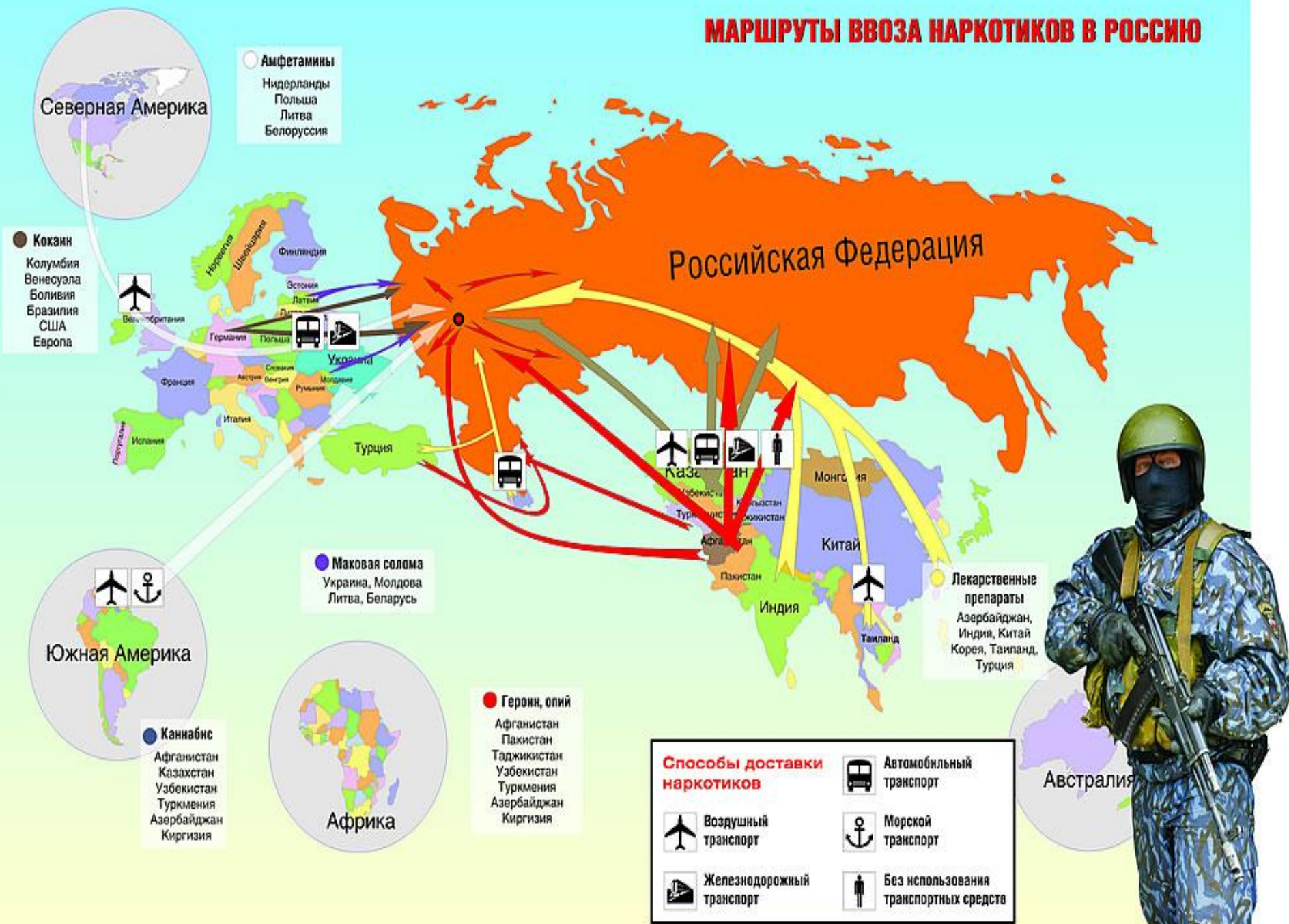
С чего начинается курение, наркомания, алкоголизм?

- **С БАЛОВСТВА**
- **С ЖЕЛАНИЯ ПОДРАЖАТЬ**
- **МОДА**
- **ЗА КОМПАНИЮ**
- **ОЩУТИТЬ СЕБЯ ВЗРОСЛЫМ**

Наркомания

Это слово образовалось от греч. *narkē* **оцепенение, сон** + *mania* **безумие, страсть, влечение**) - хронические заболевания, вызываемые злоупотреблением лекарственными или нелекарственными наркотическими средствами.

МАРШРУТЫ ВВОЗА НАРКОТИКОВ В РОССИЮ

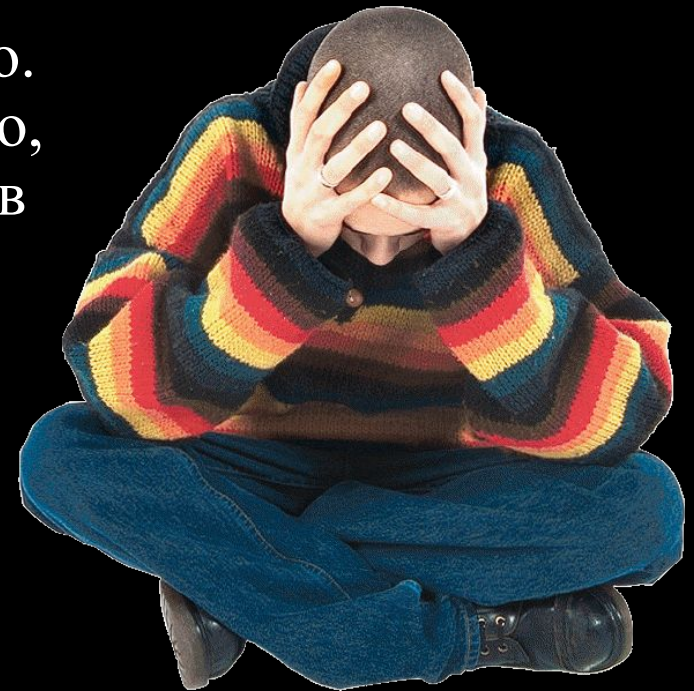




Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков.

Опасен любой наркотик, даже
одноразовая его проба.

**Неизбежно появляется
привычка.** При отсутствии
наркотика человек испытывает
мучительное состояние — абстиненцию.
Его преследует отчаяние, беспокойство,
раздражительность, нетерпение, боли в
костях и мышцах; он, как при пытке,
страдает от тяжелой бессонницы или
кошмарных снов. Приём наркотика
прекращает эту муку, но ненадолго.



Осложнения, связанные со здоровьем

СПИД - смертельное заболевание.

Гепатит - воспаление тканей печени.

Наркоманы обычно болеют передающимся через кровь (наподобие СПИДа) гепатитами В, С, Е.

Гнойные осложнения – возникают от того, что наркоманы используют нестерильные растворы наркотиков, шприцы и иглы.

Сепсис – заражение крови, которое может быть результатом гнойных осложнений.

Травмы, в том числе травмы головы, которые случаются у наркоманов как по неосторожности, так и в результате насилия в их среде.

Социальные осложнения

Одиночество – результат погруженности наркомана в свои переживания и поиск наркотиков.

Безработица из-за невозможности удержаться на одном месте работы по причине постоянных прогулов, опозданий и редкостной неисполнительности.

Преступления, так как наркоманы вынуждены воровать, мошенничать, заниматься проституцией или торговать наркотиками.

Самоубийства, так как тяготы жизни с наркотиками и невозможность расстаться с ними создают психологическую ловушку.







Всегда сапожники и
сомнительный «кайф»
родителей
расплачиваются

ПОЛИ





Лёгкие курящего человека

Лёгкие некурящего человека





**Улыбка
некурящего
человека**

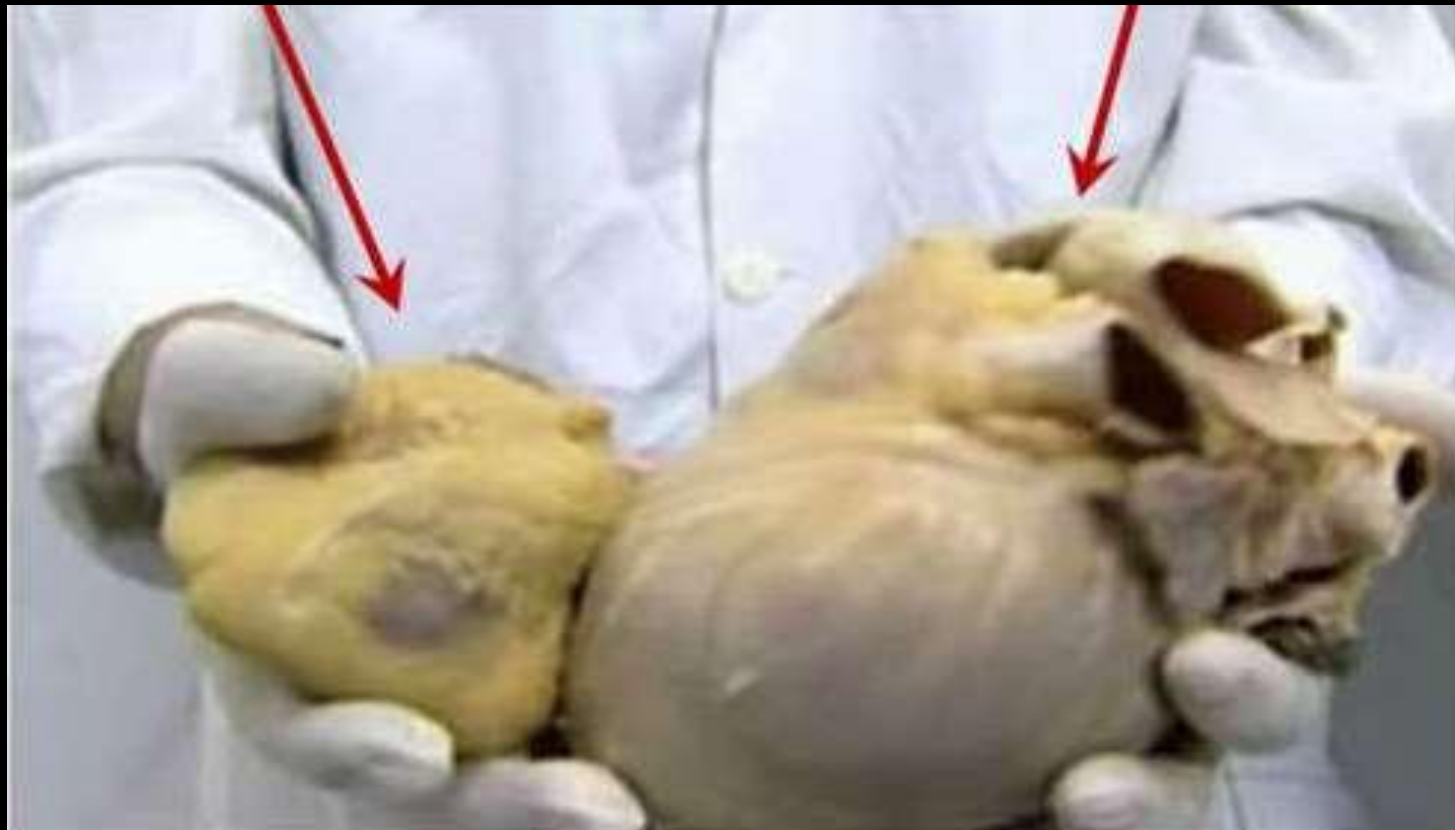
**Улыбка
курящего
человека**



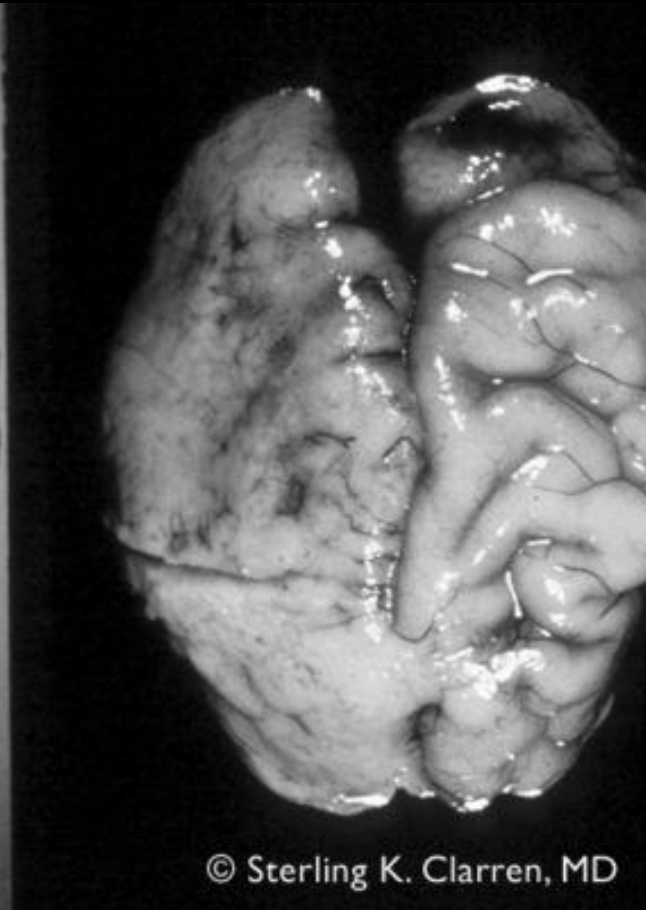
Курение и сердце

**Сердце
здорового
человека**

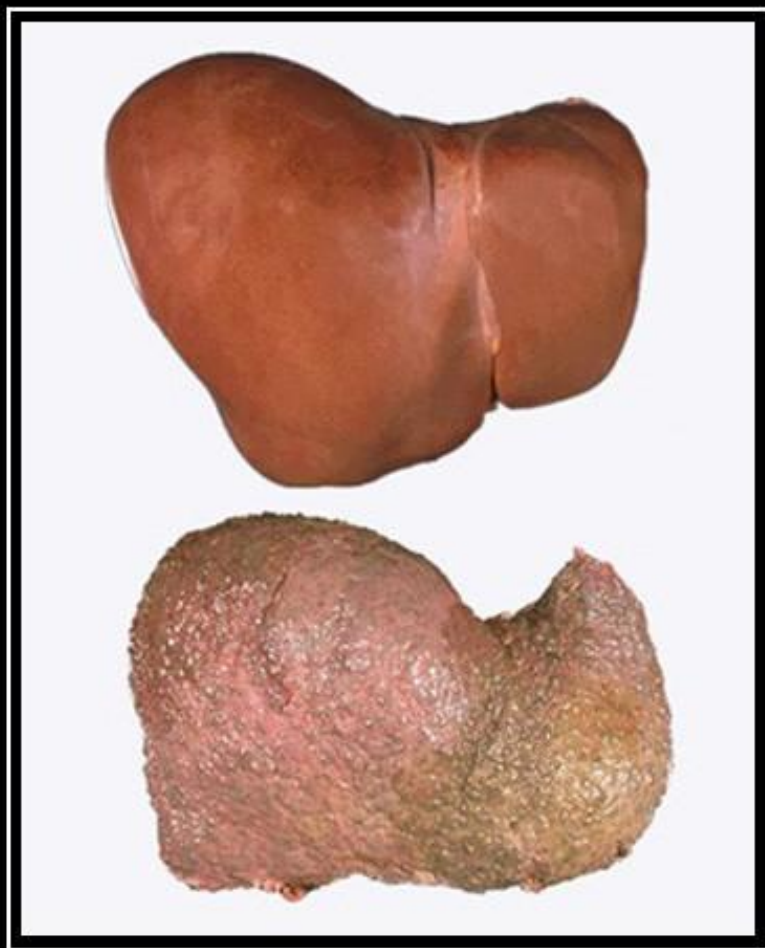
**Сердце
курильщика и
пьющего пиво**



Внутренние органы пьющего человека



© Sterling K. Clarren, MD



Не пей!

Печень нормального человека и алкоголика

Что такое здоровье?

Здоровье — это когда тебе хорошо.

Здоровье — это когда ничего не болит.

Здоровье — это красота.

Здоровье — это сила.

ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ:

**Сохранить свое здоровье;
Состояться в жизни как личность;
Выглядеть молодо и привлекательно;
Всегда быть в хорошей спортивной форме;
Родить и вырастить здоровых детей;
Не быть рабом вредных привычек,**

ТВОЙ ВЫБОР –

**играть, заниматься спортом,
общаться с друзьями!!!**











Человек имеет права:

- Право делать то, что ему лучше.
- Право принять решение.
- Право передумать, поменять решение.

Правила отказа

«Умей сказать «Нет»

- Никогда не колебаться, а решительно и твёрдо сказать: «Нет». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
- Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...»
- Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
- Отказаться вообще говорить на эту тему.