

**Скажи «нет»
вредным
привычкам**

Привычки

□ Полезные



□ Вредные



7 апреля – Всемирный день здоровья.

- Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы.
- «Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живём меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем как мы с ним обращаемся».

Кеннет Курер.

- «Самая лучшая привычка – это не иметь дурных привычек». А.Декурсель.

Обжора





Неряха



Неряха поздно встала,
Полдня чулки искала.
Схватила — нет резинок,
Потом исчез ботинок.



Вредные привычки- ключки

Ложь и обман

Запомните пословицы:

- ❑ На обмане далеко не уедешь.
- ❑ Ложь дружбу губит.
- ❑ Маленькая ложь за собою большую ведёт.

Ничего на свете нет
Что надолго можно скрыть.
И поэтому не стоит
Всем неправду говорить.



Это полезно ПОМНИТЬ!

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

Пальцем ковырять в носу –
Это очень дурно
Можно выпачкать костюм,
Да и носки тоже

Слова-паразиты

Самые безобидные вредные привычки -это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.





Помни!

- Жевать резинку можно только после еды;
- Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.



Последствия

- К болезням желудка;
- К инфекционным болезням (в случае употребления чужой жевательной резинке);
- К потере внимания;
- К приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).

Никоти
н



Азарт



Царство
Вредных
привычек



Алкогол
ь



Наркоти
к

ЧЕМ ЗАНИМАНИВАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

1. «Все в жизни нужно попробовать».
2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».
3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»
4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появиться столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

В крупных российских городах каждый третий школьник 13 – 16 лет знаком с одурманивающими препаратами не понаслышке. Возрастная планка начала их употребления с каждым годом снижается. Сегодня она находится на уровне 10 – 11 лет.



Семейное воспитание.

- Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в доме, наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и взрослыми.
- А) гипоопека (недостаток внимания и заботы). Дети обычно не контролируются взрослыми, оказываются предоставленными сами себе.
 - Причины гипоопеки:
 - - пренебрежение родителей своими обязанностями;
 - постоянные конфликты между родителями;

■ Б) гиперопека.

- Ребенка с раннего детства опекают, контролируют каждый его шаг, не давая возможности проявить самостоятельность.
- Ребенок не получает собственного опыта преодоления трудностей, борьбы с неудачами, побед над собой. Легко подчиняется внешнему давлению.

«Курить – здоровью вредить!»



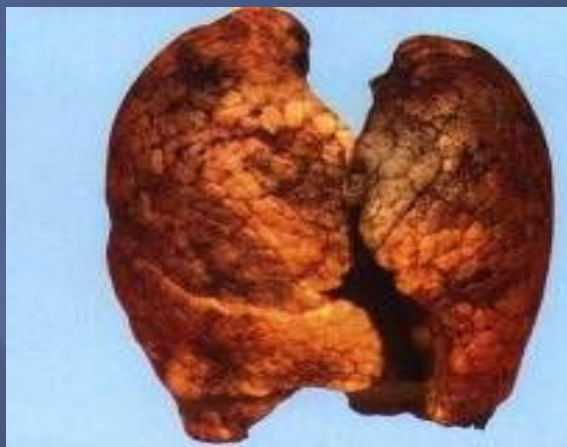
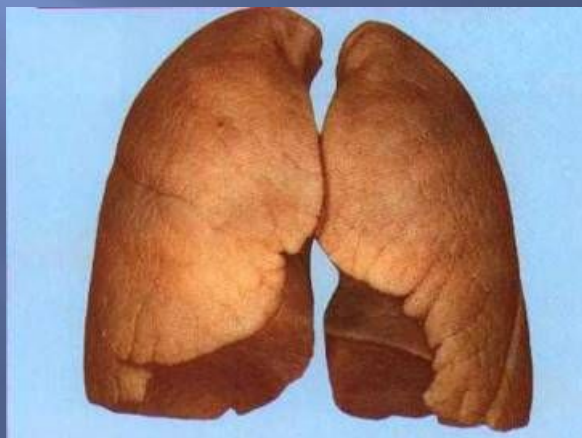
Органы некурящих и курящих людей

Зубы

Печень



Лёгкие



Это надо помнить!

- Курение загрязняет лёгкие.
- Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- Курение затрудняет нормальную работу мозга.
- От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

18ноября – Международный день

отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на
пустяки

никогда не кури!





Вред алкоголя

- ◎ - Пить – здоровью вредить;
- ◎ - от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- ◎ - нарушается сон, теряется голос;

Влияние алкоголя на организм

- От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто на просто глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.
- Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины – разум.

Влияние алкоголя на организм

- Медики разных стран пришли к выводу: при употреблении пива в сравнении с другими алкогольными напитками хронический алкоголизм развивается в 3 – 4 раза быстрее. Пиво является самым агрессивным из легальных наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью.

Наркомания —

хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



Игровая зависимость

предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.



Игровая зависимость

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).



Телевизионная зависимость

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед



Интернет-зависимость

психическое расстройство,
навязчивое желание
подключиться к Интернету
и болезненная
неспособность вовремя
отключиться от Интернета.
Интернет-зависимость
является широко
обсуждаемым вопросом, но её
статус пока находится на
неофициальном уровне



Умей сказать : «Н Е Т!»

- За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.
- В конце концов, человек оказывается перед выбором:
вредные привычки или жизнь.
- Вредные привычки впоследствии становятся причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

Если хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра

- Строго соблюдай правила личной гигиены и ухода за телом. Соблюдай режим дня.
- Систематически проводи влажную уборку помещений и проветривай их. Каждый день делай зарядку.
- Обращай внимание на доброкачественность продуктов, выполняй правила их хранения.
- Тщательно вымой кипяченной водой овощи и фрукты.
- Не уклоняйся от назначенных прививок.
- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- ▣ Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- ▣ Пить воду, молоко, соки, чай
- ▣ Заниматься спортом
- ▣ Как можно больше ходить
- ▣ Дышать свежим воздухом
- ▣ Спать достаточно
- ▣ Проявлять доброжелательность
- ▣ Чаще улыбаться
- ▣ Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- ▣ Переедать
- ▣ Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- ▣ Употреблять алкоголь
- ▣ Смотреть часами телевизор
- ▣ Играть на компьютере
- ▣ Сидеть дома
- ▣ Курить
- ▣ Поздно ложиться и вставать
- ▣ Быть раздражительным
- ▣ Терять чувство юмора
- ▣ Унывать, сердиться, обижаться

**Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**