

ТЕМА УРОКА

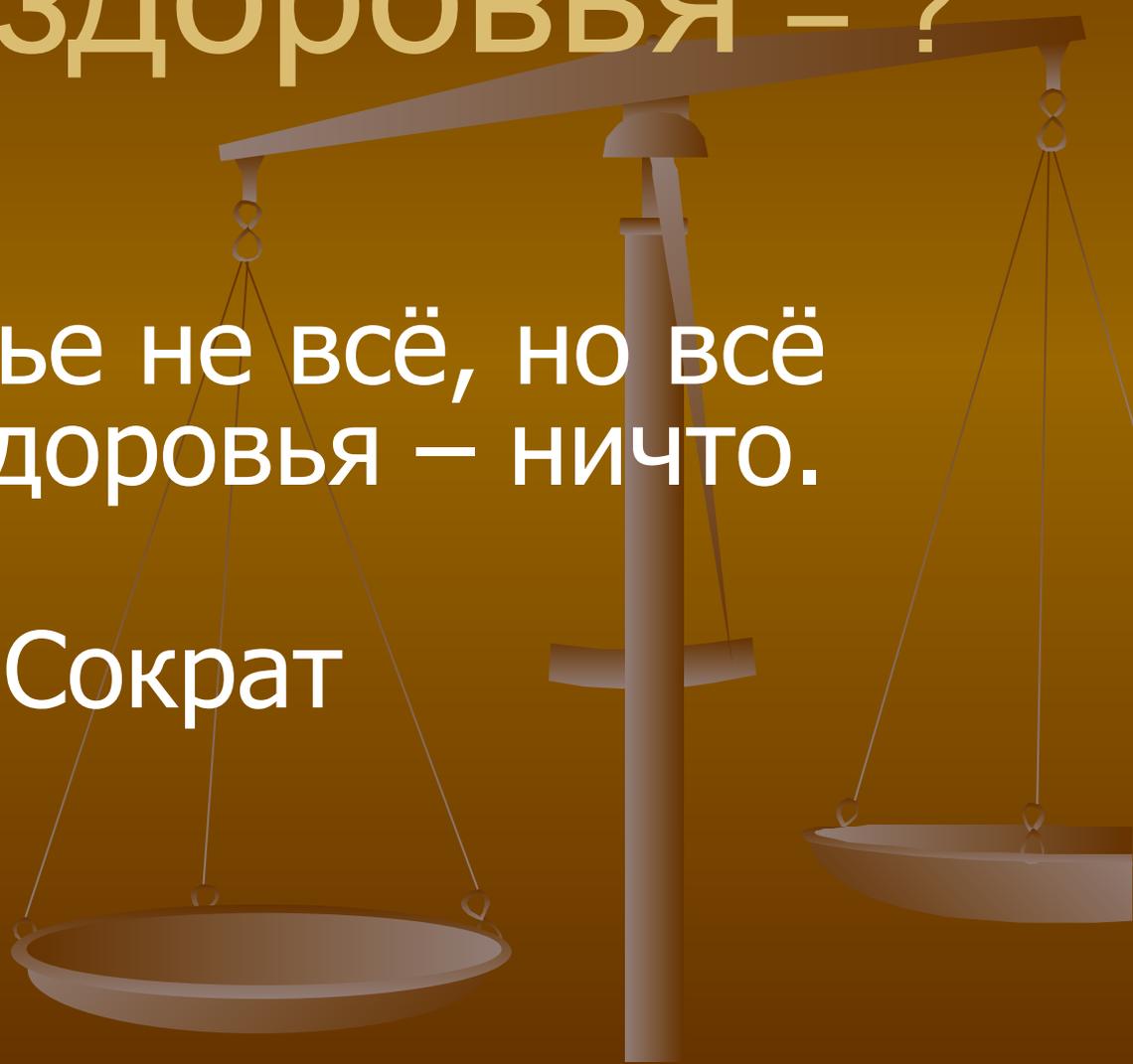
ВЛИЯНИЕ
НАРКОГЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ НА
ЗДОРОВЬЕ И СУДЬБУ
ЧЕЛОВЕКА



Формула ЗДОРОВЬЯ = ?

Здоровье не всё, но всё
без здоровья – ничто.

Сократ



Девиз жизни

До здо сам вье
то ло
век! жет
смо быть
ро че лько

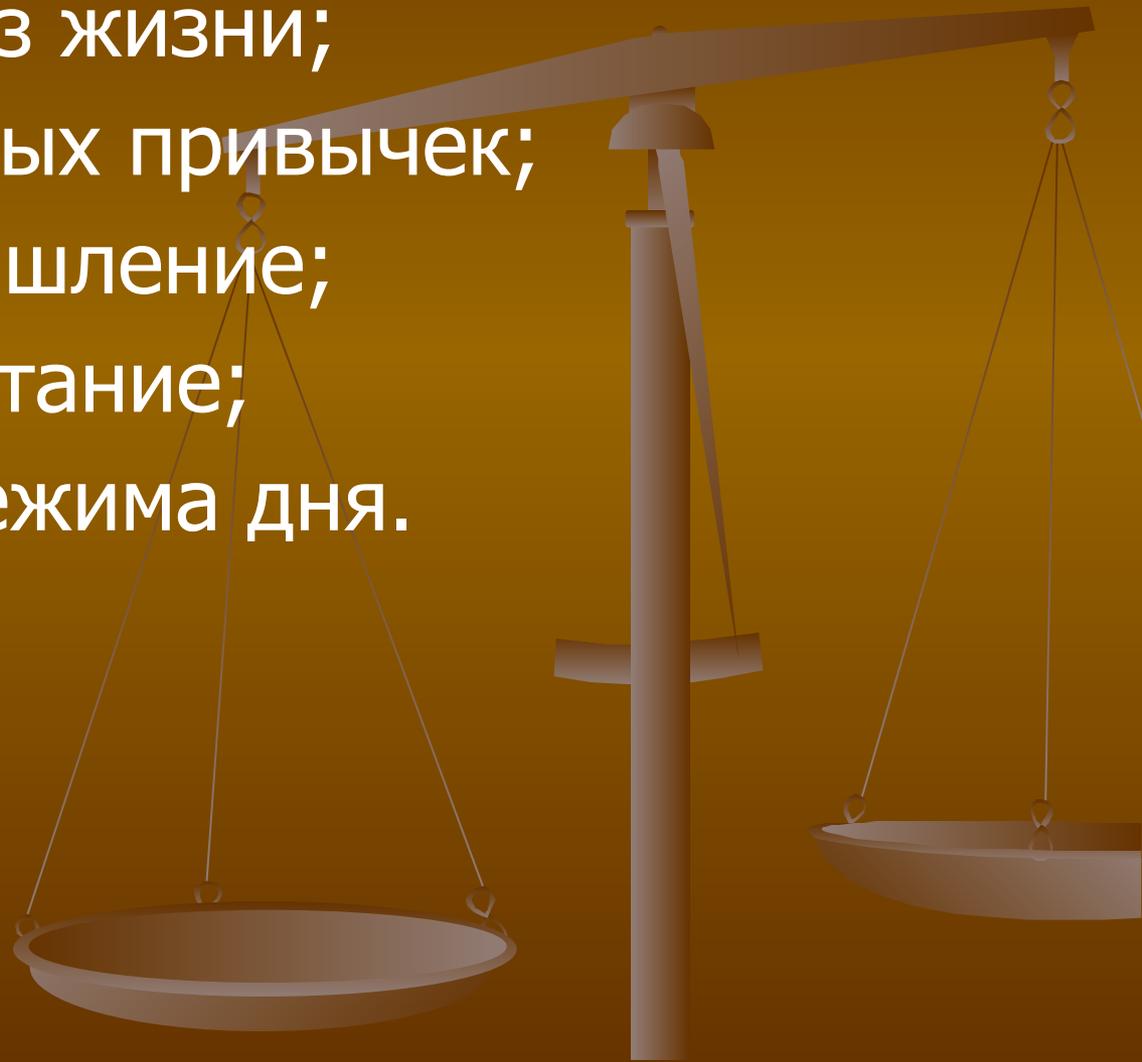
The diagram consists of 12 words arranged in four rows. Lines connect the words in a complex, overlapping pattern, forming a dense web of connections. The words are: Row 1: До, здо, сам, вье; Row 2: то, ло; Row 3: век!, жет; Row 4: смо, быть, ро, че, лько. The connections are as follows: 'До' connects to 'то', 'век!', 'смо', 'ро', 'здо', 'сам', 'вье', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'здо' connects to 'то', 'век!', 'смо', 'ро', 'здо', 'сам', 'вье', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'сам' connects to 'то', 'век!', 'смо', 'ро', 'здо', 'сам', 'вье', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'вье' connects to 'то', 'век!', 'смо', 'ро', 'здо', 'сам', 'вье', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'то' connects to 'то', 'ло', 'век!', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'ло' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'век!' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'жет' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'смо' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'быть' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'ро' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'че' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'. 'лько' connects to 'то', 'ло', 'жет', 'быть', 'ро', 'че', 'лько'.

Здоровье сможет
добыть только сам
человек!



Составляющие здоровья:

- Активный образ жизни;
- Отказ от вредных привычек;
- Позитивное мышление;
- Правильное питание;
- Соблюдение режима дня.



Здоровье



20% - природа

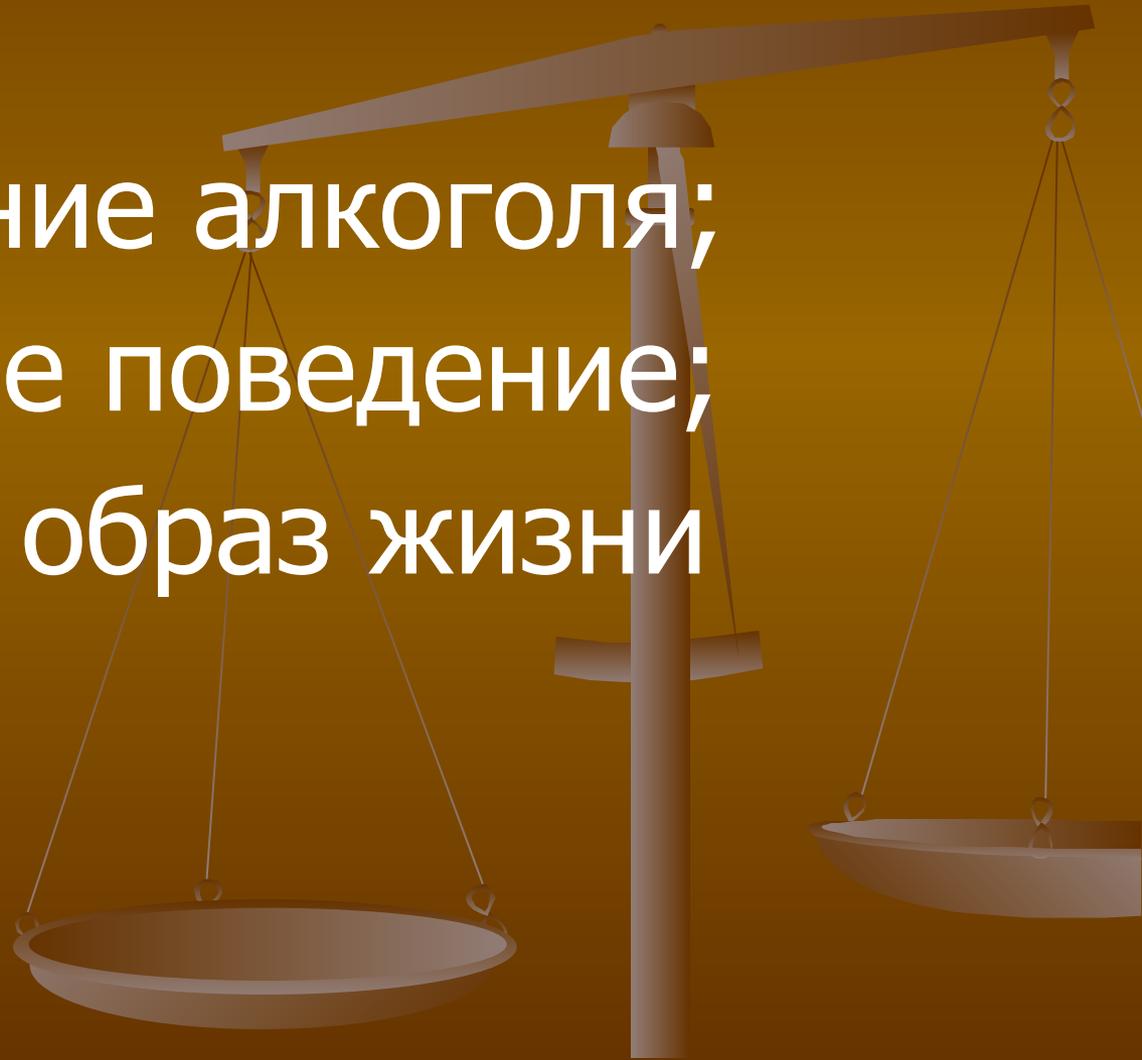
20% - наследственность

10% - медицина

50% - образ жизни

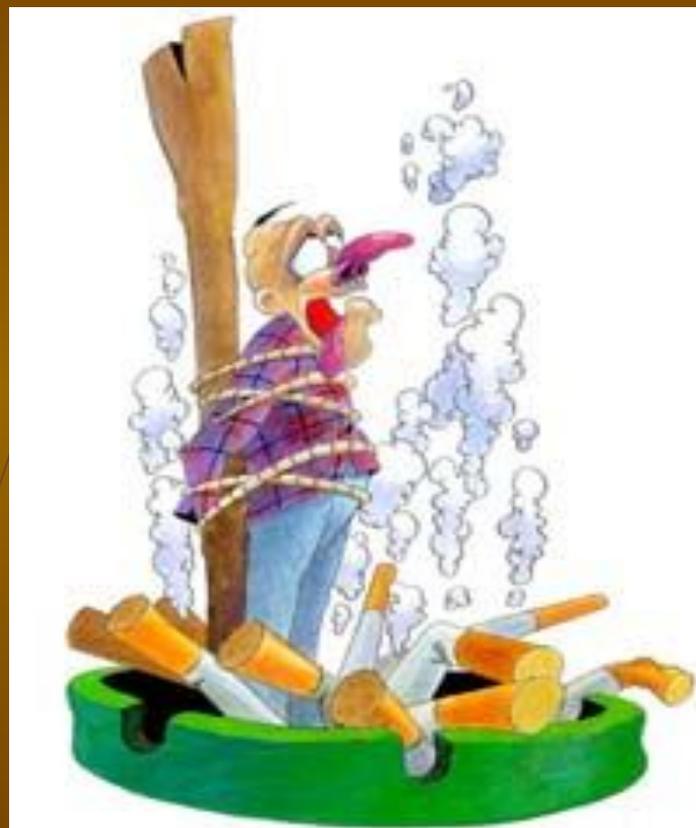
Факторы, зависящие от воли человека:

- ✉ курение;
- ✉ употребление алкоголя;
- ✉ агрессивное поведение;
- пассивный образ жизни



Что здесь зашифровано?

- Акшлеь
- Дьюкша
- Неболиз асдцер
- Саргтит
- Акр егликх
- Яарння мресть
- Ваилднеетиось
- Ракисе
- ыщормин



Последствия курения:

- Кашель
- Одышка
- Болезни сердца
- Гастрит
- Рак легких
- Инвалидность
- Кариес
- морщины



Пассивное курение



Сердце курильщика

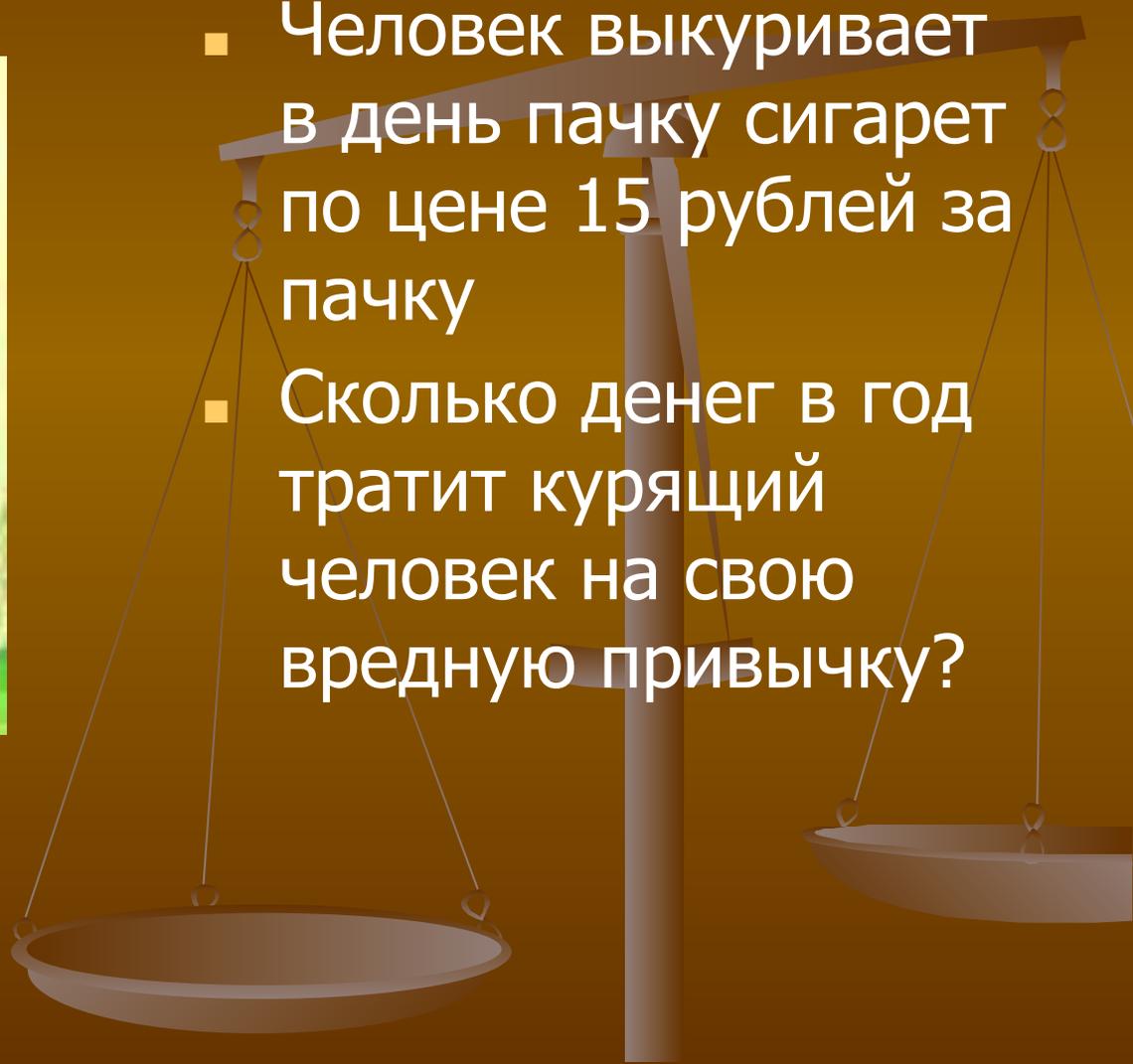


- Сердце нормально тренированного человека бьется с частотой 70 ударов в минуту
- Сердце курящего вынуждено делать на 5-10 ударов в минуту больше
- Сколько дополнительных ударов придется сделать сердцу курящего за сутки?

Стоимость никотина

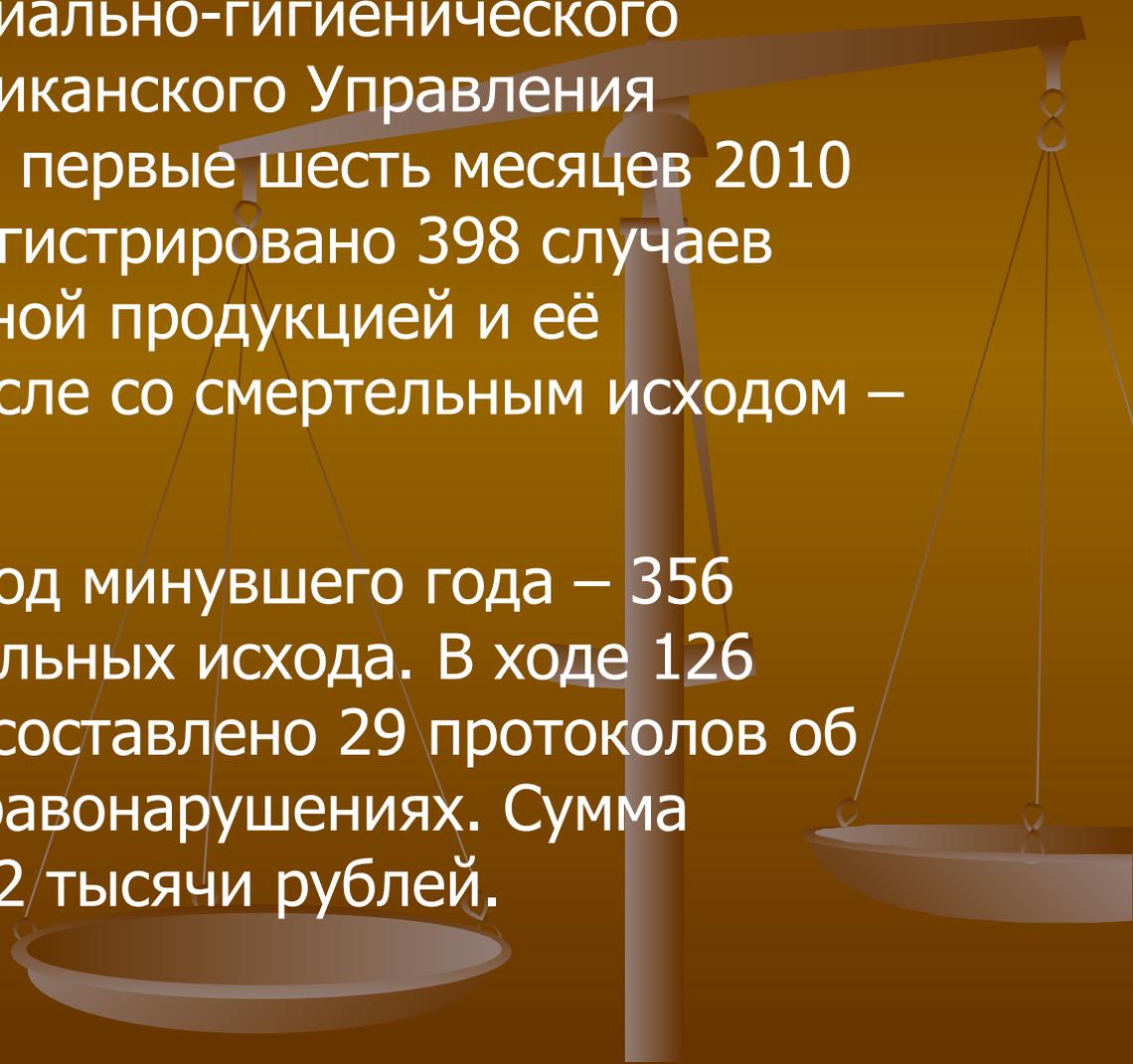


- Человек выкуривает в день пачку сигарет по цене 15 рублей за пачку
- Сколько денег в год тратит курящий человек на свою вредную привычку?



Алкогольный суррогат убивает жителей РМЭ

- Согласно данным социально-гигиенического мониторинга республиканского Управления Роспотребнадзора, за первые шесть месяцев 2010 года в Марий Эл зарегистрировано 398 случаев отравления алкогольной продукцией и её суррогатами, в том числе со смертельным исходом – 197.
- За аналогичный период минувшего года – 356 отравлений, 164 летальных исхода. В ходе 126 надзорных проверок составлено 29 протоколов об административных правонарушениях. Сумма штрафов составила 72 тысячи рублей.



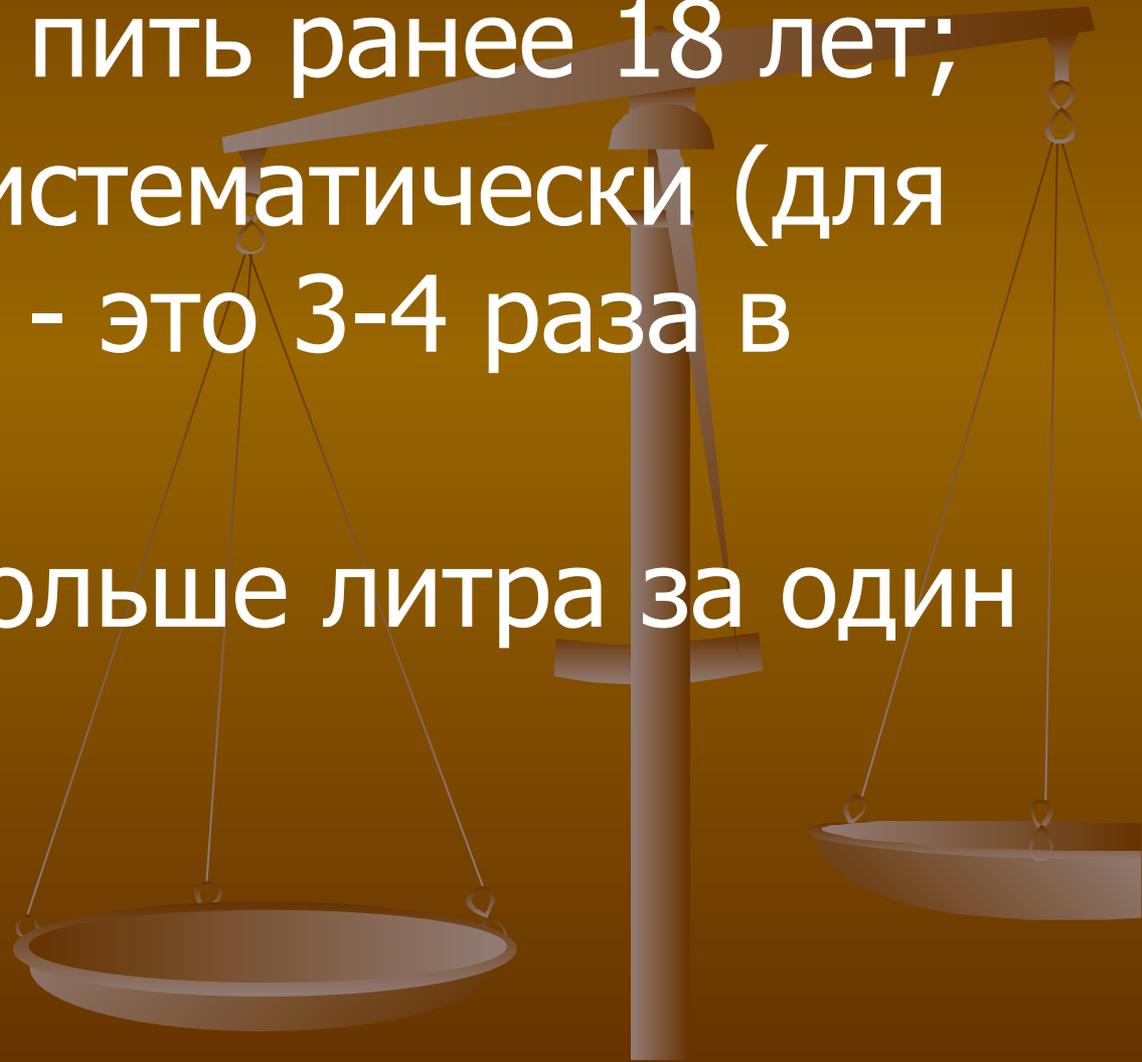
Вредно ли пиво?

- За последние годы содержание алкоголя в пиве достигает 12%;
- По скорости привыкания, пивной алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее водочного.



Злоупотребление пивом ведет к алкоголизму:

- Если начать пить ранее 18 лет;
- Если пить систематически (для подростков - это 3-4 раза в месяц);
- Если пить больше литра за один раз.



Наркогенные вещества

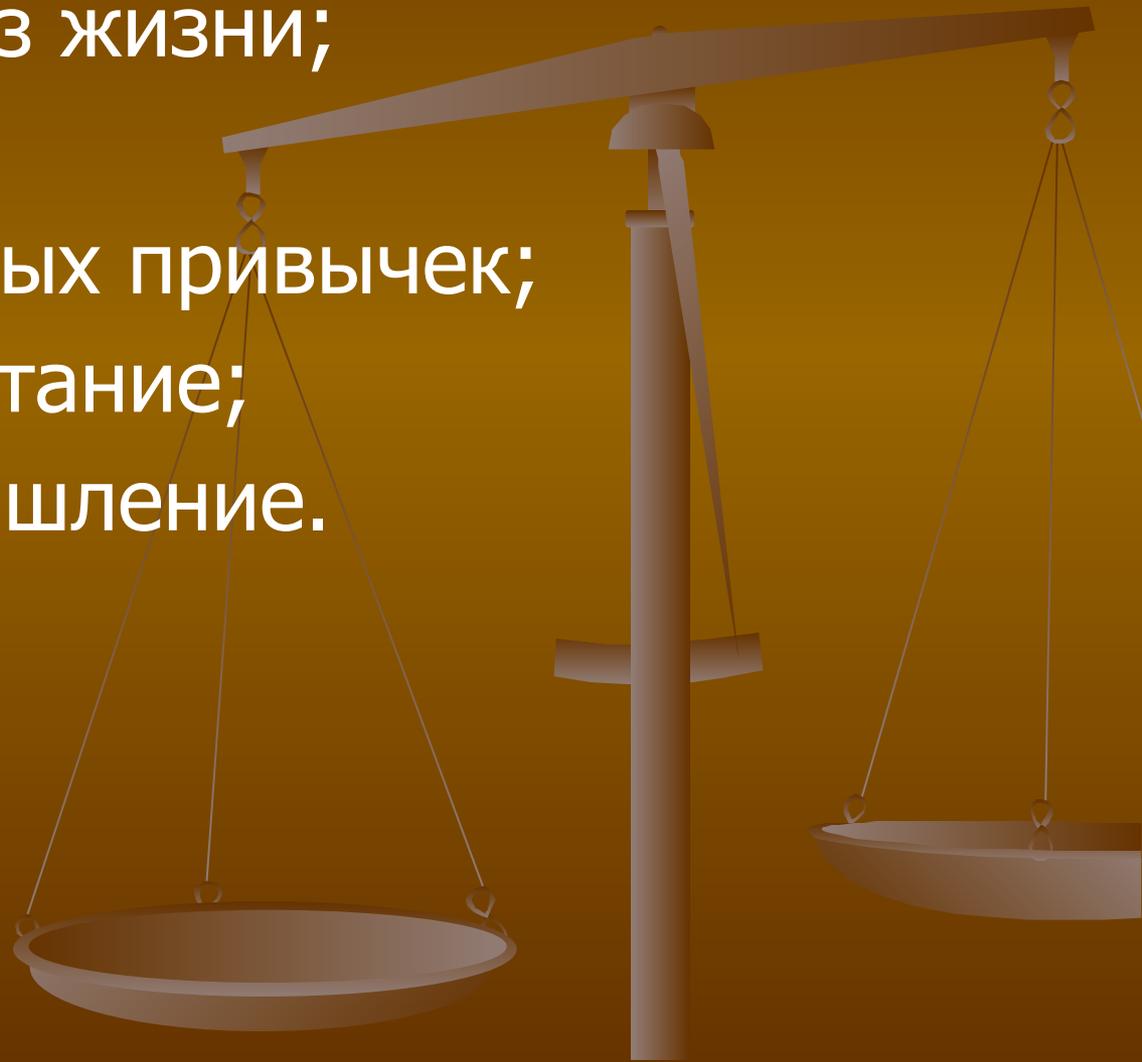
- Никотин
- Алкоголь
- Наркотики
- Токсические вещества (яды)

Вызывают легкое привыкание, подрывают здоровье. Наркогенную зависимость легче предупредить, чем лечить ее последствия.



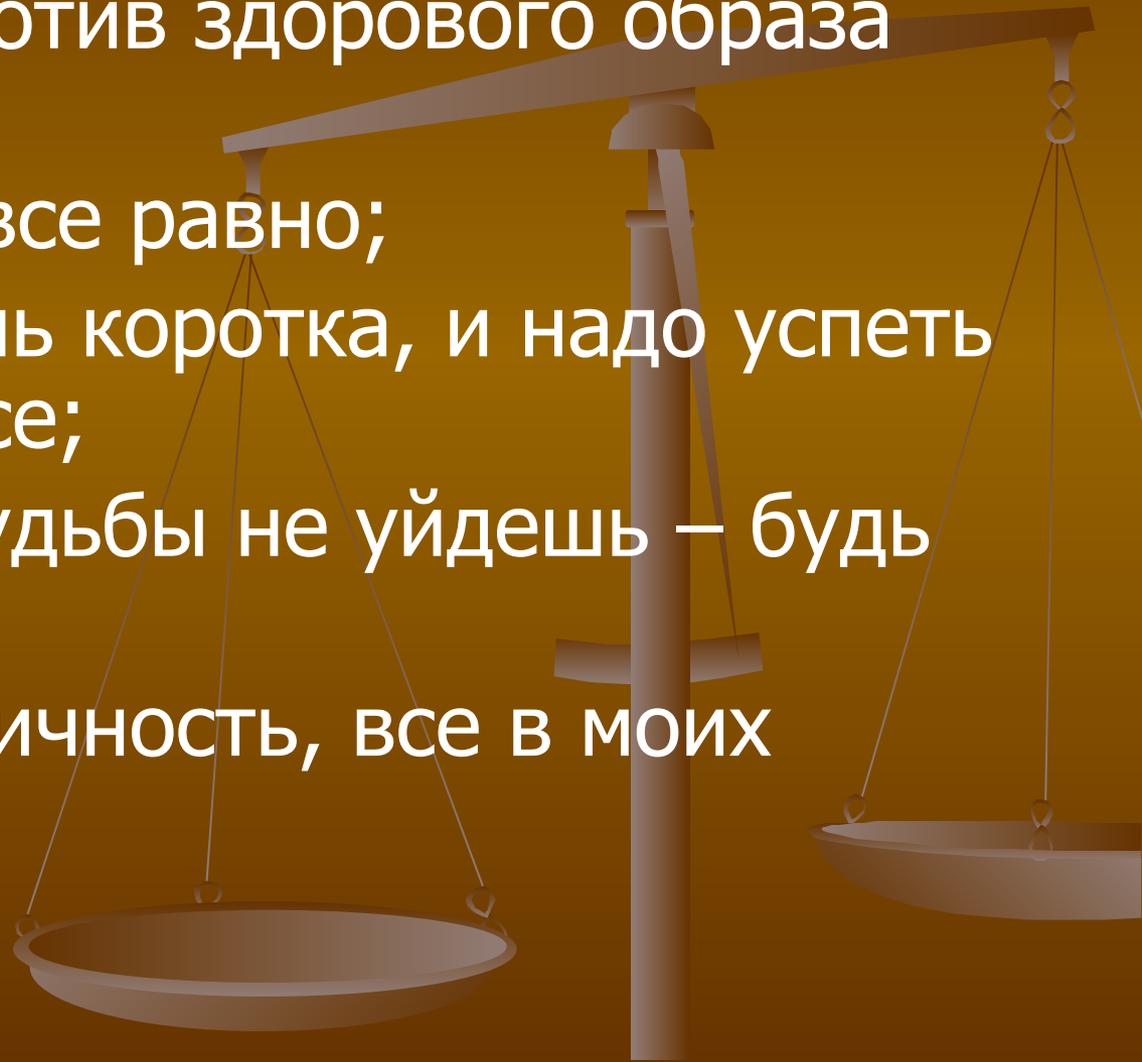
Формула здоровья = ?

- ✉ Активный образ жизни;
- ✉ Режим дня;
- ✉ Отказ от вредных привычек;
- ✉ Правильное питание;
- ✉ Позитивное мышление.



Сделай свой выбор!

- Красная – я против здорового образа жизни;
- Желтая – мне все равно;
- Розовая – жизнь коротка, и надо успеть попробовать все;
- Голубая – от судьбы не уйдешь – будь что будет;
- Зеленая – я – личность, все в моих руках!



знания



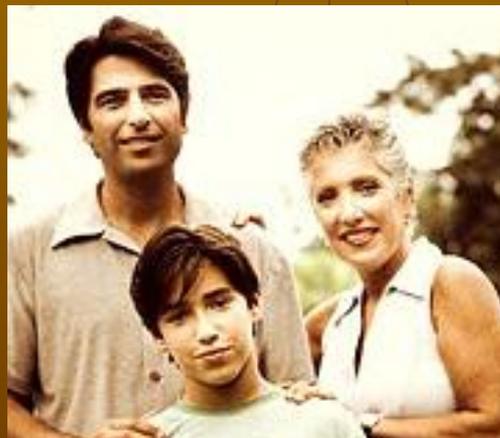
творчество



Мы выбираем



спорт



понимание

общение



Домашнее задание

1. параграф 66 (для чтения)
2. выполнить тест
3. решить задачу
4. заполнить таблицу « Наркогенные вещества»

Название наркогенного вещества	Особенности воздействия на организм	Последствия воздействия на организм