

# *Профилактика вредных привычек у детей*





**Здоровый образ жизни,  
несовместимость здоровья и  
вредных привычек**





*Здоровье* - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемое фактическим отсутствием болезней и индивидуально фрустрирующих (выводящих из состояния внутреннего спокойствия) недостатков.

*Быть здоровым* - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком.



## Здоровье человека зависит:

- на 10 % от уровня развития медицинской помощи
- на 20 % от условий окружающей среды
- на 20 % обуславливается наследственностью
- на 50 % от образа жизни человека



# Что способствует сохранению и укреплению здоровья:

- правильное питание
- закаливание
- соблюдение режима труда и отдыха
- психическая и эмоциональная устойчивость
- оптимальный уровень двигательной активности
- безопасное поведение дома, на улице, на работе
- здоровое сексуальное поведение
- личная гигиена
- отказ от саморазрушающего поведения





*Вредные привычки* - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

## Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерасти в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными





**Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?**

*Феномен адикции (пагубного пристрастия к чему-либо).*

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



## Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

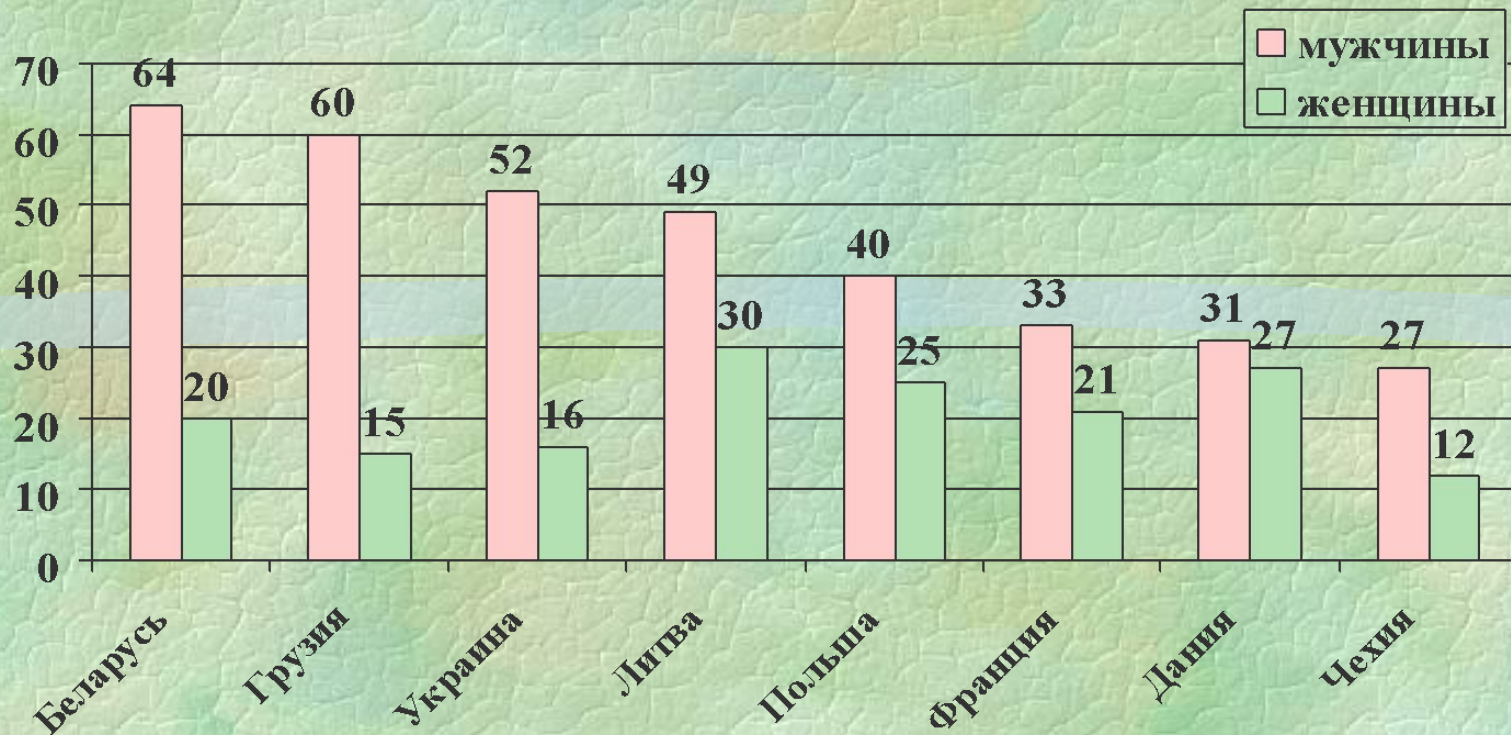
Сквернословие

Наркомания





## Курящие ежедневно мужчины и женщины (в процентах)





# Воздействие табака на организм.

- инсульты
- рак губ, полости рта, горла и гортани
- повышается риск сердечного приступа
- рак лёгких
- рак печени
- язва и рак желудка, поджелудочной железы
- бесплодие
- гангрена, вызванная закупоркой сосудов





## **Знаете ли вы, что:**

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней
- это 13,5 тыс. ежедневно
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением
- если сигареты подорожают всего на 10 %, в мире станет на 40 млн. курильщиков меньше



# Потребление алкоголя в европейских и центрально-азиатских странах, (в пересчёте на литры чистого спирта на одного взрослого)

Более 10 литров Германия, Дания, Молдова, Россия, Украина, Франция,

5-10 литров Австрия, Беларусь, Болгария, Польша, Норвегия, Швейцария

Менее 5 литров Азербайджан, Турция, Кыргызстан

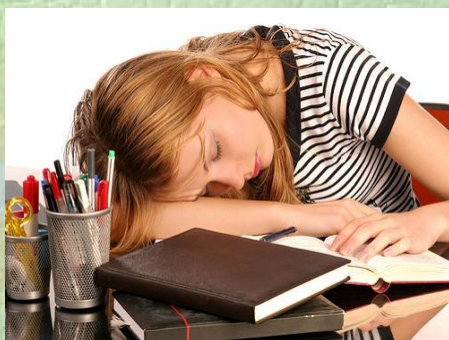


## Время действия спиртных напитков

Напиток	Время действия
Шампанское 100 г	1
Пиво 0,5 л	1 – 2
Вино 100 г	2 – 3
Ликёр 100 г	4 – 4,5
Коньяк 100 г	4 – 5
Водка 100 г	5 – 6
Спирт 100 г	14 – 16

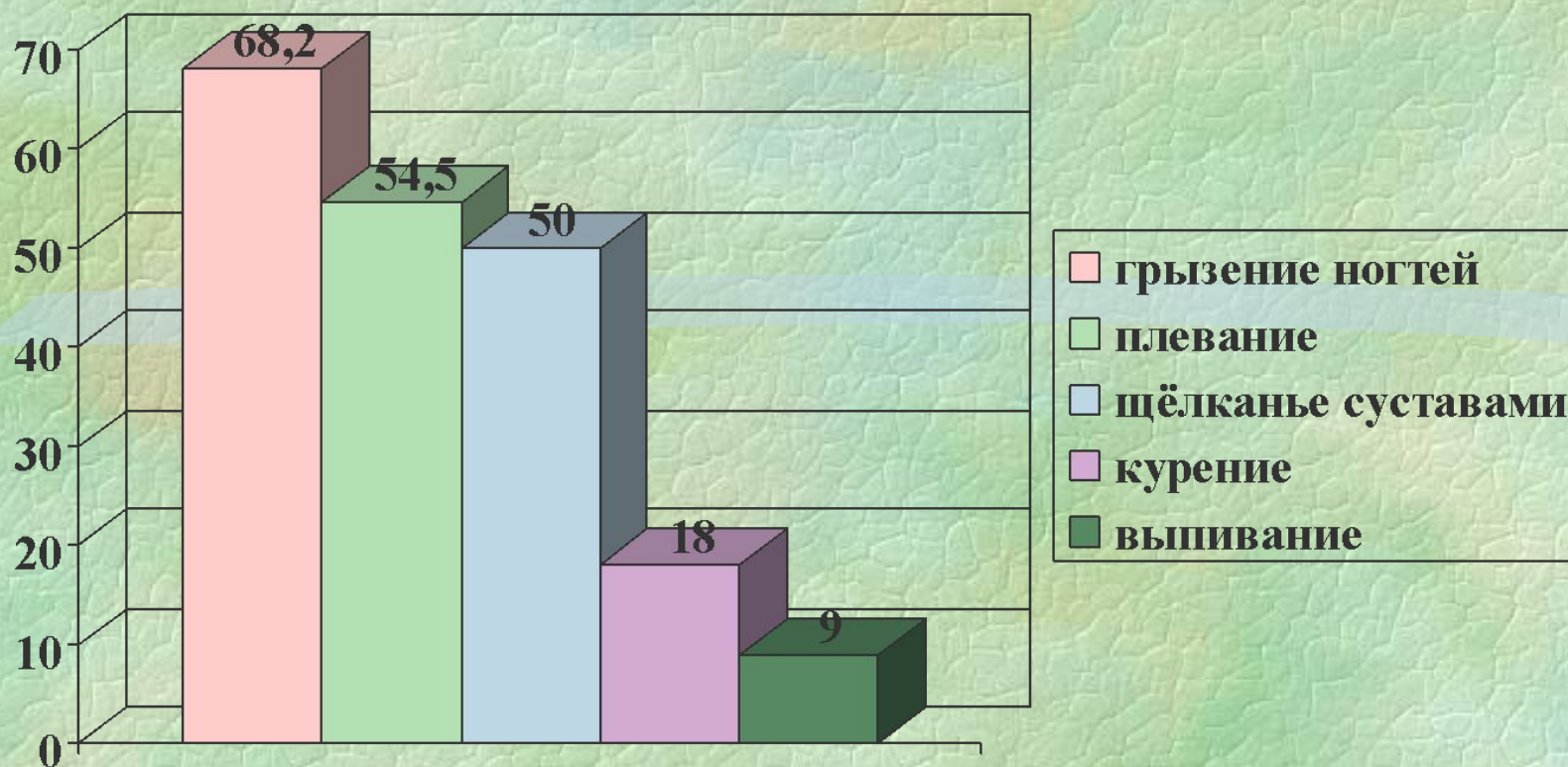


# Результаты анкетирования детей



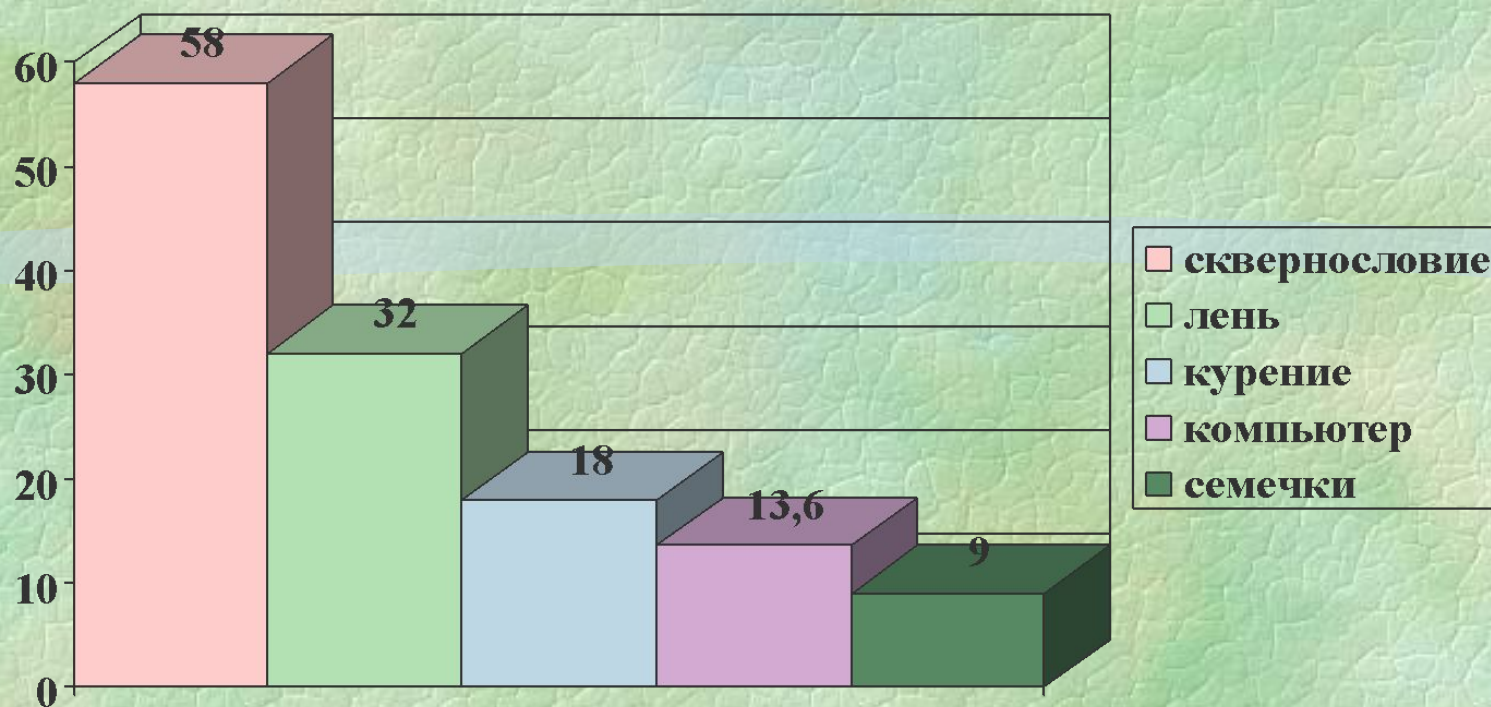


# Привычки которые наиболее сильно раздражают вас в окружающих?



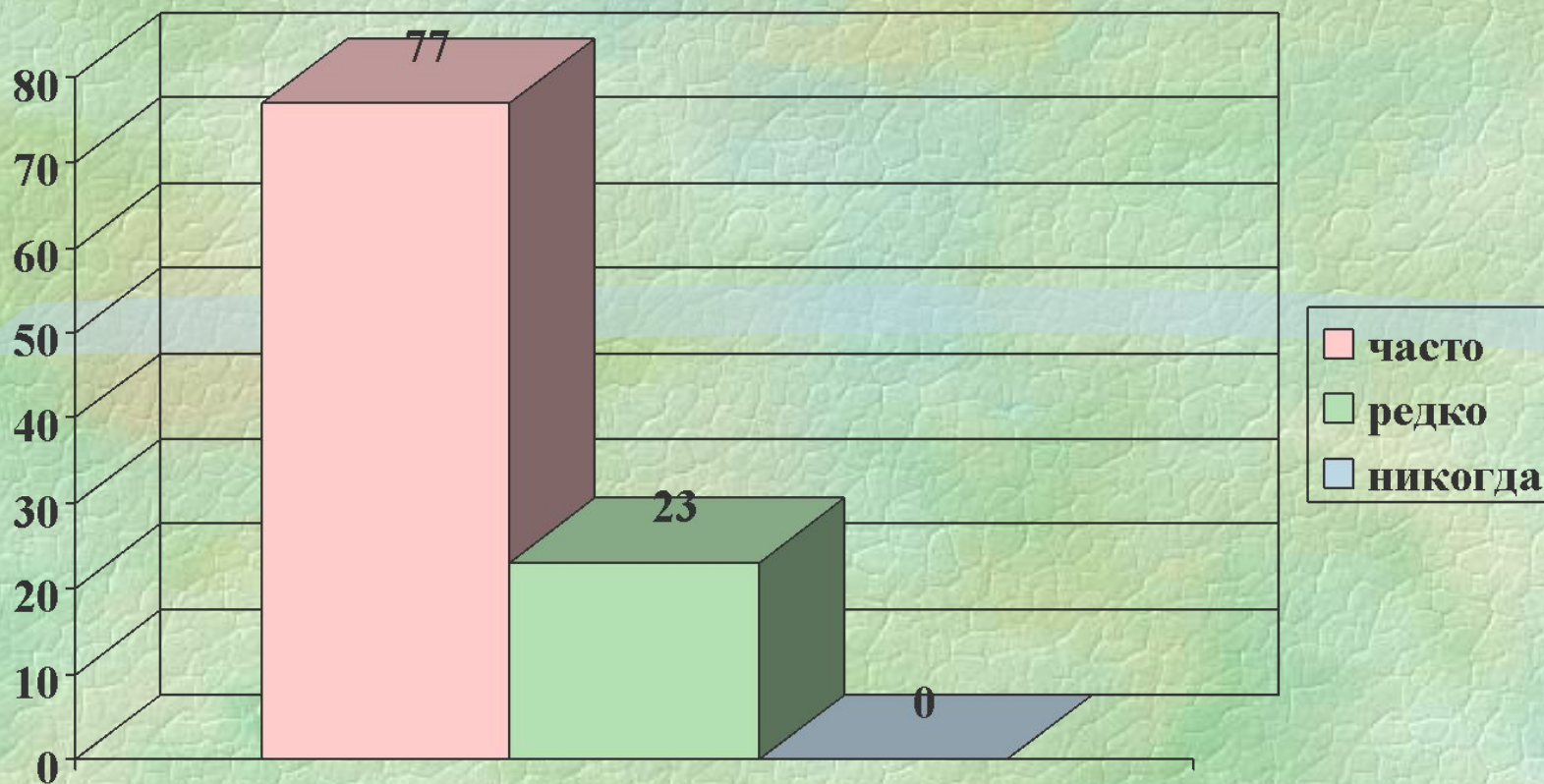


# Назовите свои вредные привычки



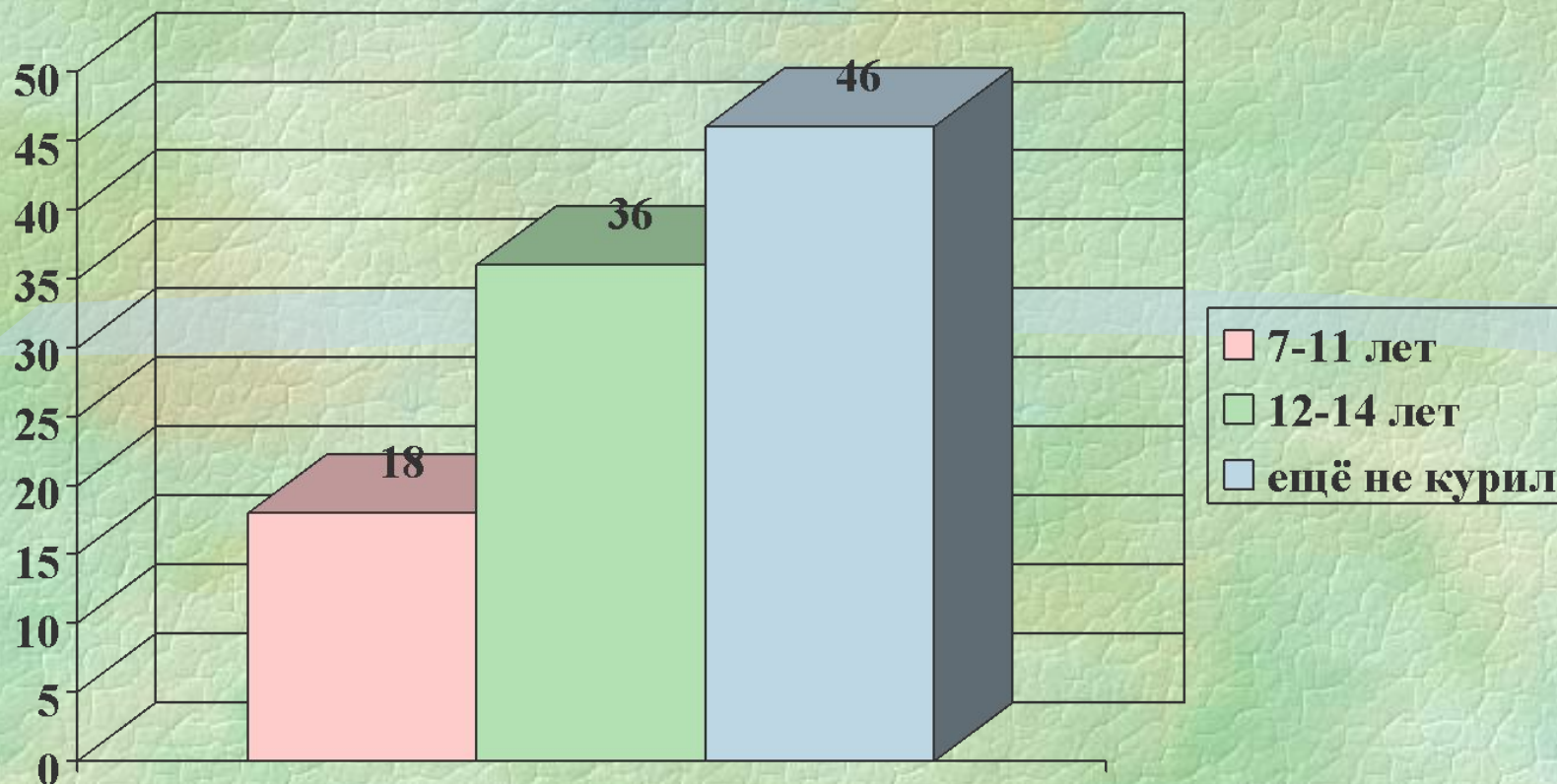


# Как часто вы сквернословите?



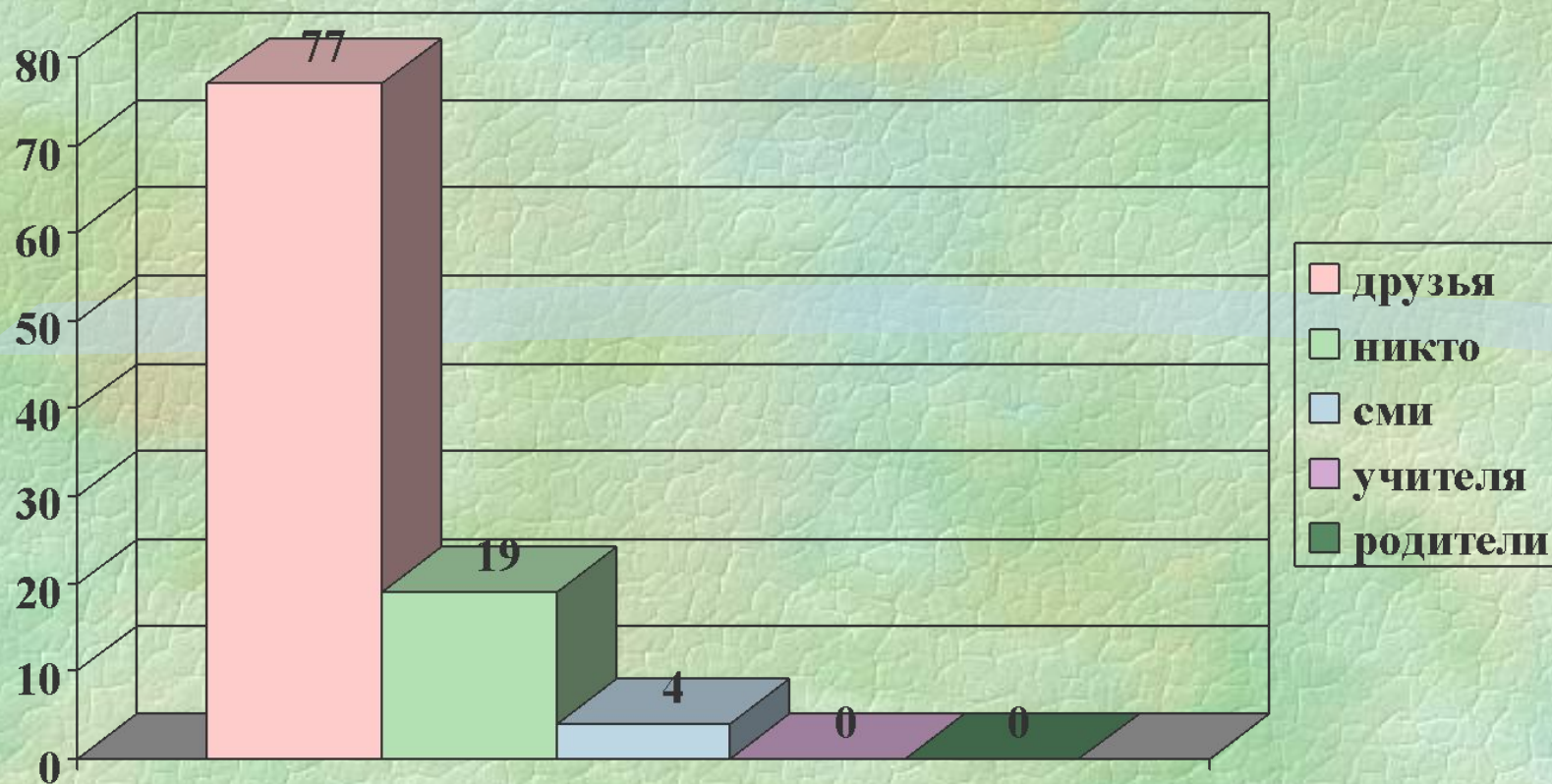


# В каком возрасте вы первый раз закурили?





Кто наиболее сильно оказывает влияние на стиль вашего общения и поведения?





Уважаемые ребята! Как мы с вами можем помочь нашим друзьям и одноклассникам отказаться от вредных привычек и привить любовь к здоровому образу жизни?



**Почаще подавайте  
положительный пример,  
отказываясь от предложенной  
сигареты...**

**Занимайтесь вместе с ними  
спортом...**

**Закаляйтесь...**

**Отдыхайте душой...**

**Думайте...**





Благодарю за внимание!