



# Вредные привычки



Какие бывают  
привычки?

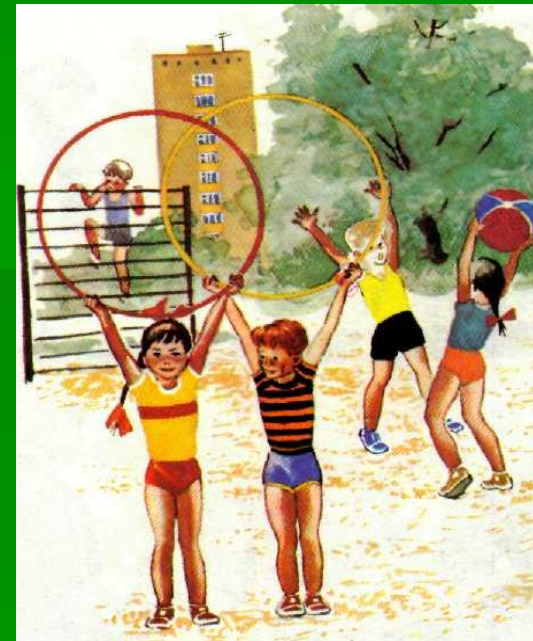
# Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.



Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



# Вредные привычки.

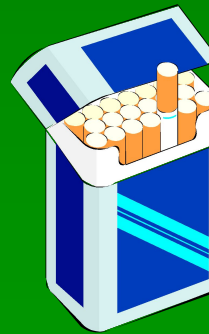
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

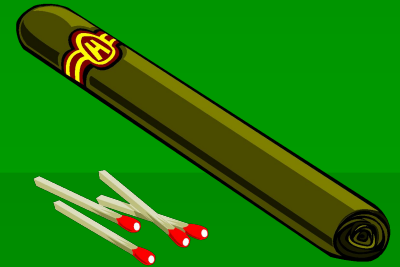
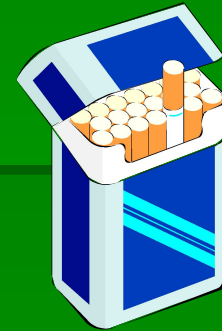


# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки ■

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



# ◆ Курение





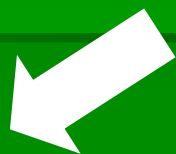
**Легкие**



**Никотин  
наносит  
удар**

**Желудок**

**Сердце**



## Вывод ■

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.





- **АЛКОГОЛЬ**



# О пьянстве и алкоголизме



1.

Пьянство - чрезмерное употребление алкоголя, разрушительно действующее на человека



2.

Выявлено три важных фактора, связанных с высоким риском развития алкоголизма

Алкоголизм – химическая зависимость от алкоголя, приводящая к вынужденному и неумеренному его употреблению

3.



## Первый фактор



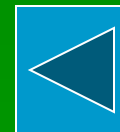
Отклонения от общепринятых  
норм поведения ( а также  
терпимость к таким отклонениям  
со стороны взрослых) и поиски  
необычайных ощущений



## Второй фактор



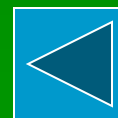
Факторы влияния сверстников  
(употребление алкоголя  
ровесниками и одобрение с их  
стороны)



## Третий фактор



**Факторы, связанные с отношениями в семье, такие как употребление алкоголя родителями и протест против власти родителей**

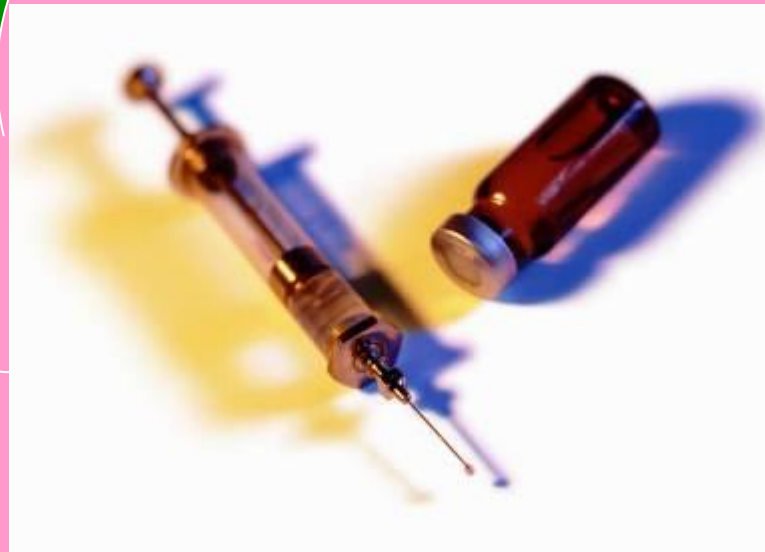


# Вывод:

- Алкоголь опасен для вашего здоровья ■



# • Наркотики





# О наркотиках



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;



# Классификация наркотиков

Производные  
конопли

Галлюциногены



Психостимулятор  
ы

Опиатные  
наркотики

Летучие  
наркотически  
действующие  
вещества

# Производные конопли

***Марихуана*** – высушенная или не высушенная зеленая травянистая часть конопли



***Анаша, гашиш, план*** – прессованная часть смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли

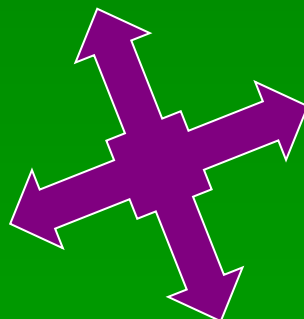
# Опиатные наркотики



**«Маковая соломка»** - мелко размолотые коричневато-желтые сухие части растений



**Героин** – светлый серовато-коричневый порошок в виде мелких кристалликов с неприятным запахом



**Метадон** – синтетический наркотик, выглядит как героин



**Кодеин** – встречается в виде официальных таблеток от кашля и головной боли, как правило импортного производства



# Психостимуляторы



**Кокаин** – белый кристаллический порошок, по виду похож на питьевую соду



**Экстази** – производится в виде разноцветных таблеток различной формы, иногда с рисунками на поверхности

# Галлюциногены



**Грибы рода *Psilocybe*** - выглядят как маленькие коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок



**ЛСД** – существует в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые



# Летучие наркотически действующие вещества



Бензин

Клей  
«Момент»



Ацетон



# Вывод:

- Наркотики – это гибель для человечества.



# Токсикомания





# Вывод:

- Токсикомания – это яд для здоровья человека ■



# Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

# «9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

# 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.

# Разрешалки от вредной привычки



Употреблять наркотические и токсические средства , алкоголь, курить - можно



- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- Если хочешь отставать в учебе ;
- Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!

# Психологи советуют :

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!  
Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!



**ПРЕДУПРЕЖДЕН ,**



**ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !**





## Домашнее задание:

- Сочинить сказку :  
« Путешествие в страну  
вредных привычек ».