

Вредные привычки

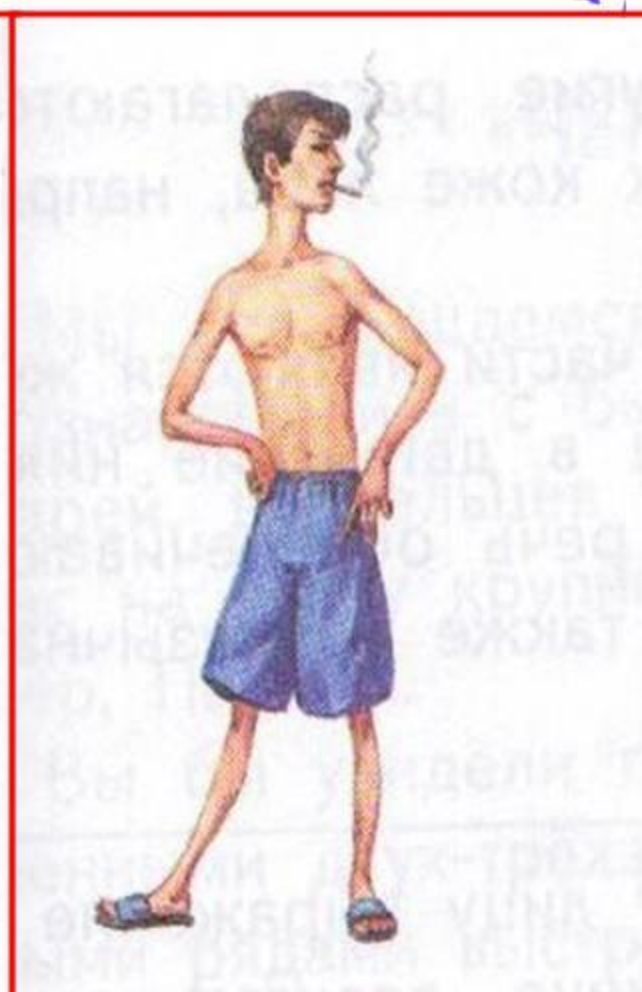
8 класс

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ это
только: АКОГОЛЬ,
ТАБАКОКУРЕНИЕ и
НАРКОТИКИ. Но Вы
глубоко ошибаетесь! У
человека их гораздо
больше. И все они
разрушают наше
ЗДОРОВЬЕ.**

Вредные привычки

- **Алкоголь, табакокурение, наркотики, токсические вещества, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, телефонная и компьютерная зависимость, злость, зависть, обидчивость, сквернословие, лень, малоподвижный образ жизни, чрезмерное ковыряние в носу и в ушах, грызть ногти и разные предметы, не соблюдение личной гигиены, употребление медикаментов без назначения врача, отказываться от регулярного медицинского осмотра и обязательных прививок и другие.**

Любая вредная привычка
негативно сказывается на
здоровье человека





Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

К вредным привычкам относят следующие действия:

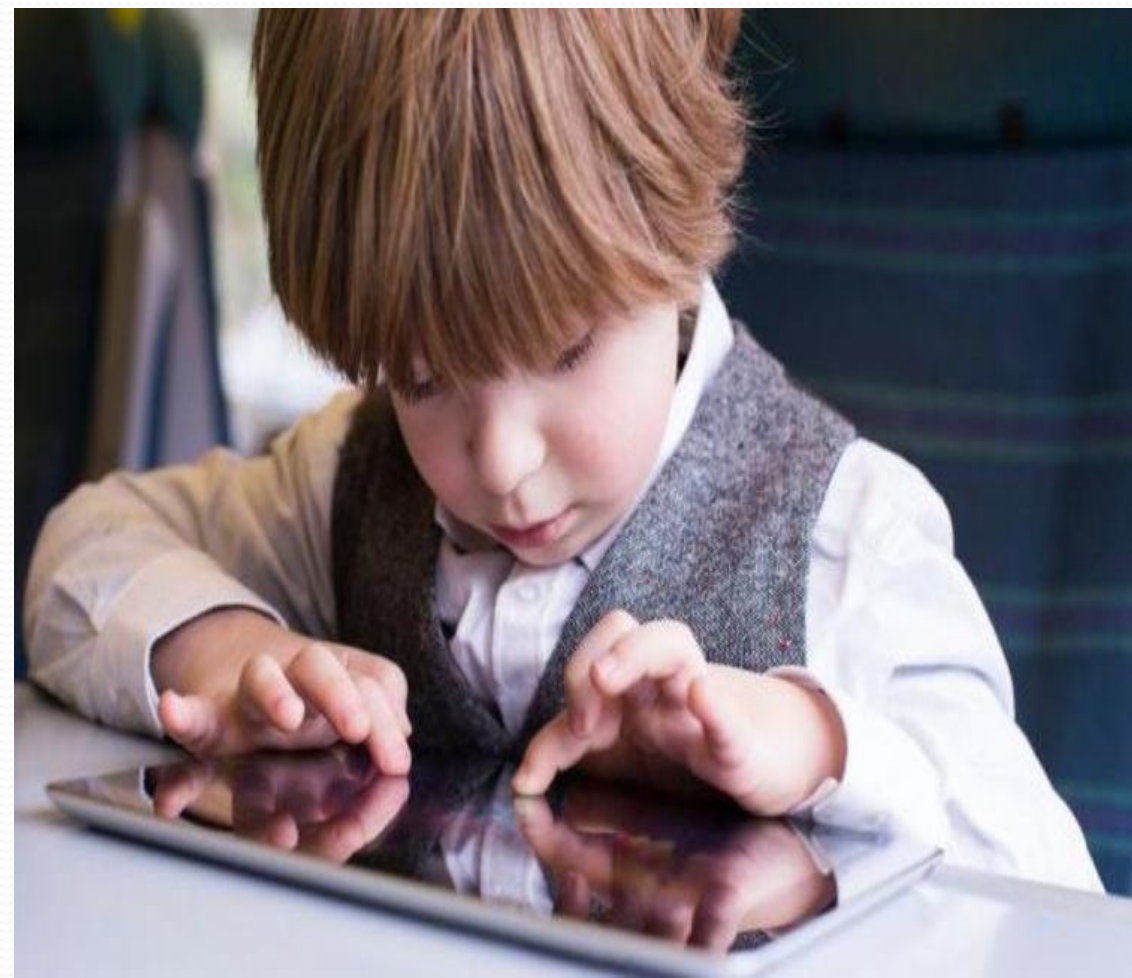
- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Компьютерная зависимость
- Шопоголизм



Правила и рекомендации по использованию мобильного телефона.



Компьютерная зависимость нарушает психику, влияет на зрение

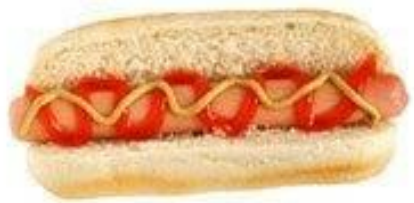


Азартные игры изменяют сознание и психику, неудачи делают человека агрессивным



ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ







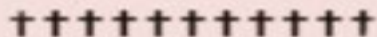
Пищевая химия в наших продуктах:

1. Опасные - E102, E110, E120, E124, E127.
2. Подозрительные - E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.
3. Ракообразующие - E131, E210-217, E240, E330.
4. Вызывающие расстройство кишечника - E221-226.
5. Вредные для кожи - E230-232, E239.
6. Вызывающие нарушение давления - E250, E251.
7. Провоцирующие появление сыпи - E311, E312.
8. Повышающие холестерин - E320, E321.
9. Вызывающие расстройство желудка - E338-341, E407, E450, E461-466

ГЛОТОК ГАЗИРОВКИ: КАК СЛАДКАЯ ВОДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

АСТМА

Ежегодно в России 250 тыс. человек умирает от астмы



РАЗРУШЕНИЕ ЗУБНОЙ ЭМАЛИ

Сахара и фруктоза, содержащиеся в газировке, растворяют зубную эмаль



ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА



ПОЧЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Газировка содержит большое количество фосфорной кислоты, избыток которой в организме стимулирует развитие заболеваний почек

ГИПЕРЛИКЕМИЯ

В 0,5 л газировки содержится от 15 до 18 ложек сахара

ОЖИРЕНИЕ

Каждая вторая выпитая бутылка газировки повышает риск ожирения в 1,6 раз

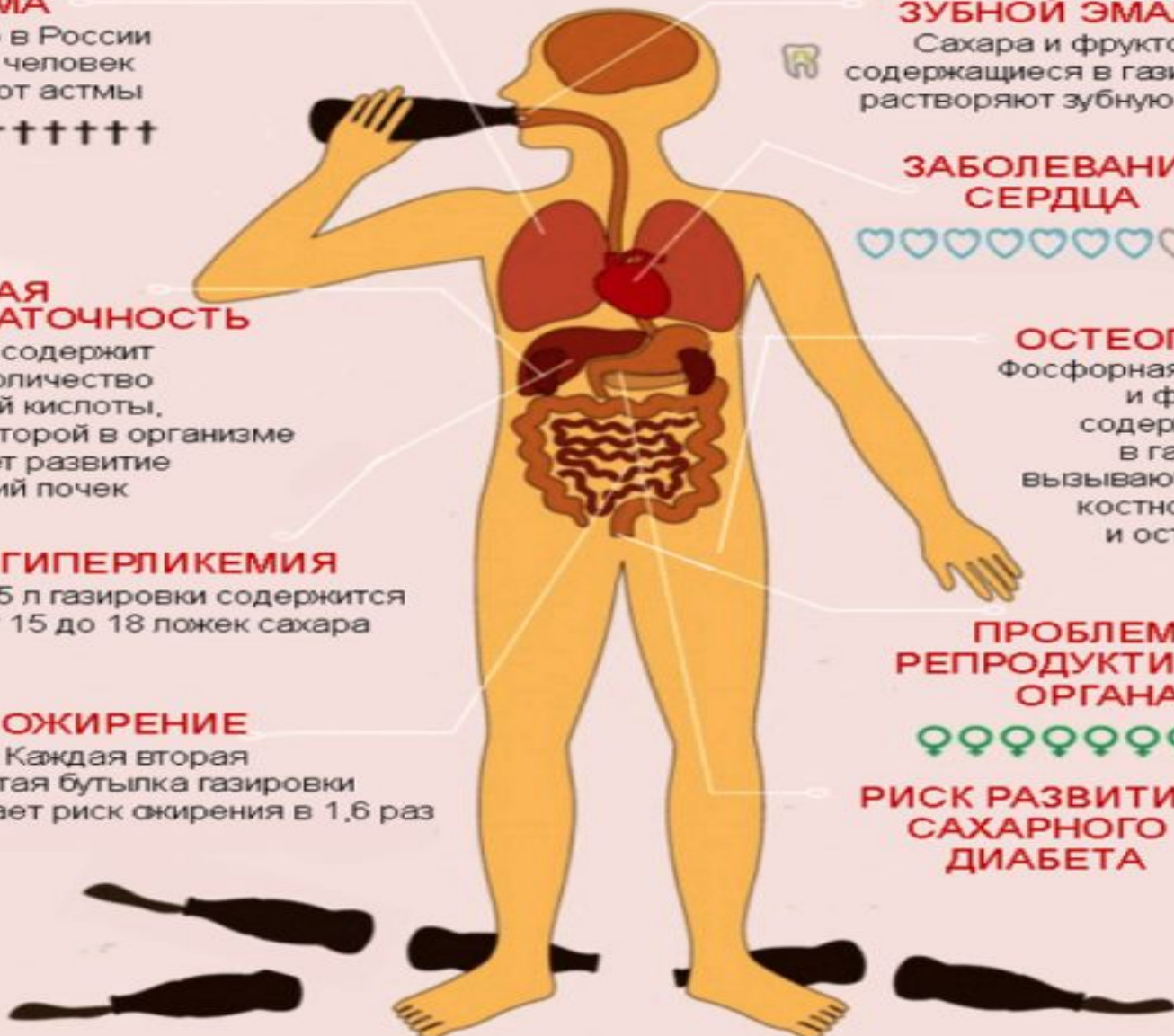
ОСТЕОПОРОЗ

Фосфорная кислота и фосфаты, содержащиеся в газировке, вызывают потерю костной массы и остеопороз

ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМИ ОРГАНАМИ



РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА





В 0,33 л. Coca Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета.

Опасность жевательной резинки

- Оказывает сильное отрицательное влияние при жевании натошак: приводит к возникновению заболеваний желудочно-кишечного тракта и их обострению (гастрит, язвы)



Это изделие состоит из несъедобной эластичной химической основы и различных химических вкусовых и ароматических добавок.



- **Без движения
слабнут
мышцы,
появляется
лишний вес,
снижается
выносливость**

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ПРОБЛЕМА 21 ВЕКА



От лени человек деградирует



Лень даже лениться,
но я ленюсь через силу

СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.

Для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим и отдых, который снимает утомление и восстанавливает работоспособность.



Это коварное слово - телевизор

Если долго сидишь перед телевизором, то наносишь непоправимый вред своему здоровью:

- ухудшение зрения;
- малоподвижный образ жизни;
- нарушается обмен веществ в организме (возникновения диабета);
- на физическое состояние человека негативно влияет электромагнитное излучение;
- на психическое – огромное количество жестоких сцен насилия;
- язва желудка (привычка кушать при просмотре телевизора);
- ослабление иммунитета;
- сердечно-сосудистые заболевания, возникающие из-за повышенного уровня холестерина;
- утрачивание способности к концентрации, а из-за этого рассеянность внимания, проблемы с памятью, замедленная скорость реакции и увеличение риска развития болезни Альцгеймера (старческого слабоумия);
- частый долговременный просмотр телевизора запускает **процесс мутаций в ДНК человека**, что в свою очередь способно вызвать **рак**.



Увеличение числа смонтированных кадров, переходов от одного объекта к другому, фокусирует зрительское внимание лишь до определенного предела: если смена кадров превышает десять за две минуты, зрители уже ничего не запоминают. Этими законами и руководствуются создатели музыкальных клипов и телевизионных реклам, где используется быстрая смена кадров для удержания внимания, хотя смысл увиденного часто не улавливается. Исследовательский рефлекс оказывается перегружен. Прикованный к экрану человек чувствует усталость и психологическую неудовлетворенность.

HD TV



Соблюдение личной гигиены – уменьшает риск заболеваний

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА СПОСОБЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Защита от болезней и ранений потребует от вас овладения многими простыми приемами, которые называются персональной гигиеной. Выработка иммунитета защитит вас от ряда очень серьезных заболеваний, которым вы можете подвергнуться, - оспа, брюшной тиф, дифтерия, холера, чума, желтая (тропическая) лихорадка.

Во-первых, надо все время заботиться о том, чтобы нижнее белье и носки оставались чистыми и сухими. Как минимум, необходимо ежедневно вытряхивать одежду, обувь и белье, проветривать их и сушить. Руки мыть хотя бы холодной водой. Если позволяют погода и внешние условия, обязательно купаться в естественных водоемах с чистой водой или организовывать обмывание конечностей горячей водой, а также стирку белья.

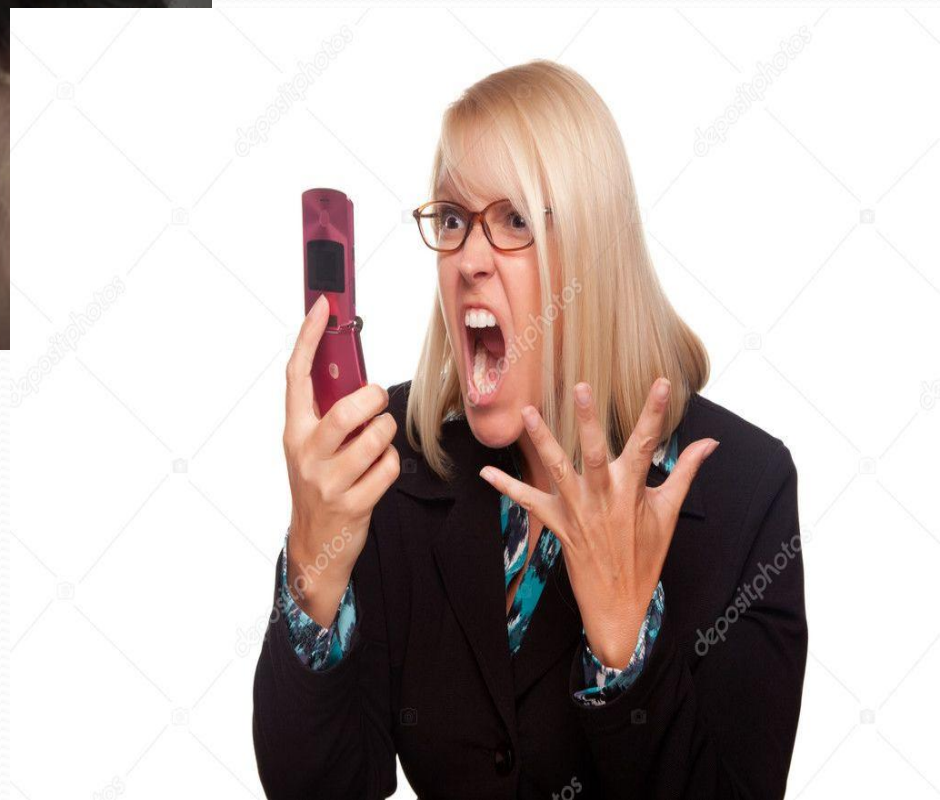


Разрушают наше здоровье такие вредные привычки как:

- **Частые обиды,
нервозность**
- **Сквернословие**
- **Агрессивное проявление
своего недовольства**



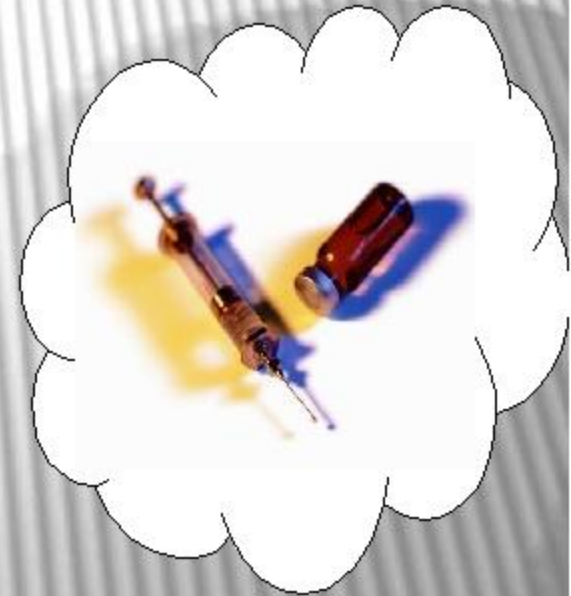




- **Частые обиды, нервозность-головные боли, переживания, душевные болезни, суицидные состояния, сердечно-сосудистые заболевания.**
- **Сквернословие – снижает интеллект, калечит духовно, провоцирует против себя агрессию других, делает человека аморальным типом**
- **Агрессивное проявление своего недовольства, является не безопасным поведением, может спровоцировать против себя более жесткую моральную и физическую агрессию. Это приводит к психическим срывам, сильным эмоциональным переживаниям, повышенному давлению, нарушение душевному равновесию.**

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- ▣ Алкоголь
- ▣ Наркотики
- ▣ Курение
- ▣ Токсикомания

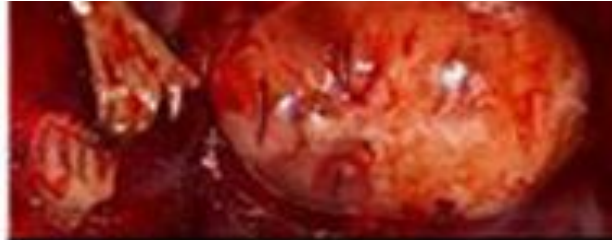
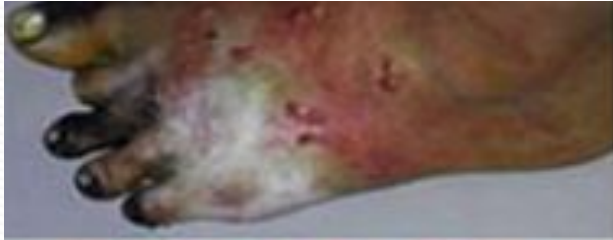


Вред курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу.



Болезни курильщиков



ВРЕД АЛКОГОЛЯ

разрушение
нервных клеток



жировое перерождение



цирроз печени

гастрит, язва, рак

снижение
половой функции,
неполноценное потомство

гибель
почечных
клубочков,
отравление
продуктами
обмена



Вредное влияние алкоголя на организм

- Хронический гастрит желудка;**
- Разрушение печени;**
- Нарушение обмена веществ;**
- Изменение психики;**
- Слабоумие;**
- Ускорение биологического старения;**

Последствия наркомании

ФИЗИЧЕСКИЕ:

заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки, самоубийства

ПСИХИЧЕСКИЕ:

депрессии, чувство вины, бессилия, безысходности, обиды и негодования

СОЦИАЛЬНЫЕ:

изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьёзные осложнения в социальной сфере

Последствия наркомании



НАШ МИР

БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Домашнее задание:

- 1) Внимательно просмотрите и изучите весь представленный материал о вредных привычках человека.**
- 2) Ответьте на восемь поставленных вопросов. Ответы должны быть полными и обоснованными.**
- 3) Выполните домашнее задание письменно в тетради.**

Правила здорового образа жизни



1) Дайте объяснение этому выражению:



«Если не бегаешь пока здоров,
придется побегать, когда
заболеешь»

Гораций



**2) Приведите примеры
неправильного поведения, которое
привело к травматизму и даже
гибели человека:**

**Соблюдение правил
безопасного поведения –
залог сохранения жизни
и здоровья!**

3) Опасные продукты



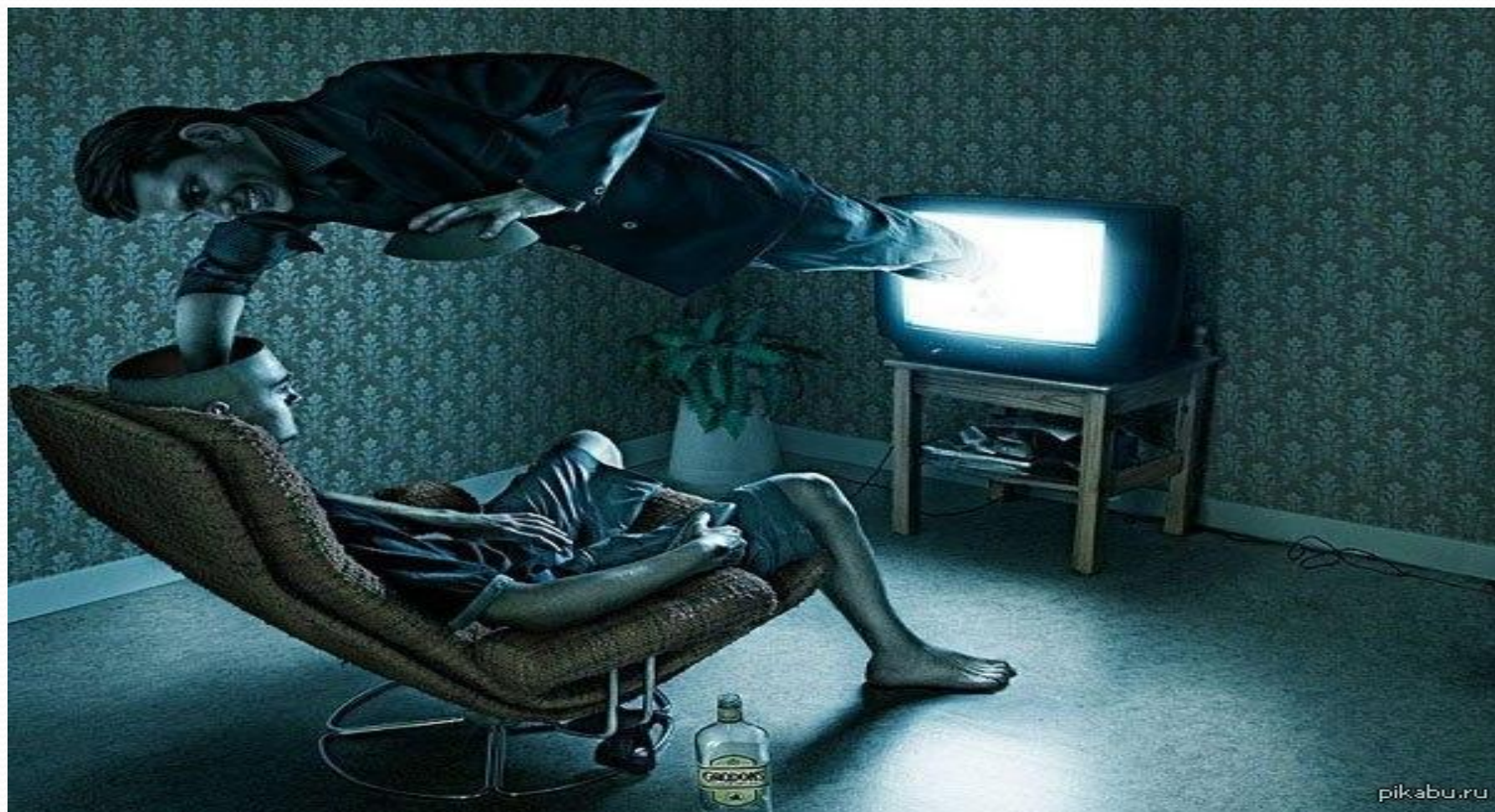
Какие болезни они могут спровоцировать?



Какой вред приносит моему здоровью- компьютерная и телефонная зависимость?



5) Как уменьшить вредное влияние на здоровье при просмотре телевизора?



Личная гигиена



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



7729834



Stefan Hermans | Dreamstime.com

Гигиена жилища



6) К КАКИМ БОЛЕЗНЯМ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕ СОБЛЮЖДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ГИГИЕНЫ ЖИЛИЩА?



**7) Объясните, чем опасен
регулярный прием
лекарств, без назначения
врача?**





**8) Чем опасно для здоровья-
отказ регулярно проходить медицинский
осмотр и отказ от прививок?**