

**Вредные
привычки
и их пагубное
влияние на
здоровье**

- **Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.**
- **Привычки бывают полезные и вредные.**
- **Привычки меняют характер и судьбу человека.**

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикоман
ия



1. Алкоголь.

Алкоголь – наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.



Табачный дым



- ▣ 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно.

- **Наркотики** – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами.
- Назначение наркотиков – в медицинских целях:
- -для снижения болевых ощущений при операциях или тяжелых болезнях.
- К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии.
- Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.



Влияние наркотиков на организм человека

- Наркотическая зависимость.
- Отсутствие нравственных установок.
- Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность
- Отсутствие нормальной семьи.
- Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.
- Постоянные материальные затруднения.
- Отсутствие работы, постоянного заработка.
- Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.
- Риск заболеть СПИДом
- Снижение остроты зрения, слуха.
- Ранний атеросклероз.
- Ранняя смерть.

Профилактика вредных привычек



**Алкоголь
Наркотики
Табак**



**Здоровый
Образ
Жизни**



**Снижение интеллекта,
психическая и физическая
истощенность, болезни,
укорочение жизни**



Команда ветеранов по атлетизму

**Активное долголетие,
высокий потенциал
самореализации**

