

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

# **Человек – великое чудо природы!**



**Здоровье – бесценное благо. Умение сохранить его в огромной мере зависит от самого человека.**

# Как зачастую мы относимся к жизни?

Жизнь дается один раз

Человеческие пороки



# Почему мы начинаем?

Любопытство



Потому что все мои друзья уже попробовали



Чтобы выглядеть более



Потому что я чувствовал себя беспокойно и нервозно

# Курение

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек.

С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика





# Влияние



# Алкоголизм

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





**I  
Фактор  
Отклонения от общепринятых норм  
поведения и поиски необычных  
ощущений.**

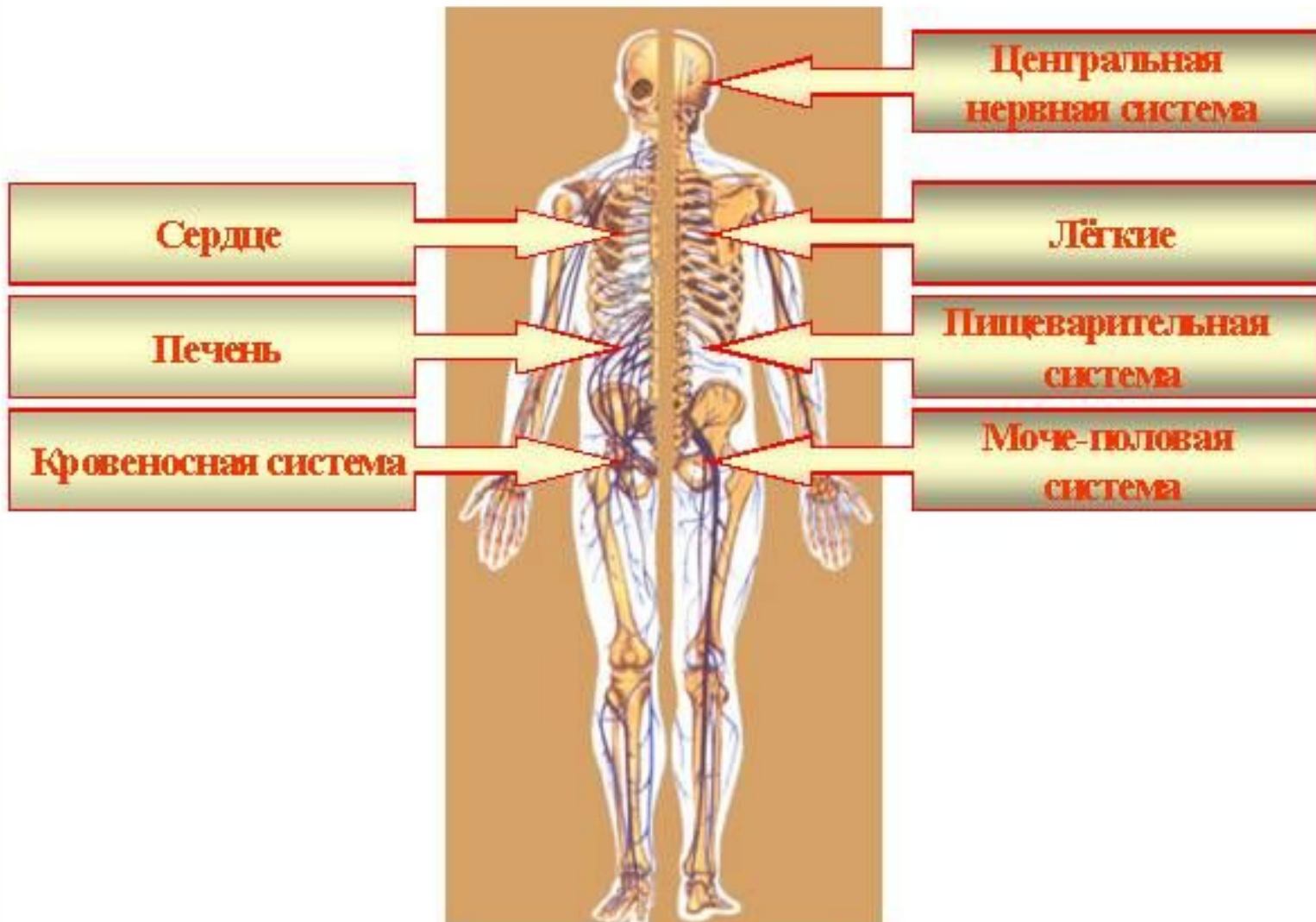


**II Фактор  
Влияния сверстников**

**III Фактор  
Отношения в семье, такие как  
употребление алкоголя  
родителями и протест против  
власти родителей**



# Влияние



# Наркомания

Наркотики – это те или иные вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их:



# Профилактика

1. Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течение дня совершаются автоматически и без всякого контроля. Это и будут привычки, которые необходимо взять под контроль.

2. Развивать силу воли и характер. Лучший вариант - в течение трех недель заменять вредную привычку полезной.

3. Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки. Очень многие люди ломаются именно на этом этапе. "Сегодня был трудный день, от одной сигареты ничего не будет" и так далее.

4. Скажите твердое «НЕТ»!

**Жизнь без вредных привычек намного интереснее и лучше, чем порою кажется.**

# Домашнее задание

**Перечислите ряд ситуаций, в которых вам могут предложить попробовать наркотики, сигареты, алкоголь.**

**Сформулируйте своё отношение к этим ситуациям и отработайте своё поведение в них.**