

День здоровья

Вредные привычки

Токсикомания

Токсикомания - это не просто вредная, но и очень опасная привычка. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд). Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное - разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

Наркомания

Наркотики - отрава еще более серьезная, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь. Наркомания действует своими ядами сильно и быстро. Буквально с первого раза человек может стать наркоманом! У человека появляются галлюцинации, кошмары, склонность к суициду.



Скажешь **НЕТ** –
подаришь себе жизнь.

Помни: наркоманы живут
после первого приёма
лишь 5-10 лет.
Последствия для организма
гораздо тяжелее чем после
длительного приёма
алкоголя и табака.



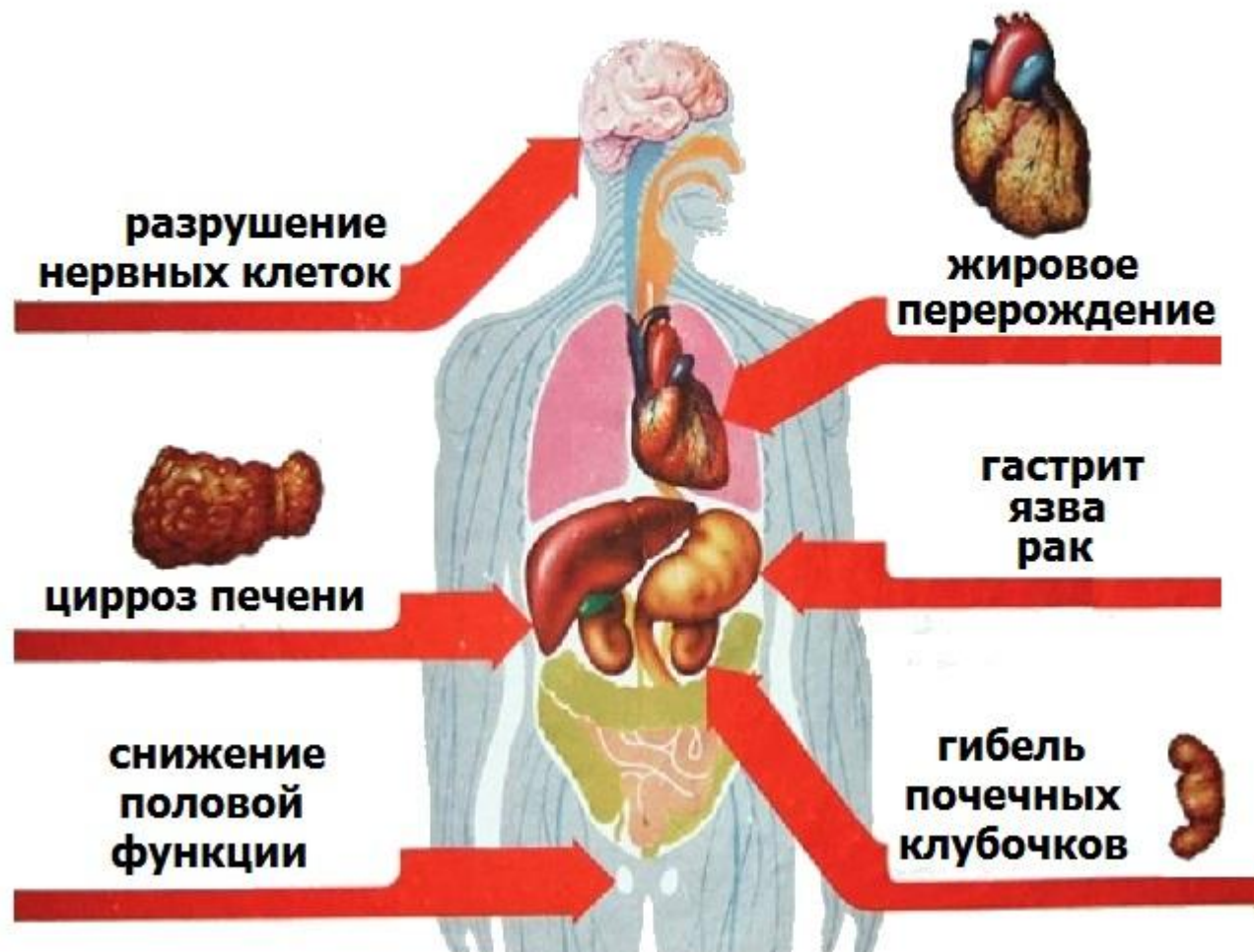
Привыкание
к наркотикам
почти **всегда** происходит с
первого раза. Нельзя
сказать: сейчас попробую,
а потом не буду.
Хочешь жить – не пробуй!



АЛКОГОЛИЗМ

Еще одна вредная привычка - пьянство. Пьянство очень быстро перерастает в манию - алкоголизм. Алкоголь - самый распространенный наркотик, ежегодно убивающий сотни людей. Это тоже яд, он нарушает работу всех внутренних органов. Пьяный человек - зрелище отталкивающее. Но алкоголику безразлично мнение окружающих, он теряет человеческий облик и становится рабом своей вредной привычки. От алкоголизма страдают не только сами пьяницы, но и близкие им люди: матери, жены, дети. Огромное количество преступлений совершается на почве пьянства, разрушается много семей, ломаются судьбы.

АЛКОГОЛЬ - ЭТО ОПАСНО!



Курение

Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте - смертельному яду. Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака. В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Сухие факты

По данным Всемирной Организации
Здравоохранения:

Ежегодно умирают



6 миллионов человек
от алкоголизма!



3 миллиона человек
от курения!

Прогнозируется, что в 2020 году от курения погибнут около
10 миллионов человек в возрасте от 30 до 40 лет!

Игромания

Игромания - вредная привычка, которая начинается безобидно : игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка. А может закончиться разрушением психики, преступлением, даже самоубийством. Игромания не щадит ни детей, ни взрослых. Даже благоразумные старушки становятся игроманками и заканчивают свою жизнь в голоде и нищете.

**Игромания - это вредная привычка начинается безобидно -
игровые автоматы, компьютерные игры, карты, рулетка.**



Сквернословие

Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка - сквернословие - очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова.

Сквернословие

Вредная привычка – сквернословие – очень опасна для здоровья человека.

Вредно не только говорить, но и слушать матерные слова.

Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат – это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

Ругаетесь ли вы матом?

Да, через слово – **15,27%**

Да, но пытаюсь с этим бороться – **24,02%**

При случае – **28,68%**

Бывает, проскакивает, но редко – **25,51%**

Нет и никогда не буду – **6,52%**



Опрос проведен на сайте
<http://forum.unilans.ru>

ВЫВОД

- Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью.

Правила здорового образа жизни

1. Занимайся физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягаясь интенсивными нагрузками.
2. Не передай, но и не голодай. Питайся 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, ограничивай себя в жирах и сладком.
3. Не переутомляйся умственной работой. Старайся получать удовольствие от учебы. А в свободное время занимайся творчеством.
4. Доброжелательно относись к людям. Знай и соблюдай правила общения.
5. Выработай с учетом своих индивидуальных особенностей характера и организма способ отхода ко сну, позволяющий быстро заснуть и восстановить свои силы.
6. Занимайся ежедневным закаливанием организма и выбери для себя способы, которые не только помогут победить простуду, но и доставят удовольствие.
7. Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное.

Будьте здоровы!

- Здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни - это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила.