

Профилактика вредных привычек



Поставьте слова по смыслу, чтобы получить поговорку!

Бесценный дар здоровье наш,
Который Бога от дан.
отдать мы все
здоровым лишь только.
не всегда ...

И ГОТОВЫ
б БЫТЬ
бывает так но

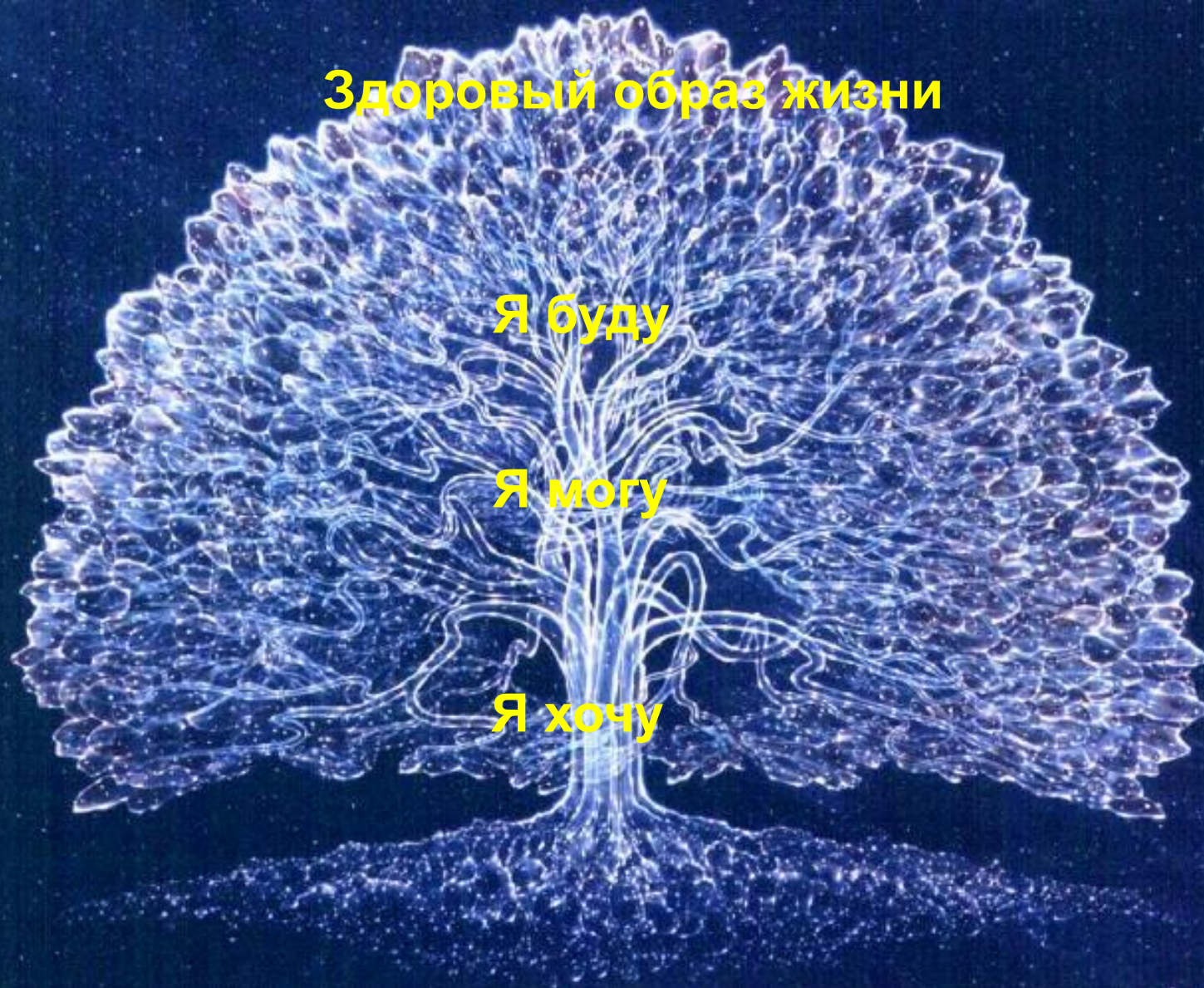


Здоровый образ жизни

Я буду

Я могу

Я хочу



Составляющие ЗОЖ

Оптимальная двигательная активность	Психоэмоциональная устойчивость
Рациональное питание	Отказ от вредных привычек
Соблюдение режима дня	Соблюдение правил личной безопасности дома и на улице
Закаливание	Сохранение окружающей среды
Личная гигиена	Профилактика заболеваний передающихся половым путём

10 = «5»

8-9 = «4»

7 = «3»

Меньше 7 = «2»

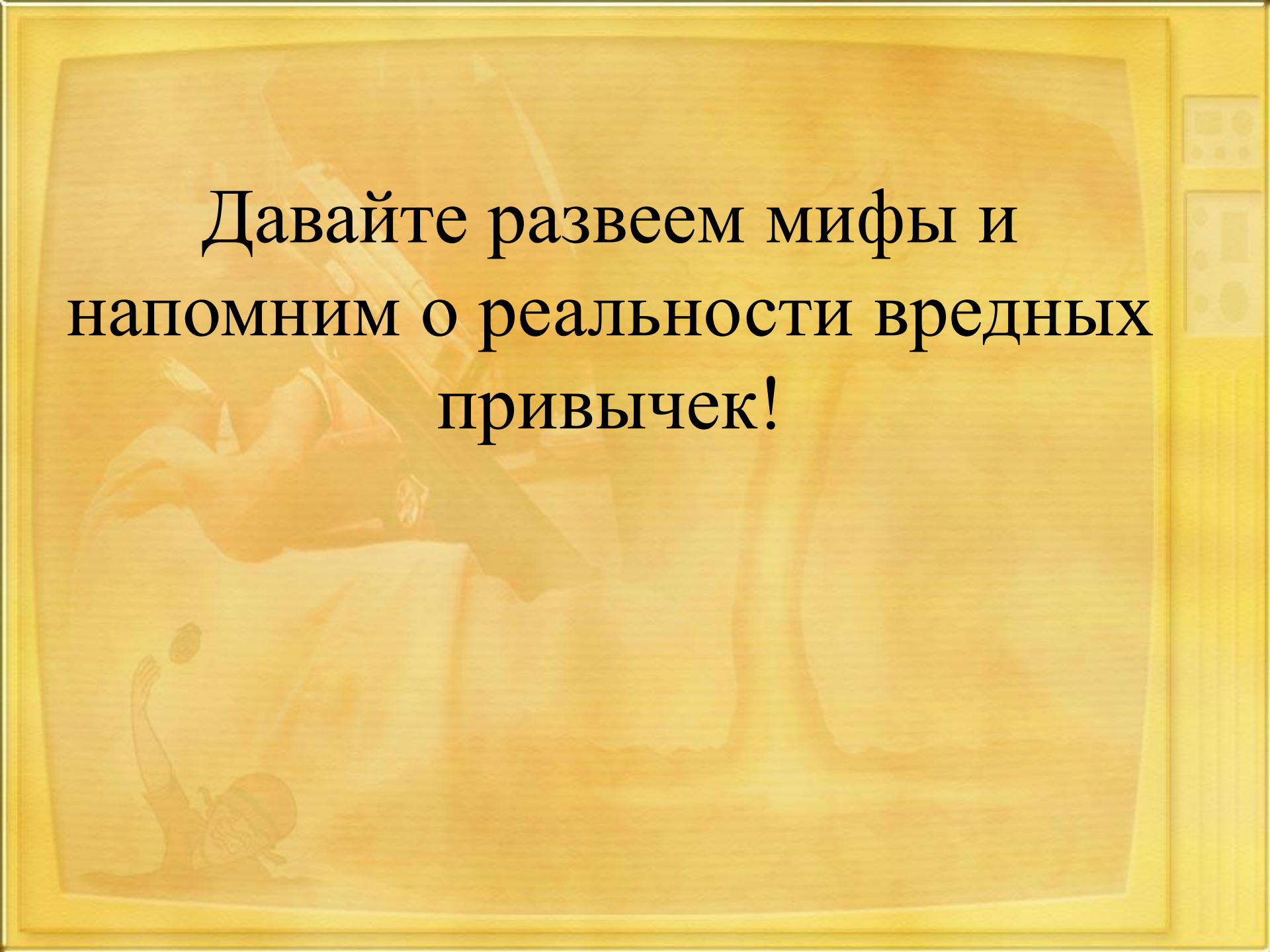


**ОПАСНО!
ВРЕДНО!
НЕЛЬЗЯ!**



План

- Химический состав сигаретного дыма, алкоголя
- Процессы, возникающие в организме человека после курения, употребления алкоголя
- Заболевания вызываемые курением, злоупотреблением алкоголя
- Какую зависимость вызывает курение и употребление алкоголя
- По каким признакам можно отличить курильщика и алкоголика
- Социальный вред от курения и алкоголизма



Давайте развее мифы и
напомним о реальности вредных
привычек!

Алкоголь стимулирует, придаёт силы

Выпившие люди дружелюбны и общительны

Алкоголь – пищевой продукт

Курят все

Бросить курить легко

Курение – относительно безвредное занятие

Курение опасно только для того кто курит

Курение не влияет на семейный бюджет

Расчет Вашей экономии



$60 \times 7 = 420$ рублей в неделю

$420 \times 4 = 1\,680$ рублей в месяц

$1680 \times 12 = 20\,160$

Средняя стоимость 1 пачки сигарет – 60 рублей

В день курильщик выкуривает 1 пачку сигарет

Сколько денег тратится на покупку сигарет в год?

Вредные привычки.

Профилактика вредных привычек



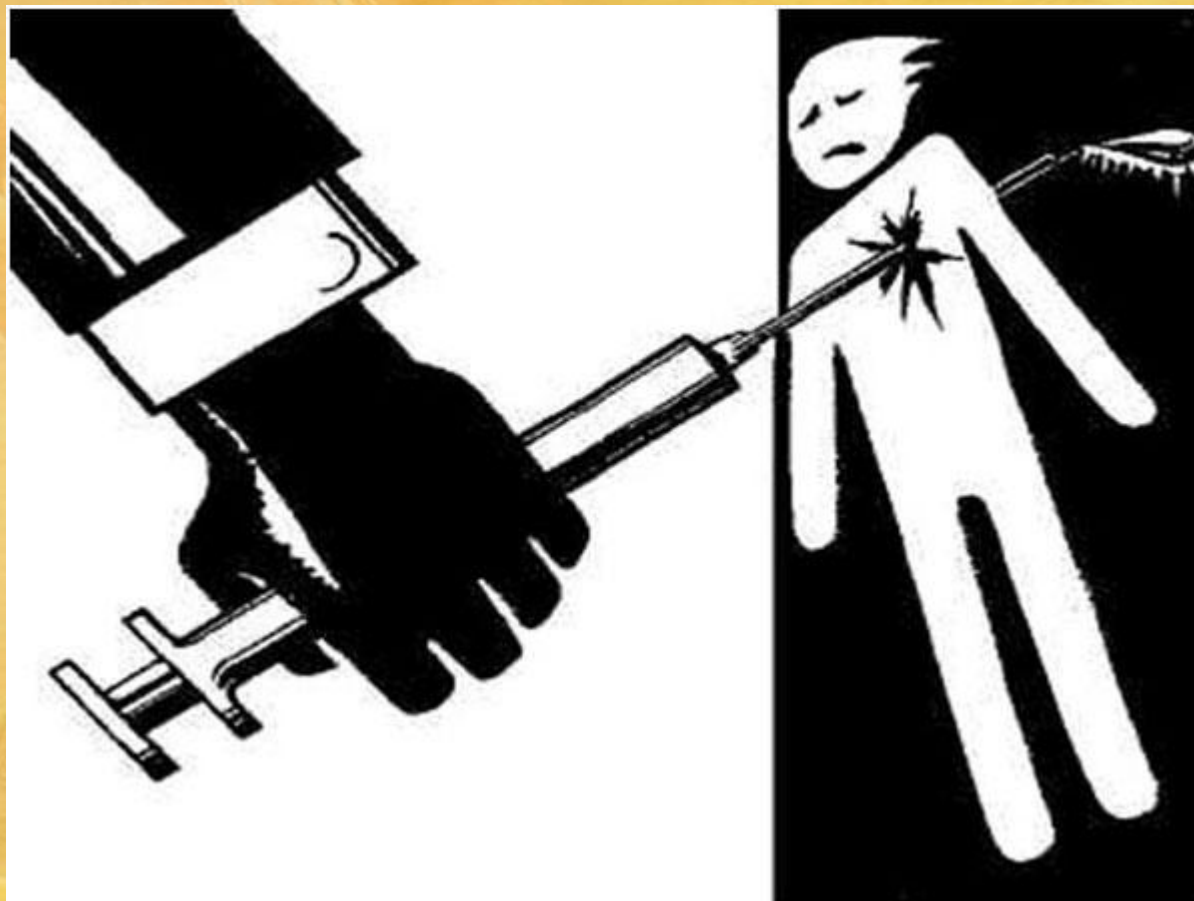
Я СДЕЛАЮ ВСЁ,

ЧТОБ НЕ СБИТЬСЯ С ПУТИ...

Я ИДУ, ЧТОБЫ ЖИТЬ

Я ЖИВУ, ЧТОБ ИДТИ!!!

- Наркотики
- Наркоманы
- Наркомания



- С развитием какой науки резко расширилось распространение и употребление наркотиков?
- Для чего наркотики используют в медицине?
- Какую зависимость вызывают наркотики?
- Почему первую дозу предлагают бесплатно?
- Назовите причины употребления наркотиков подростками?

Прописные истины

Первая истина	Наркомания – это заболевание, зачастую неизлечимое
Вторая истина	Привыкание к наркотику наступает после первой дозы
Третья истина	Человек, предлагающий наркотики - враг

Законодательные меры

Статья	Содержание	Наказание
228	Незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств	Лишение свободы на срок от 3 до 10 лет
230	Склонение к употреблению наркотических средств или психотропных веществ	Лишение свободы на срок от 2 до 8 лет
231	Незаконное культивирование	Штраф в размере от 500 до 700 минимальных размеров оплаты труда
232	Организация притонов для потребления наркотических средств или психотропных веществ	Лишение свободы на срок от 3 до 7 лет

Работа с учебником

страница

Заполните таблицу

Четыре правила «Нет!» наркотикам

Четыре правила «Нет!» наркотикам

Правило первое: Нет! любым
наркотическим средствам

Правило второе: Нет! безделью и скуке

Правило третье: Нет! компании, в которой
употребляют наркотики

Правило четвертое: Нет! стеснительности
и неустойчивости, когда предлагают
наркотик

Формы давления

Давление друзей

Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»

Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички

«Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»

Тяжелое давление

«Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!»

НЕТ! наркотикам

- Жёсткое «НЕТ!» – с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом
- Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает
- Спокойное и уверенное «НЕТ!» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик
- Сравнительно короткое и уверенное «НЕТ!»
- Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами. При подобной тактике поведения дальнейшее общение может завести в тупик
- Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь»: люди достаточно уважительно относятся к болезни и отстанут от вас
- Ты не должен объяснять всем свои причины, просто скажи «НЕТ!»

ПРИГОВОР

вредным привычкам

Казнить нельзя помиловать!

Казнить, нельзя помиловать!

Принципы достижения успеха

Поступать по совести

Развивать свои творческие
возможности

Поступать с людьми так, как бы вы
хотели, чтобы поступали с Вами

Домашнее задание

Создать листовку
«Мы за здоровый образ
жизни!»



Контрольные вопросы:

- Назовите и охарактеризуйте вредные привычки человека.
- Прочитайте книгу об отрицательных последствиях вредных привычек на организм человека. Обсудите прочитанную книгу в классе.
- Какое воздействие на организм человека оказывает алкоголь?
- Попробуйте объяснить, откуда появилось выражение «Зеленый змий»?
- Какие заболевания могут появиться у каждого из вас, если начнете принимать алкоголь?
- Расскажите об отрицательных факторах никотина, влияющих на здоровье человека.
- Как избежать психической и физической зависимости от табака?
- Если вы начали курить, попробуйте выбросить пачку сигарет и никогда не начинайте вновь. Узнайте, есть ли у вас сила воли?
- Объясните понятие «наркомании».
- В чем причина патологического пристрастия к наркотикам?
- Вы употребляете наркотики? Обдумайте, что заставляет вас это делать. Как можно быстрее обратитесь к врачу!