

Полезные и вредные привычки

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, ranging from light lime green to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The text is positioned on the left side of the slide against a plain white background.

Привычки

Полезные



Вредные





ЧЕМ ЗАНИМАЮТ ЛЮДЕЙ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

1. «Все в жизни нужно попробовать».
2. «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться».
3. «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах»
4. «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появиться столько друзей!»
5. «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

«Курить - здоровью вредить!»



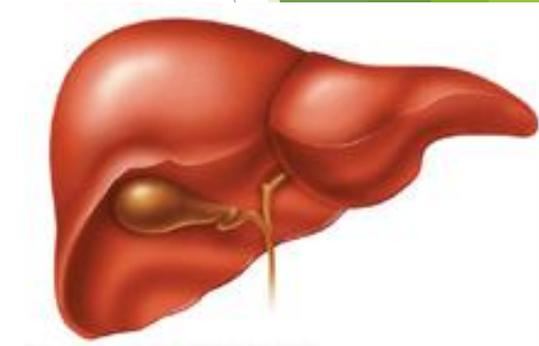
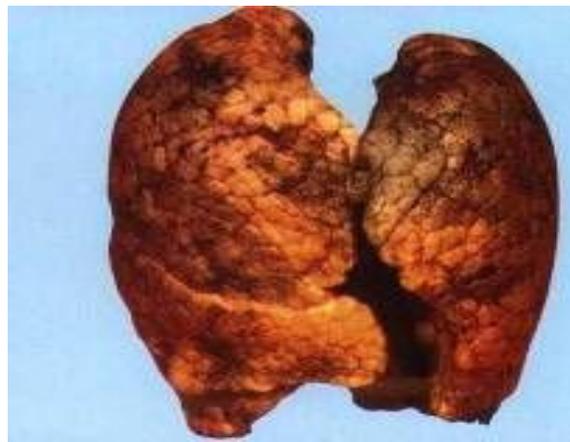
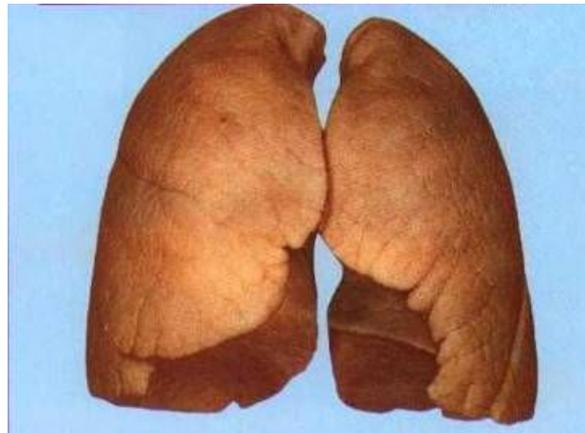
Органы некурящих и курящих людей

Зубы

Печень



Лёгкие



Это надо помнить!

- ▶ Курение загрязняет лёгкие.
- ▶ Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
- ▶ Курение затрудняет нормальную работу мозга.
- ▶ От курения желтеют зубы и появляется дурной запах во рту.

18 ноября – Международный день отказа от курения!

Жизнь прекрасна, чтобы тратить её на
пустяки

НИКОГДА НЕ КУРИ!





Вред алкоголя

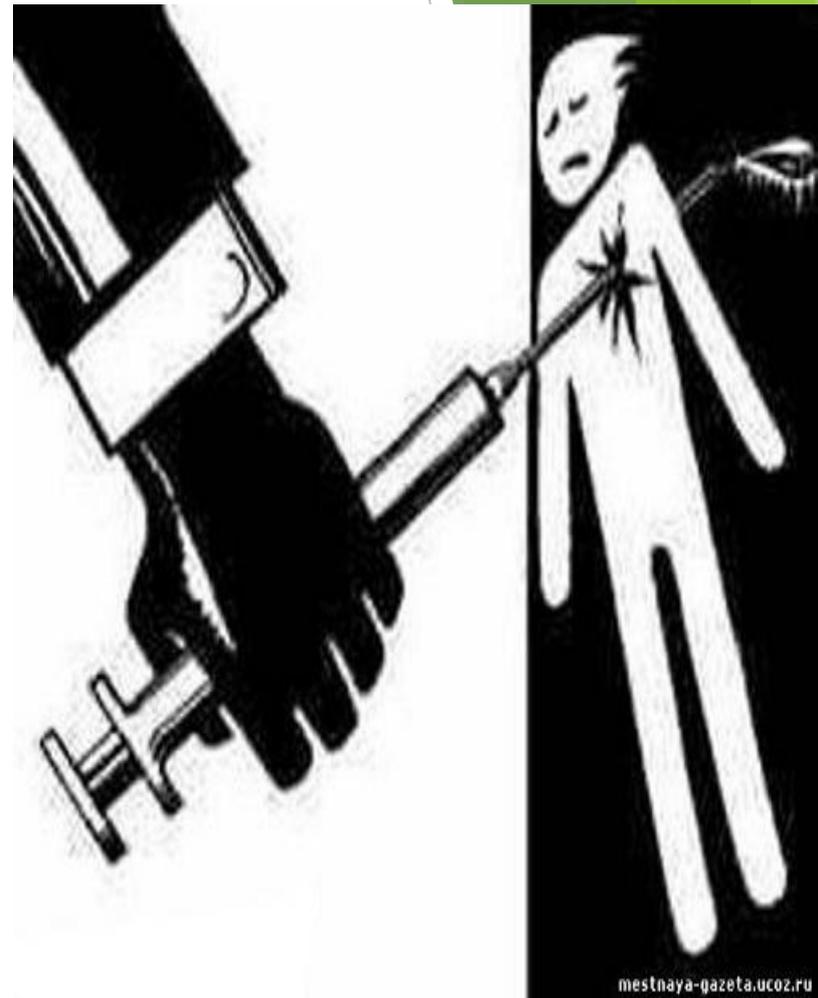
- ◎ - Пить - здоровью вредить;
- ◎ - от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- ◎ - нарушается сон, теряется голос;

Влияние алкоголя на организм

- ▶ От алкоголя страдают все внутренние органы, особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто на просто глупеет. У него ухудшается память, он труднее усваивает новое.
- ▶ Пьяный человек - не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины - разум.

Наркомания –

хроническое заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков. Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



Игровая зависимость

предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.



Телевизионная зависимость

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни. По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором.



Умей сказать : «Н Е Т!»

- ▶ За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.
- ▶ В конце концов, человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь.
- ▶ Вредные привычки впоследствии становятся причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

Если хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра

- ▶ Строго соблюдай правила личной гигиены и ухода за телом. Соблюдай режим дня.
- ▶ Систематически проводи влажную уборку помещений и проветривай их. Каждый день делай зарядку.
- ▶ Обращай внимание на доброкачественность продуктов, выполняй правила их хранения.
- ▶ Тщательно вымой кипяченной водой овощи и фрукты.
- ▶ Не уклоняйся от назначенных прививок.
- ▶ Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе.
- ▶ Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах.
- ▶ Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**