

Разговор о вредных привычках



Классный час
подготовила:
Селеменова Оксана
Анатольевна



**ПОСЕЕШЬ ПРИВЫЧКУ —
ПОЖНЕШЬ ХАРАКТЕР,
ПОСЕЕШЬ ХАРАКТЕР —
ПОЖНЕШЬ СУДЬБУ.**



Девиз:

**Я умею думать,
Я умею рассуждать.**

**Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать.**



ЧТО ТАКОЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?

Привычки, наносящие ВРЕД здоровью

Вредные привычки



Все вредные привычки имеют одну характерную особенность – они разрушающе действуют на мозг человека, создавая «иллюзорный мир без проблем».

Последствия, к сожалению, печальные – букет заболеваний, порой с летальным исходом. Человек сам лично планомерно и последовательно ухудшает свое здоровье.



Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



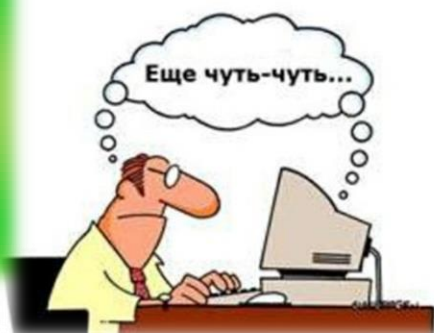
СКВЕРНОСЛОВИЕ



НАРКОМАНИЯ



ИГРОМАНИЯ



Вредные привычки – это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни.



motivators.ru

ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!

Курение одна из вредных привычек

Курение вредно для мозга и опасно для легких. Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.



Курение и подросток

Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу.
Для подростка - **полпачки!!!**
Недаром говорят: "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных 2-3 сигарет - из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.





Курить или не курить?

Курить – здоровью вредить!

1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,
1 пачка сигарет – на 5 ч.,
тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,
кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,
кто курит 20 лет – 5 лет,
кто курит 40 лет – 10 лет.

НИКОТИН УБИВАЕТ:

0,00001 гр – ВОРОБЬЯ
0,004-0,005 гр – ЛОЩАДЬ
0,000001 гр – ЛЯГУШКУ
0,01-0,08 гр - ЧЕЛОВЕКА



Курящие ежегодно "выкуривают" в атмосферу:

720 т синильной кислоты (яд!)

384000 т аммиака

108000 т никотина

600000 т дёгтя

550000 т угарного газа



В мире курят около 50% мужчин и 25% женщин. Под влиянием этого фактора в силе устоять только 15%.

Многие считают курение привычкой. Курение это не просто привычка, а также определённая форма наркотической зависимости.

Хочешь жить, бросай курить!

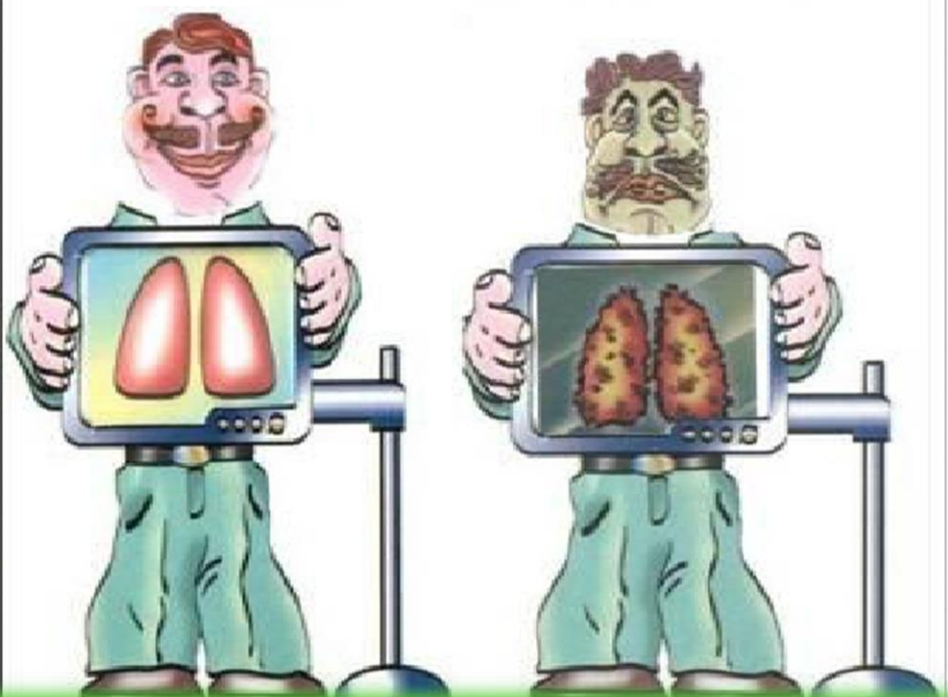


Ежегодно от рук людей погибает около 5.600 триллионов сигарет

Вредным привычкам - **Нет!**



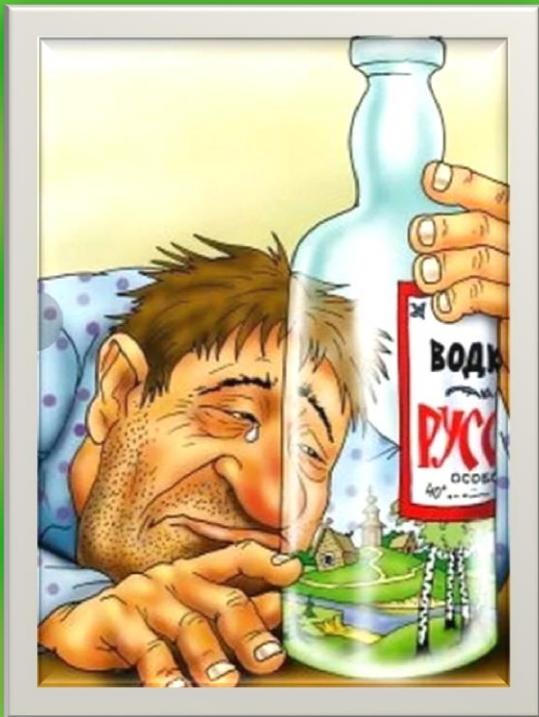
"Здоровый и курящий человек"



АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.





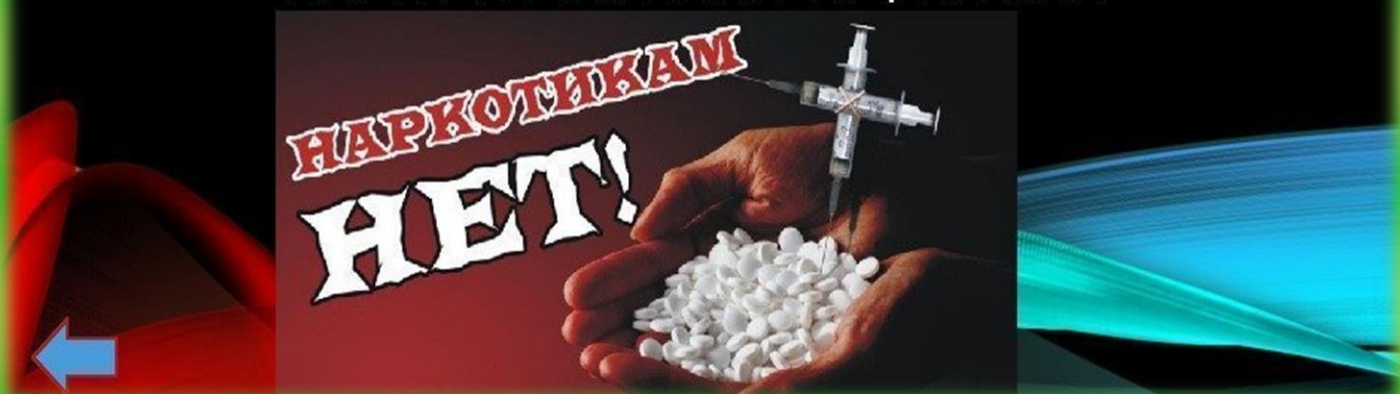
А что такое наркотики?

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Часто их называют «белой смертью». Чем раньше человек привыкает к ним, тем быстрее он умирает. Наркотики полностью высасывают из человека все его силы. 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.



Разве это не страшно?

ВРЕД ОТ НАРКОТИКОВ НЕВОЗМОЖНО ИЗМЕРИТЬ, ВЕДЬ ЭТИ ПРЕПАРАТЫ ОТНИМАЮТ У ЧЕЛОВЕКА САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ, ЕГО ЖИЗНЬ. ЗДОРОВЬЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ, РАЗУМ – ВСЕ ТЕРЯЕТСЯ БЛАГОДАря НАРКОТИЧЕСКИМ ВЕЩЕСТВАМ



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

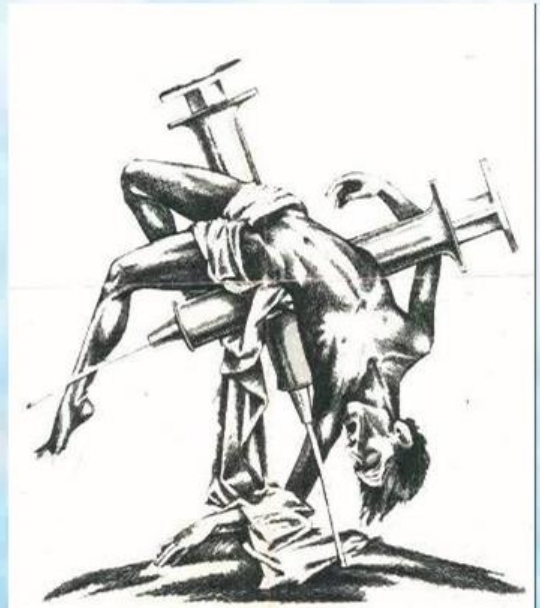
Наркотик делает тебя ЗАВИСИМЫМ

- вся твоя жизнь будет подчинена ему – ты можешь превратиться в раба
- освобождение даётся очень тяжело и, к сожалению, не всем
- все самое ценное в твоей жизни будет уничтожено и вытеснено им



Помни!

- Наркомания – самое страшное зло.
- У наркомана нет будущего.
- В своей беде он одинок.
- Близких он обрекает на боль и страдания из-за него.



«9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

Спорт – альтернатива пагубным привычкам!

**СПОРТ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ,
ЭТО ЗДОРОВЬЕ, ЭТО... ЖИЗНЬ!**



Спорт – это сила, здоровье, дисциплина и, наконец, досуг. Без наркотиков, сигарет и прочих «удовольствий». Спорт помогает познать самого себя, свои возможности, свой характер. Спорт – это целеустремлённость. Спорт воспитывает многие украшающие человека качества, например, мужество. Ежедневная утренняя зарядка с последующим душем или обливание тела холодной водой, обтиранием жёстким полотенцем до ощущения теплоты – это очень хороший метод поддержания здоровья, закалка и тренировка защитных сил организма.

Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия:

Соблюдать режим дня
Ежедневная утренняя зарядка
Здоровое питание
Прогулки на свежем воздухе
Полноценный сон
Занятия спортом
Одежда по сезону
Меньше стрессов, больше юмора
Долой вредные привычки
Жить в мире и согласии со своей семьей





Долой вредные привычки!

Глаза свои открой!

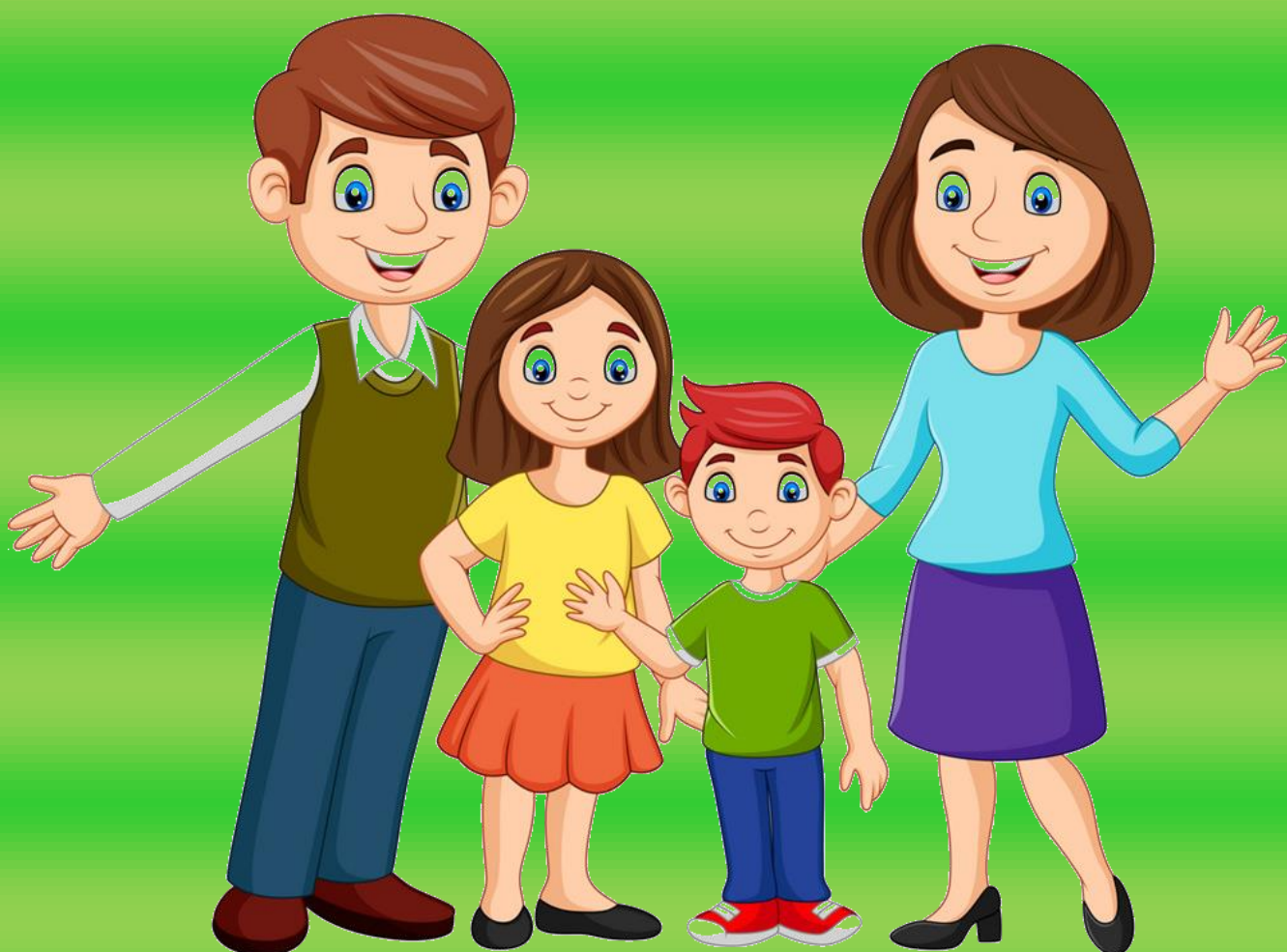
Смотри и повторяй!

Наркотики долой!

Курение долой!

Пить не начинай!

Жизнь свою спасай!



Берегите себя и своих близких!