

# Полезный разговор о вредных привычках

**Если мы не победим вредные  
привычки, то они победят нас  
(Эриан Шульц)**

# Почему привычки называют вредными?



Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться (так как вредные компоненты, содержащиеся в тех веществах, которые принимает человек, постепенно становятся необходимыми этому человеку, и его организм начинает требовать этих вредных компонентов).

От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу.

# А вот и портреты чудовищ!

Токсикомания



Курение



Наркомания



Алкоголь



Игромания



# Алкоголизм



- Алкоголь называют “похитителем рассудка”. Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.

# Алкоголизм



- Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным.
- Третья часть всех преступлений совершается в состоянии опьянения.

# Алкоголизм



- Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией.
- Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

# 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.

# Наркомания

- Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как всё время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.





# Фотографии людей до и после того как они начали принимать наркотики



AND AFTER, VISUAL EVIDENCE OF CHRONIC METH USE OVER A TEN YEAR PERIOD!



# Токсикомания



- Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «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).

# Токсикомания

- 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.



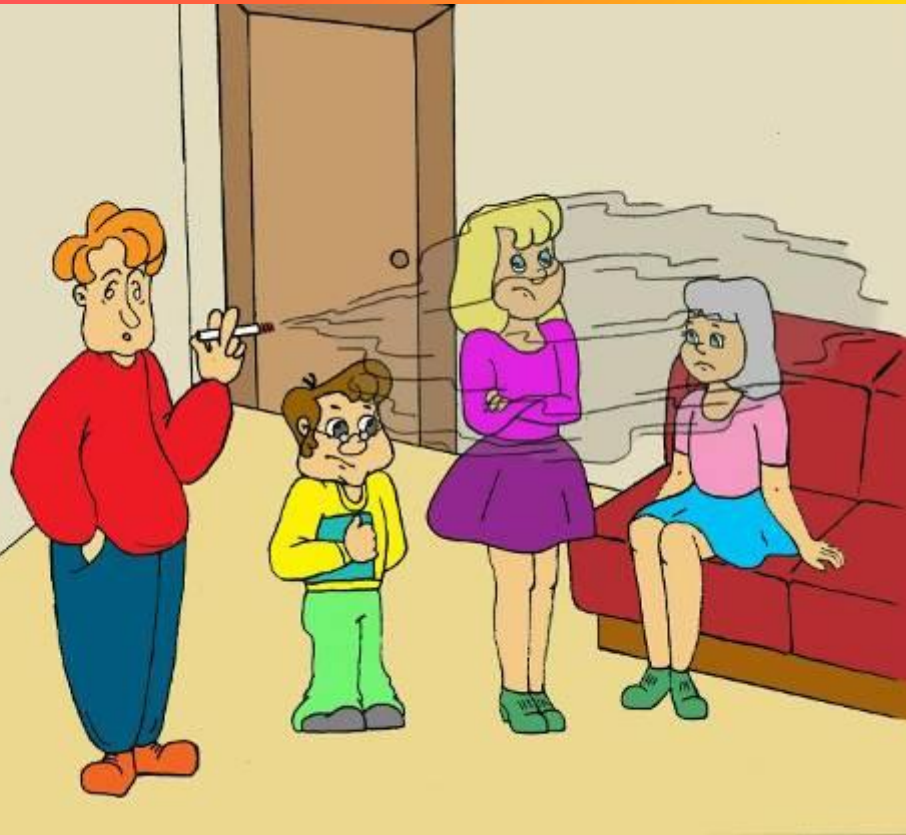
# Табакокурение



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.
- 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.

# Что такое пассивное курение



От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курительщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курительщиками. А это тоже вредно, наряду с курением.

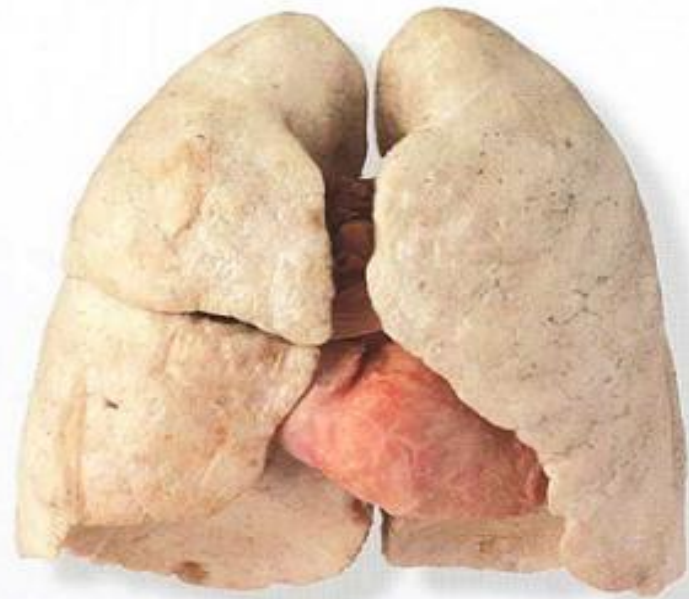
# О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

[www.oper.ru](http://www.oper.ru)



**Курить - это круто!**



**Да конечно!**

<http://forum.academ.org/>

# По мнению медиков:

- 1 сигарета сокращает жизнь – на 15 минут;
- 1 пачка сигарет - на 5 часов;
- Тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;
- Кто курит 4 года, теряет 1 год жизни;
- Кто курит 20 лет, теряет 5 лет жизни;
- Кто курит 40 лет, теряет 10 лет жизни.



# Игромания

Игромания - это вредная привычка 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.





Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять несколько правил:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычки, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой.



**Рациональное  
Питание**



**1. Курение**



**Искоренение  
Вредных  
привычек**



**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**



# Здоровый Образ Жизни.

**Закаливание и  
занятия спортом**



**Правильный  
Режим труда и отдыха**



# Здоровое питание





[motivators.ru](http://motivators.ru)

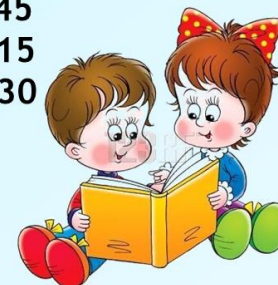
СПОРТ ЭТО ЖИЗНЬ  
 ЗАНИМАЙСЯ ИМ



## Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



# Любимое дело



**Спасибо**

**за**

**ВНИМАНИЕ!**