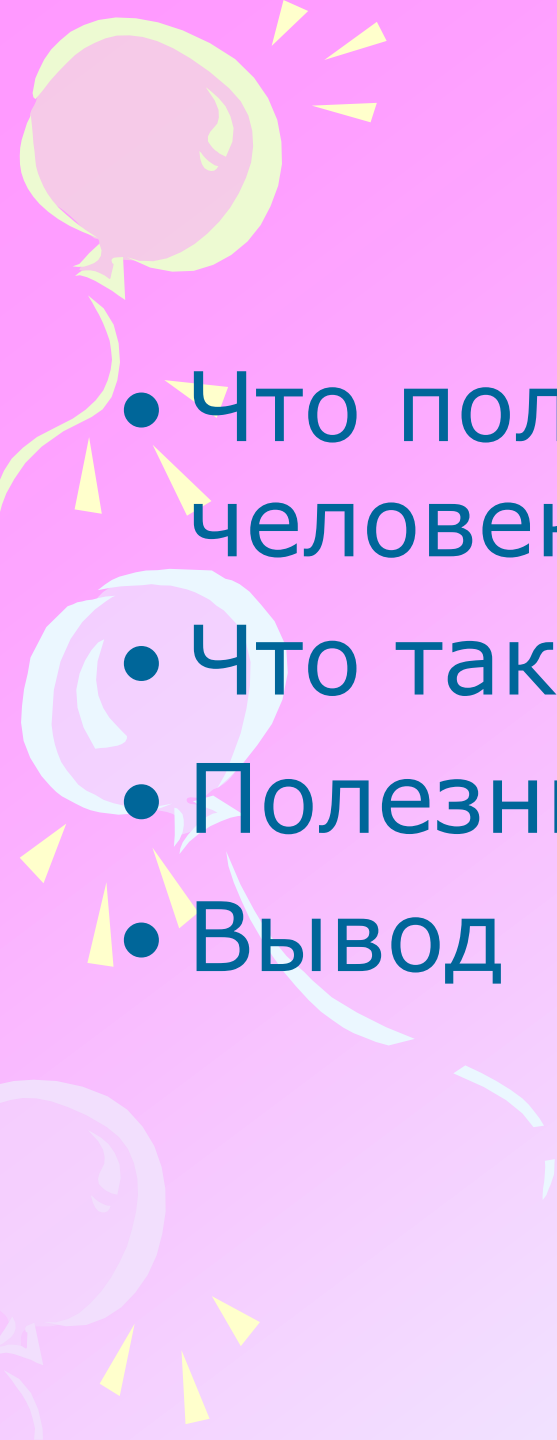


# ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ



- 
- Что полезно, а что вредно для человека
  - Что такое привычки
  - Полезные и вредные привычки
  - Вывод

**полезно**

**для человека:**

- соблюдать режим дня
- соблюдать гигиену
- правильно и регулярно питаться
- заниматься спортом
- вовремя и самостоятельно делать уроки
- бывать на свежем воздухе
- делать утреннюю зарядку
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища
- слушать родителей и близких людей
- закаляться
- посещать кружки
- читать книги

**вредно**

- прогуливать занятия в школе
- грубить и не уважать старших
- много сидеть у телевизора или за компьютером
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
- пробовать незнакомые вещества
- есть много сладкого
- грызть ногти
- драться
- курить
- злоупотреблять спиртными напитками



Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своём пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям.

# Привычка

– это то, что делаешь постоянно



полезными

привычки,  
способствующие  
сохранению  
здоровья

вредными

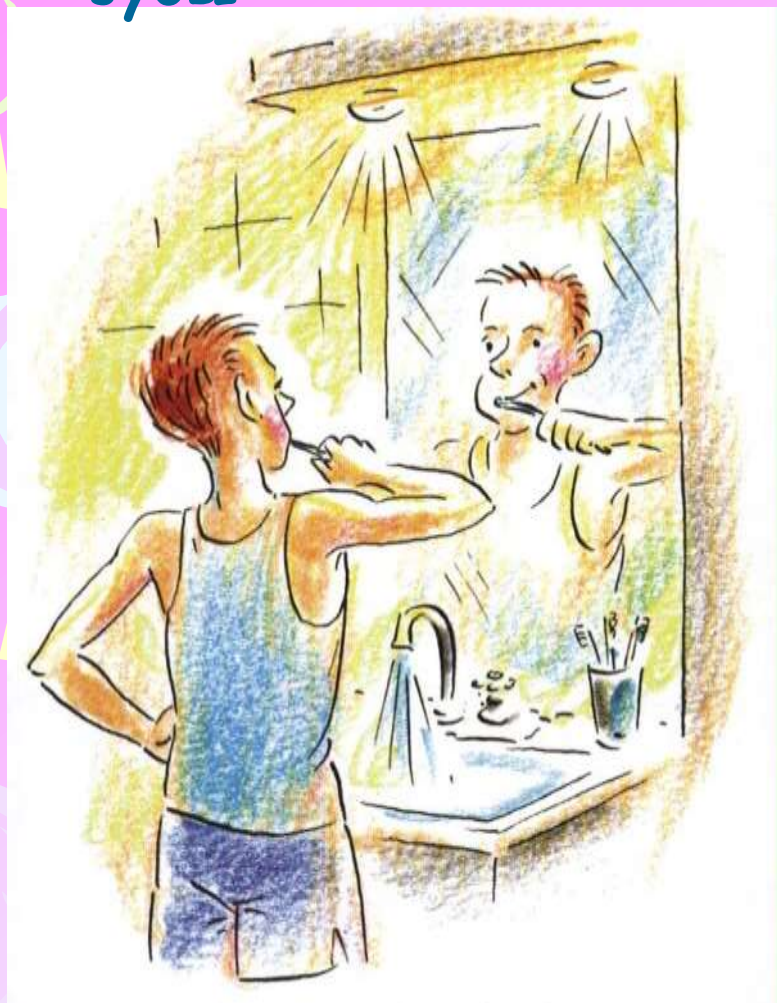
привычки,  
наносящие  
вред  
здоровью



# Привычки и последствия



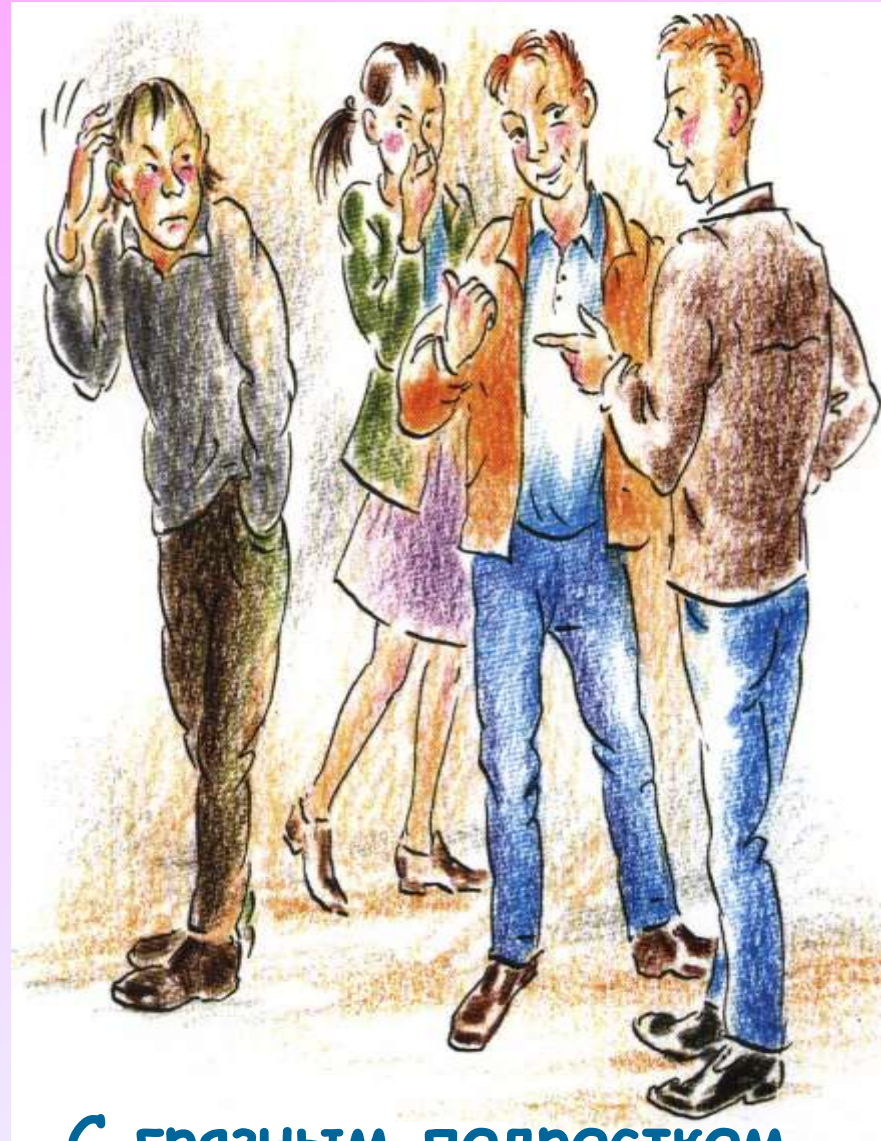
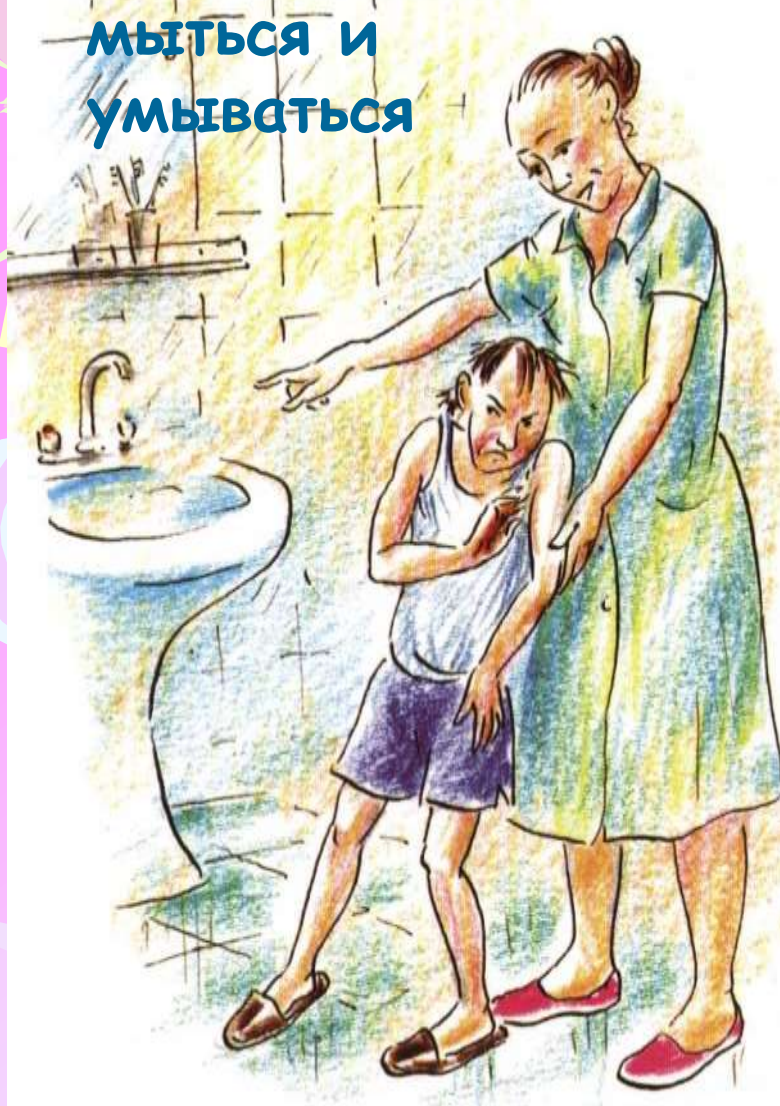
**Мальчик чистит  
зубы**



**Здоровая красивая  
улыбка**



Мальчик не хочет  
мыться и  
умываться



С грязным подростком  
никто не хочет общаться



На спортивных  
состязаниях ребята  
легко и свободно  
преодолевают  
дистанцию



Группа ребят делает  
зарядку





Девочка и отец  
убираются в квартире  
и чистят одежду

Членам семьи приятно  
находится в чисто  
убранной квартире





**Ученик грызёт ногти  
на уроке**

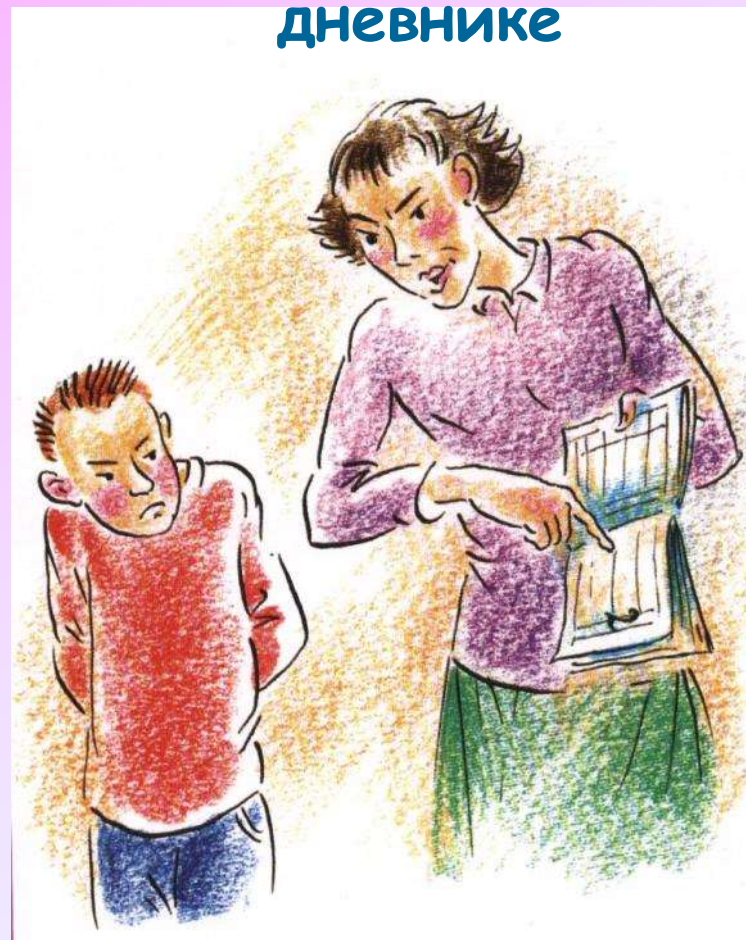


**Врач лечит мальчику  
воспалённые пальцы**

Ученик  
опаздывает  
на урок

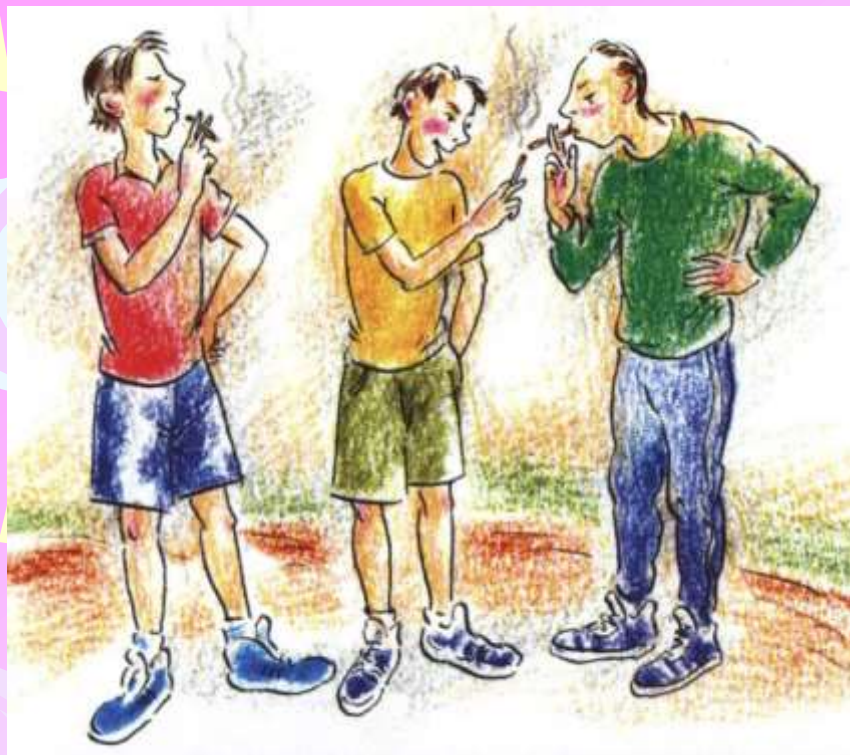


Мама ругает сына,  
увидев двойку в  
дневнике





## Группа ребят курит



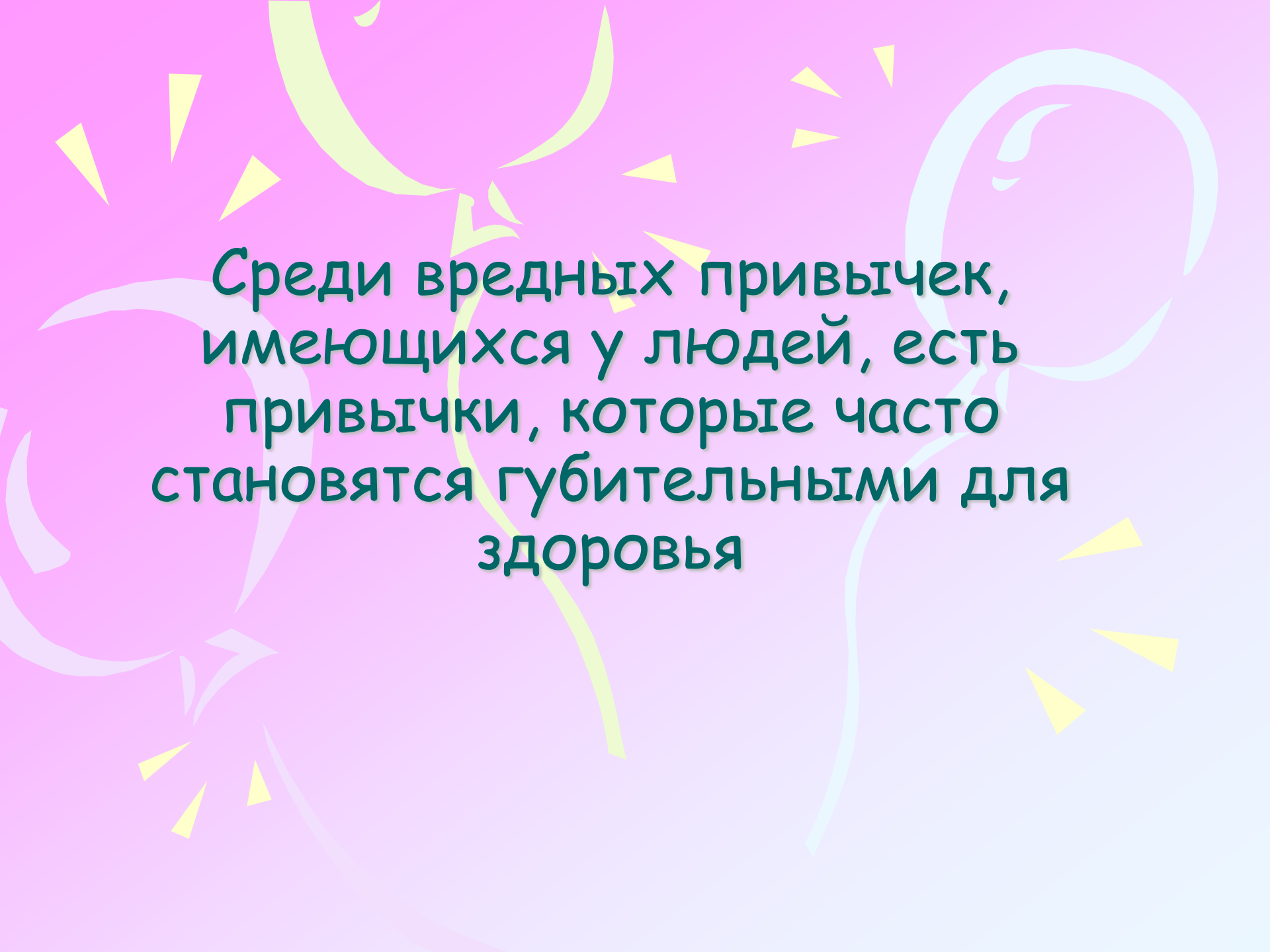
На соревнованиях  
ребята, задыхаясь, с  
трудом прибежали к  
выходу



**Двое взрослых  
выпивают**



**Алкоголик  
дремлет на  
лавке,  
представляя,  
что он -  
Наполеон**



Среди вредных привычек,  
имеющихся у людей, есть  
привычки, которые часто  
становятся губительными для  
здоровья



# Употребление алкогольных напитков

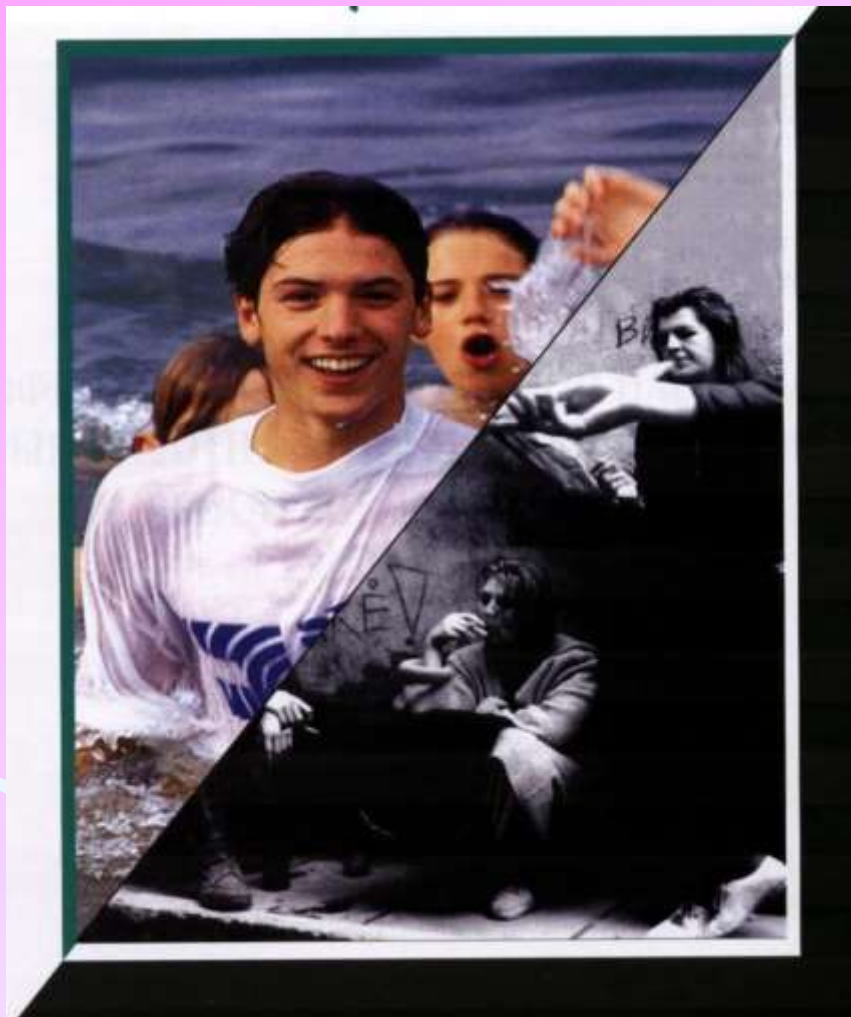
Алкоголь- это вредное для здоровья вещество которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

## Алкоголь может стать причиной:

- ссор и драк;
- болезней;
- аварий на дорогах и предприятий;
- смерти людей.

# Употребление наркотиков

Ещё более опасно, чем употребление алкоголя



# Курение табака

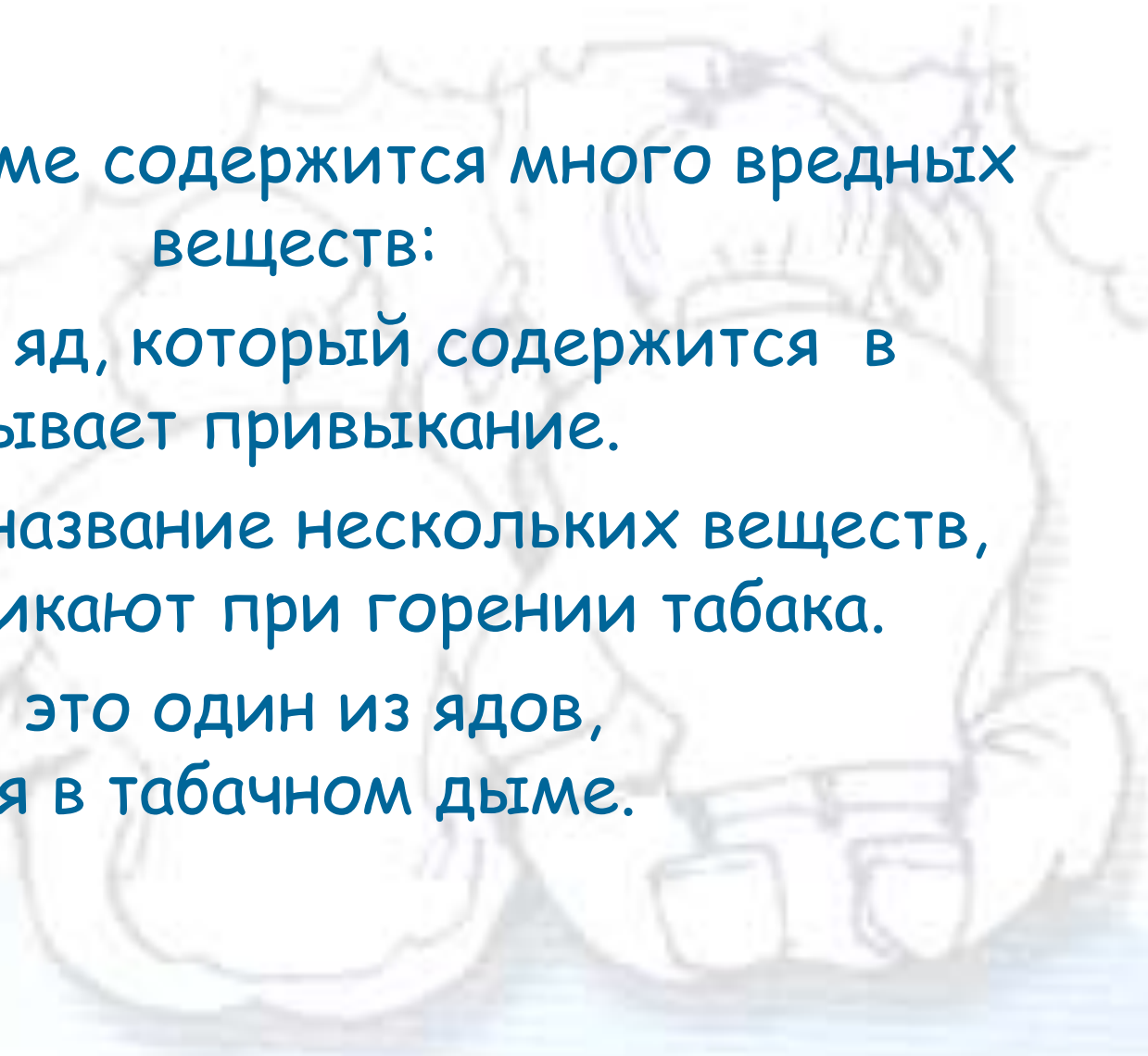
в Россию табак попал примерно в конце 16 **века** и был встречен не приветливо. За курение в 17 **веке**, при царе Алексее Михайловиче, полагалось весьма серьёзное наказание - от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком в России в 17 веке ждала смертельная казнь. При Петре 1 всё изменилось: ввоз табака был разрешён. Постепенно запрет на курение был снят и в других странах.



# Курение табака

В табачном дыме содержится много вредных веществ:

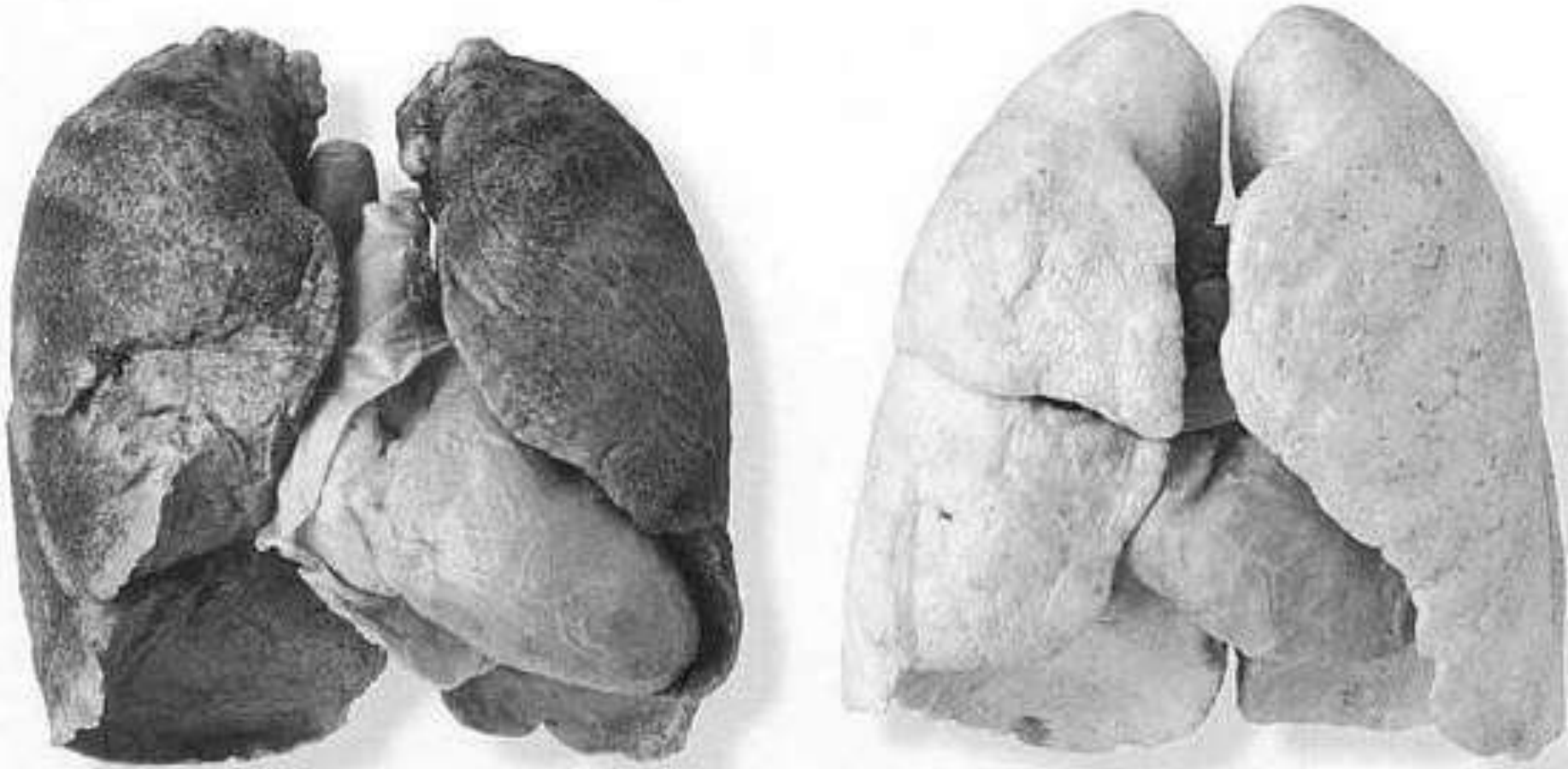
- *Никотин* – это яд, который содержится в табаке и вызывает привыкание.
- *Смолы* – это название нескольких веществ, которые возникают при горении табака.
- *Угарный газ* – это один из ядов, содержащихся в табачном дыме.





## Пассивное курение -

это вдыхание  
некурящими  
дыма чужих сигарет  
и дыма, выдыхаемого  
курильщиками.



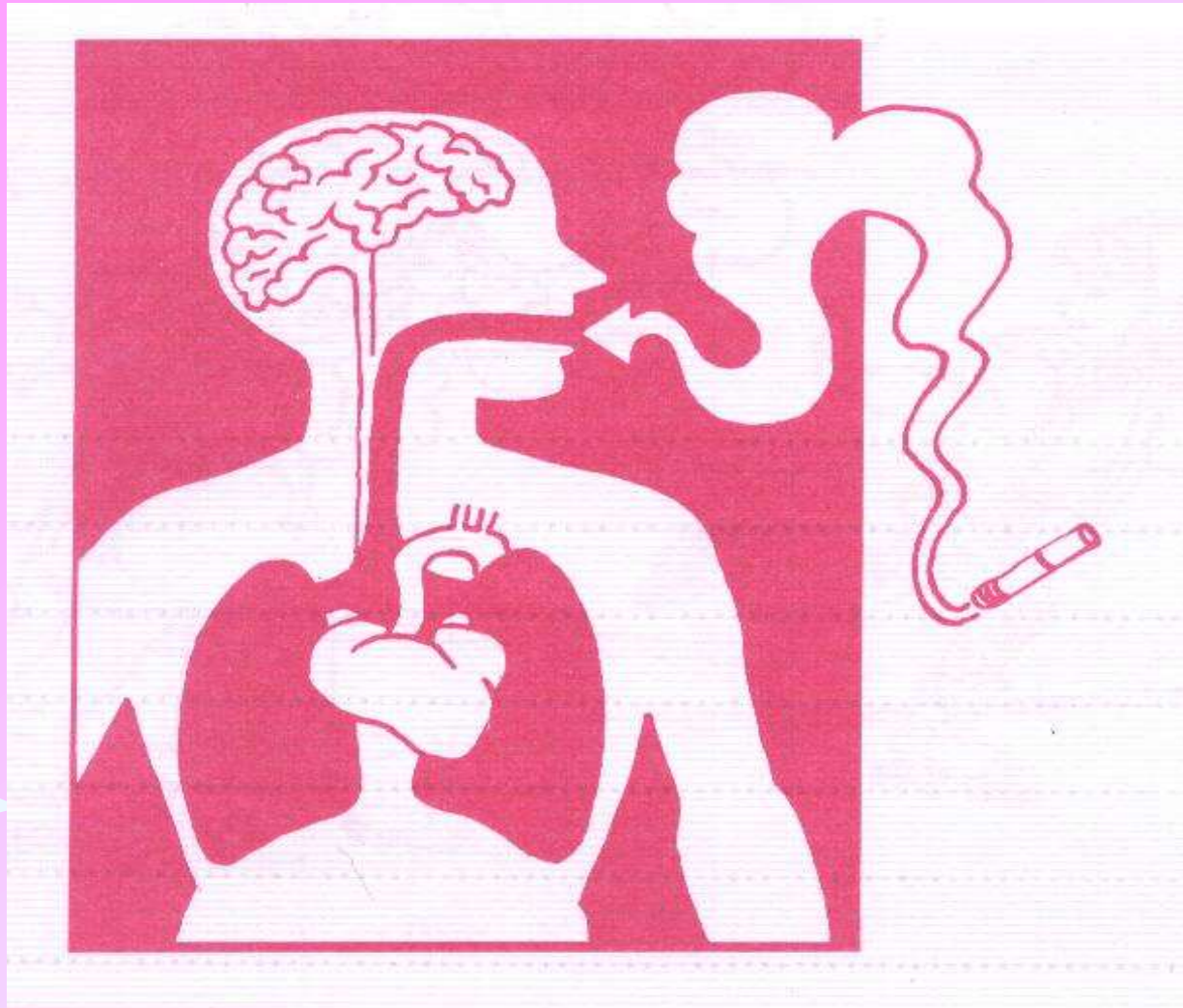
Легкие курящего и здорового человека



# Как влияет курение на внешность человека?

- человек худеет;
- цвет лица у него становится некрасивым;
- волосы не блестят – они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими;;
- кожа становится тонкой и сухой, становится морщинистой, цвет кожи желтоватый, нездоровый;
- под глазами тёмные круги, глаза воспалённые, покрасневшие;
- зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курильщика всегда идёт неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают;
- одежда курильщика имеет неприятный запах, пахнет кислым табачным дымом.

# На какие органы влияет табачный дым?



Курение табака вредно для здоровья

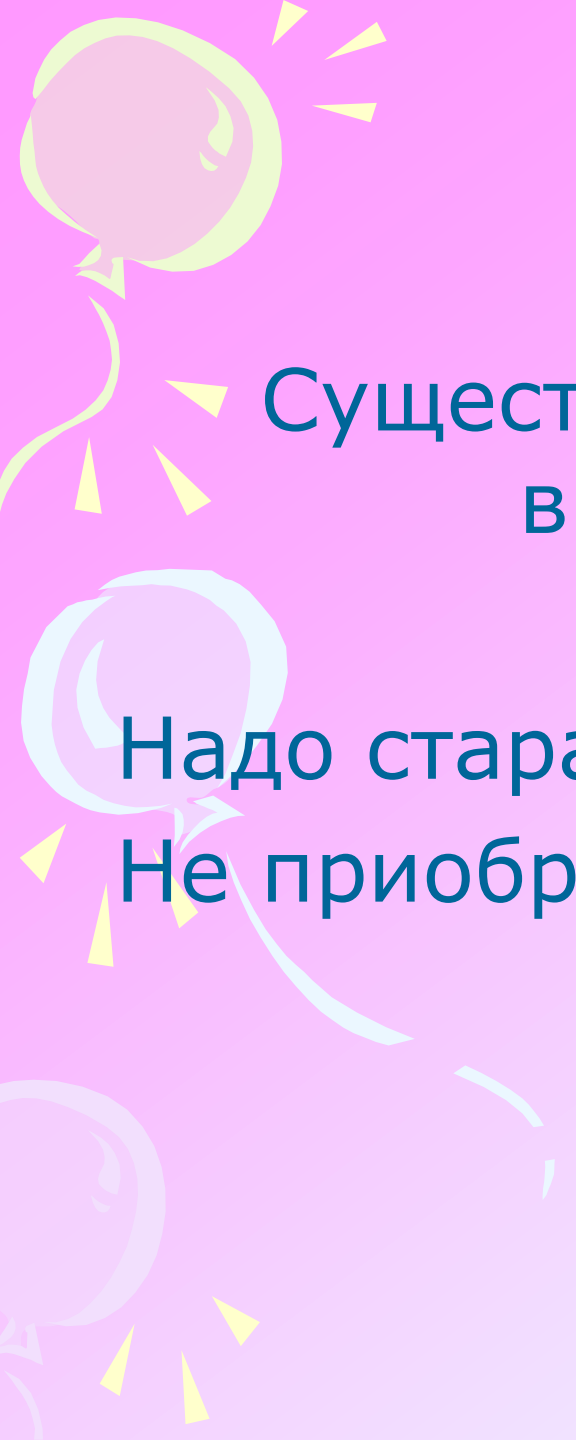
Курение может привести к  
излишним тратам денег;

Конфликтам с некурящими

людьми;

Пожарам





# Вывод

Существуют разные привычки:  
вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы  
Не приобретать вредных привычек.