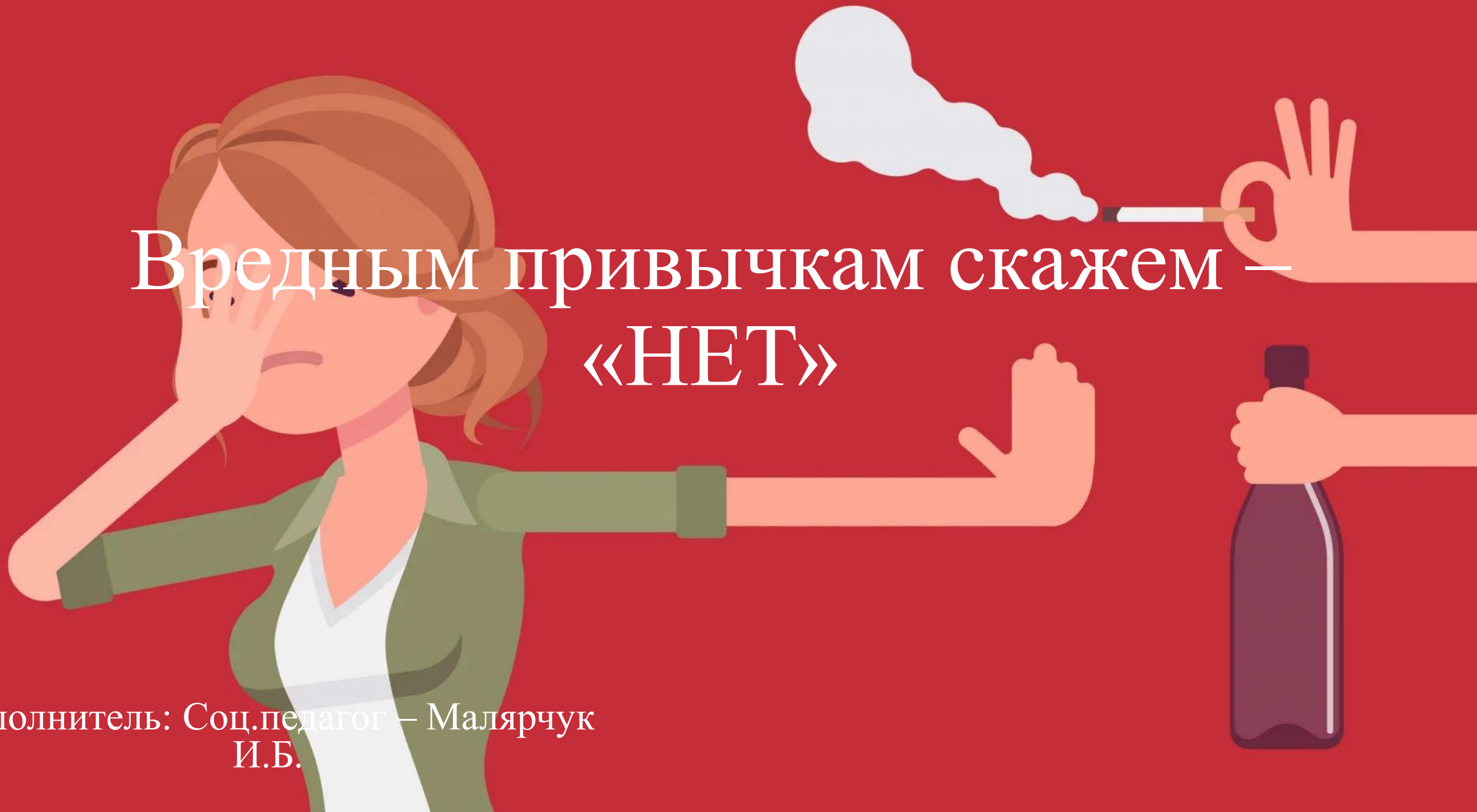


Вредным привычкам скажем — «НЕТ»

Исполнитель: Соц.педагог — Малярчук
И.Б.



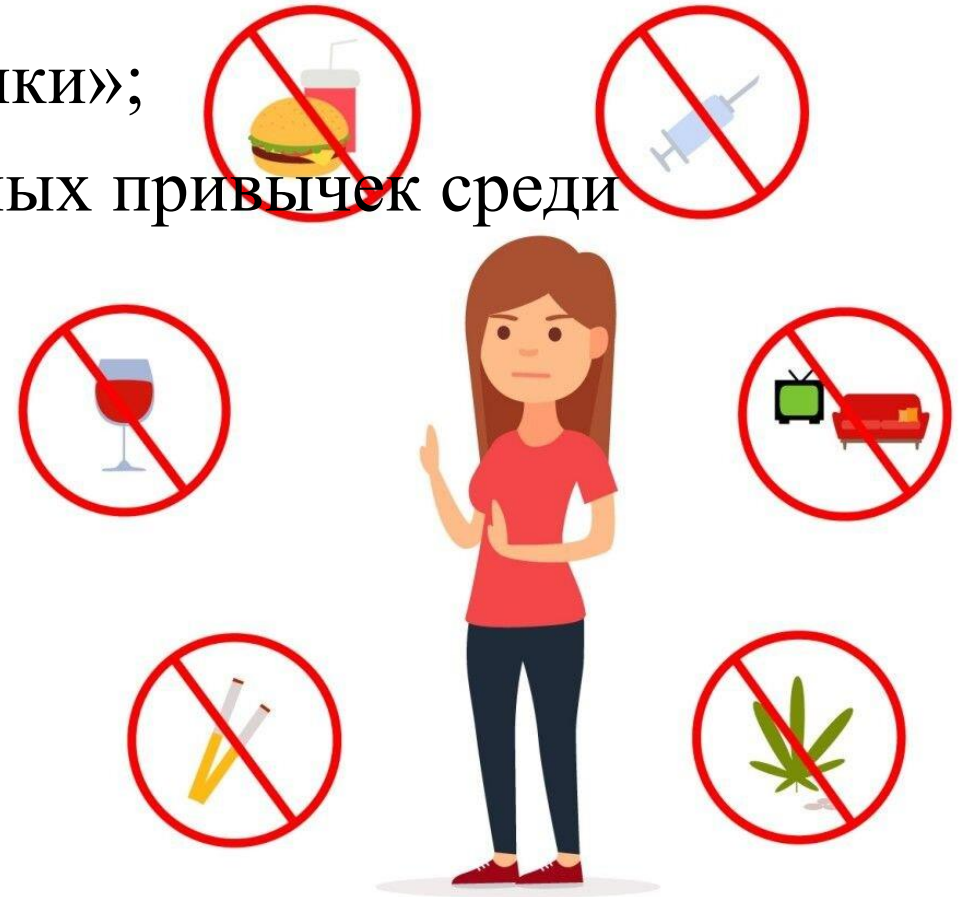
Цели:

1. Формирование у молодежи понятия «вредные привычки» на примере алкоголизма, наркомании и табакокурения, губительно влияющих на здоровье человека;
2. Профилактика вредных привычек среди современной молодежи и призыв к здоровому образу жизни.



Задачи:

1. Изучение понятия «вредные привычки»;
2. Выявление причин появления вредных привычек среди молодежи;
3. Пропаганда здорового образа жизни.



Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Элементы здорового образа жизни:

1. Двигательная активность;
2. Рациональное питание;
3. Соблюдение режима труда и отдыха;
4. Личная гигиена;
5. Психическая и эмоциональная устойчивость;
6. Отказ от вредных привычек.



Полезные привычки?

[illegible]



1. Высыпайтесь



2. Питайтесь правильно



3. Больше двигайтесь



4. Ведите здоровый образ жизни



5. Проводите больше времени с близкими людьми



6. Не забывайте о хобби



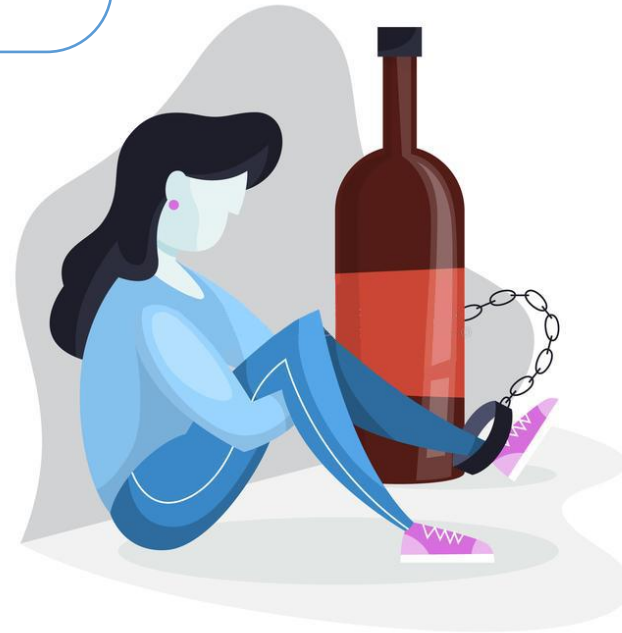
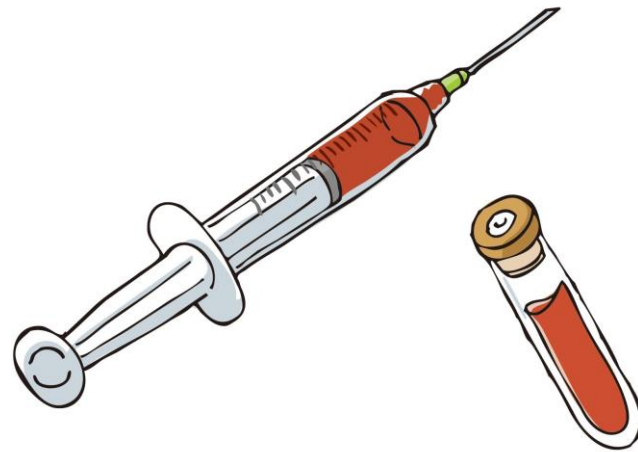
7. Соблюдайте режим дня



8. Избегайте стрессовых ситуаций

Что такое вредные привычки?

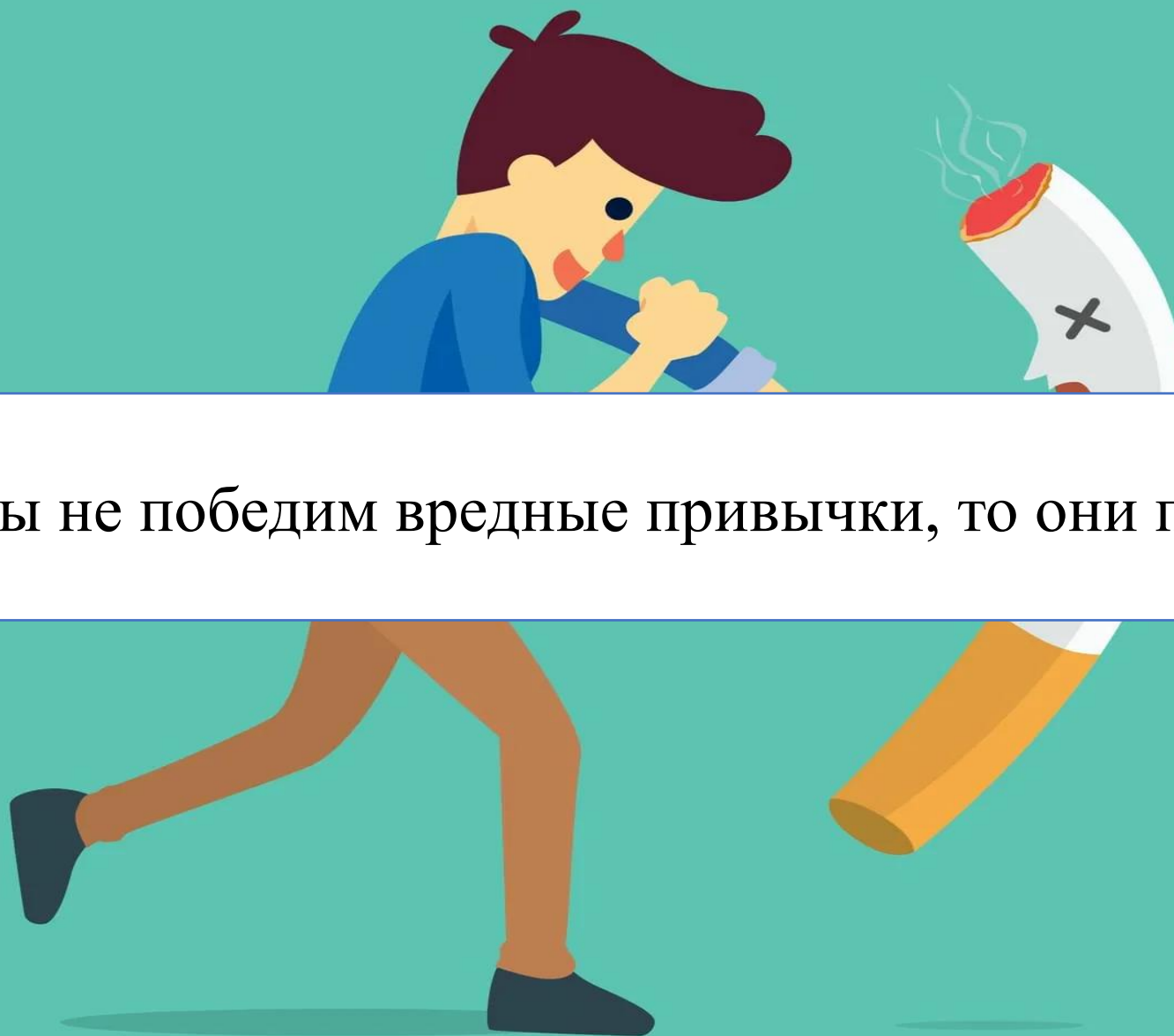
Вредные привычки человека - это действия, которые автоматически повторяются большое количество раз и могут нанести вред здоровью человека или окружающих его людей





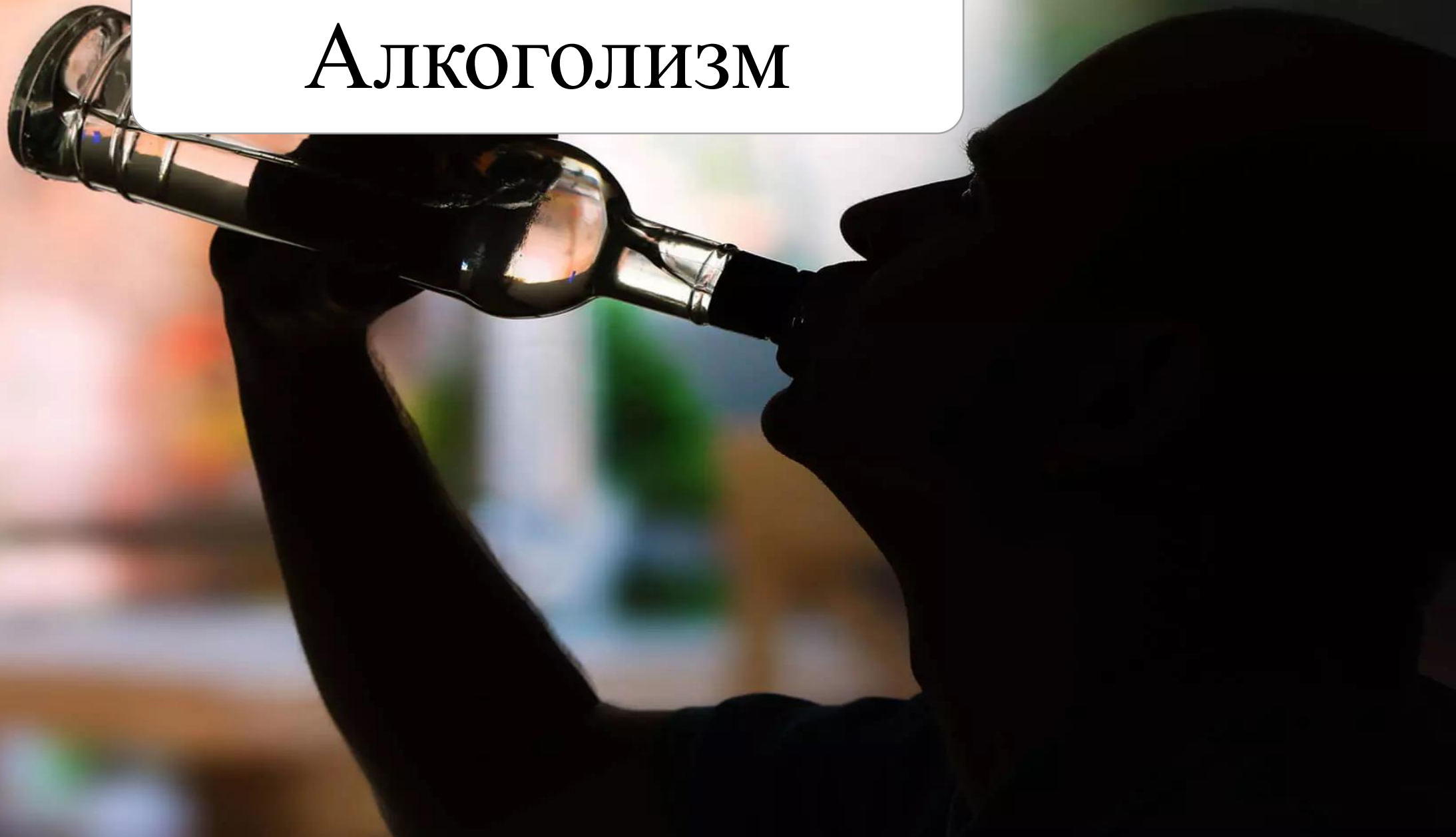
Вредные привычки человека – это следствие слабой воли. Если он не может заставить себя прекратить совершать те или иные действия, которые в будущем могут нанести вред здоровью, то постепенно это превращается в привычку, от которой довольно сложно избавиться.





Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас!

АЛКОГОЛИЗМ



Алкоголизм - хроническое психическое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него.



Влияние алкоголя на организм человека

Хронический гастрит желудка;

Развитие цирроза печени;

Воздействие на головной мозг;

Ускорение биологического старения;

Приводит к развитию алкоголизма.

Алкоголь- Это Смерть

82%

Убийств
совершены
в состоянии
алкогольного
о опьянения

5,9%

смертей
во всем мире
по причине
алкоголя

АНОМАЛИИ ПЛОДА

Алкоголь во время
беременности
приводит к
развитию
фетального
синдрома плода и
преждевременным
родам



Разрушение нервных клеток
Нарушение памяти
Инсульт



Алкогольная
Кардиомиопатия
Анемия

Рак кишечника



Болезни печени
(цирроз, гепатит)



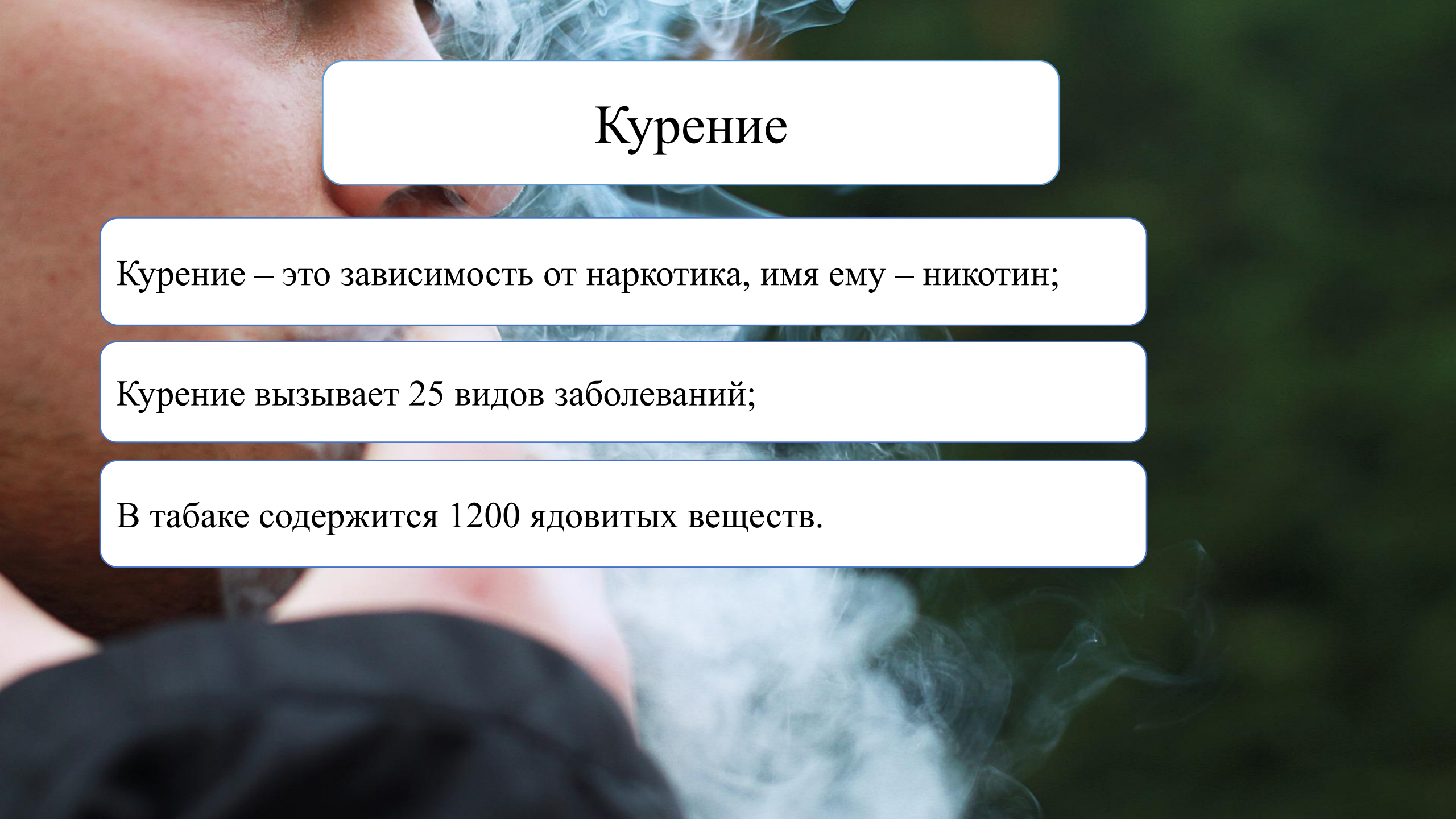
Гибель почечных клубочков
Отравление продуктами
обмена веществ



Гастрит
Язва
Рак

25%
случаев смерти
молодежи
связаны
с алкоголем

50%
ДТП
по причине
алкогольного
о опьянения

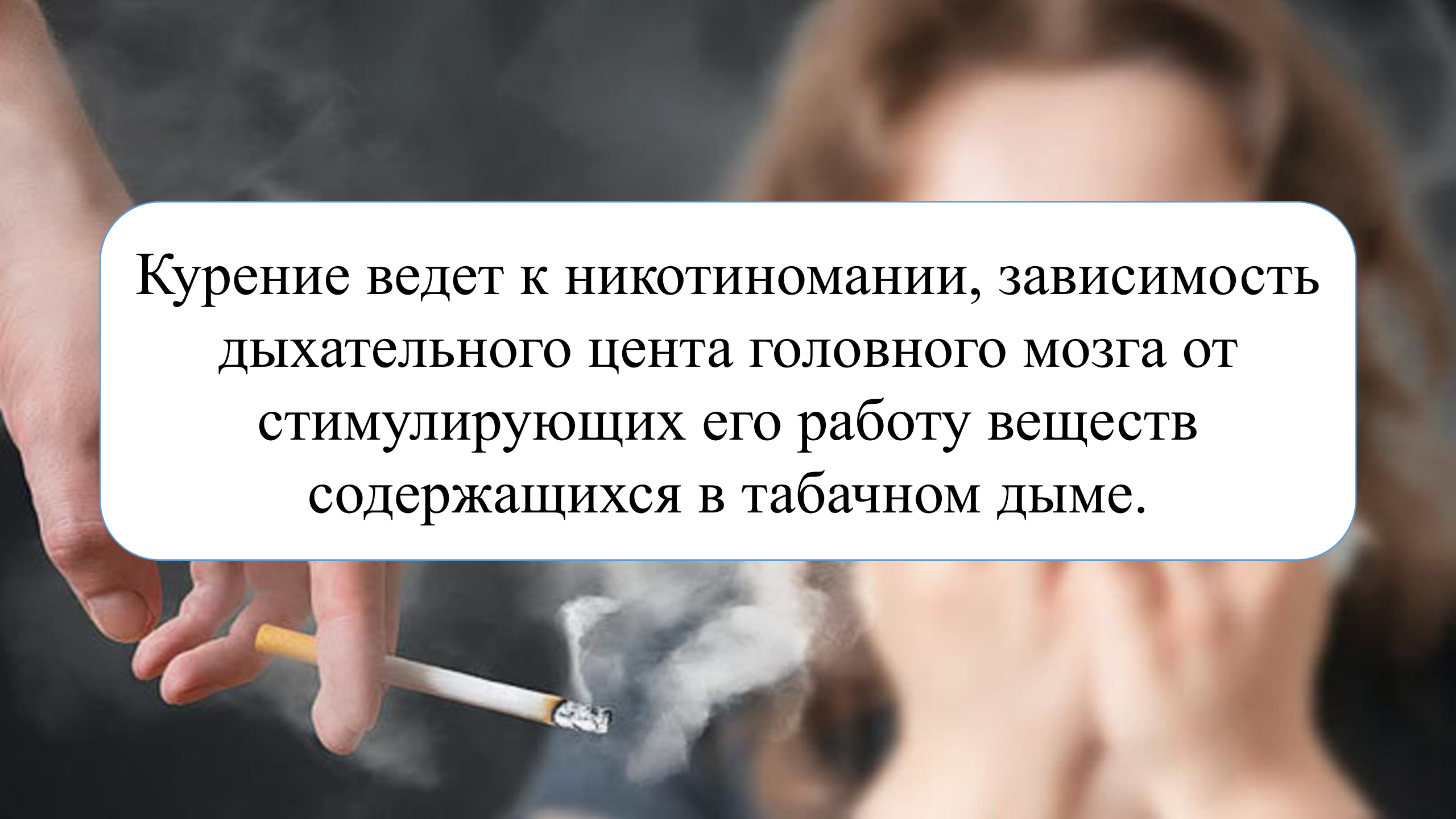


Курение

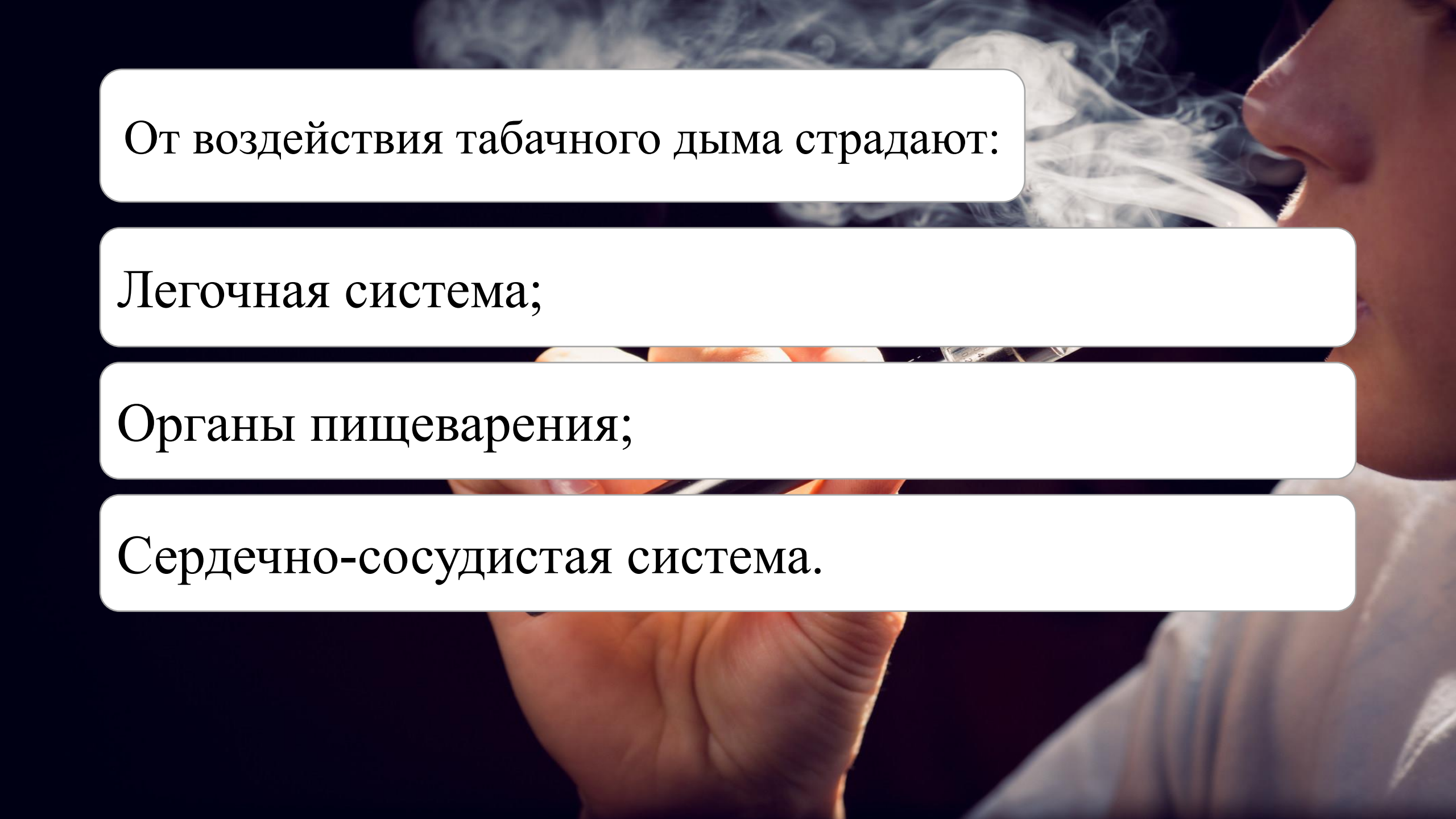
Курение — это зависимость от наркотика, имя ему — никотин;

Курение вызывает 25 видов заболеваний;

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ.



Курение ведет к никотиномании, зависимость дыхательного центра головного мозга от стимулирующих его работу веществ содержащихся в табачном дыме.



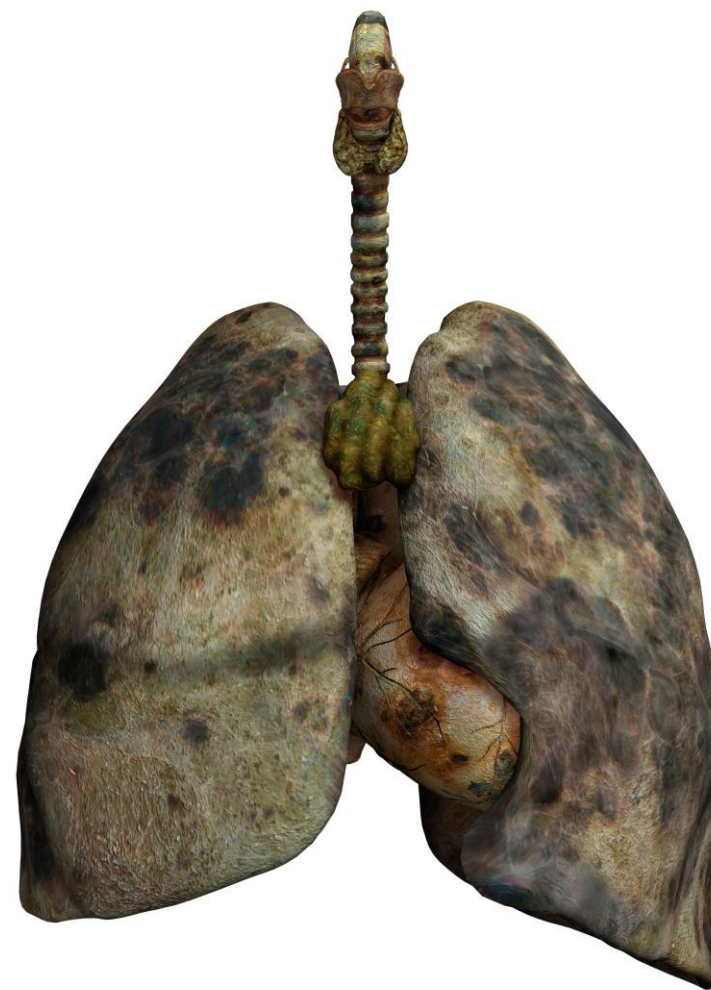
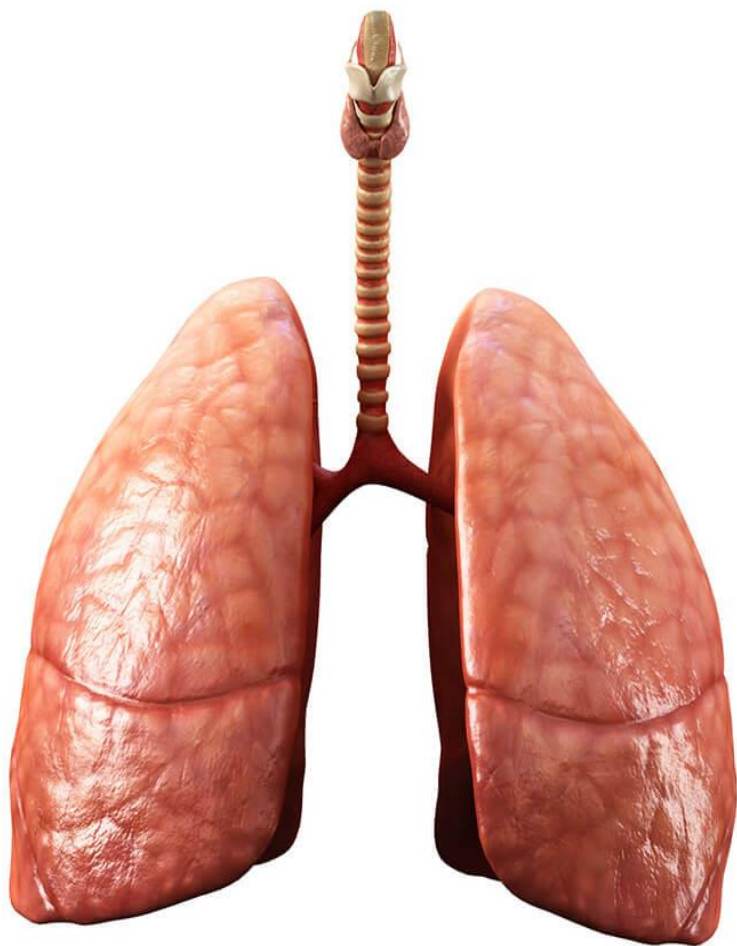
От воздействия табачного дыма страдают:

Легочная система;

Органы пищеварения;

Сердечно-сосудистая система.

Легкие здорового человека и курильщика



Гликол пропилен

Табачная промышленность утверждает, что она добавляет его в табак, чтобы он не высыхал

Бензоапирен

Вы найдете его в угольной смоле и в сигаретном дыме. Он является одним из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака.

Мышьяк

Из-за этого смертельного яда у вас горят губы и плохо пахнет изо рта

Ацетон

Один из главных составных в химикате для снятия лака с ногтей

Свинец

Из-за отравления свинцом у курильщика возникает рвота, повреждаются клетки мозга и замедляется рост

Формальдегид

Он развивает рак, повреждает легкие, кожу и пищеварительную систему. Химикат применяется в бальзамировании для сохранения умерших тел.

ВОТ ЧТО ПРЯЧЕТСЯ В СИГАРЕТЕ

Толуол

Толуол сильно токсичен. Он часто применяется в красках с целью уменьшения толщины слоя краски при нанесении на поверхность.

Фенол

Химикат, используемый как дезинфицирующее средство наподобие того, что используется при уборке лабораторий.

Бутан

Легковоспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ.

Кадмий

Повреждает печень, почки и мозг. Он остается в вашем организме долгие годы.

Аммоний

Ученые нашли, что аммоний помогает вам усваивать табак, из-за чего вы становитесь все более пристрастны к нему.

Бензин

Его можно залить на любой бензоколонке.

При пассивном курении некурящий человек
страдает больше



Признаки отравления никотином

Горечь во рту;

Кашель и головокружение;

Тошнота;

Слабость и недомогание;

Бледность лица.

Наркомания





Наркомания – хроническое заболевание,
вызванное употреблением наркотиков

Возникает в результате злоупотребления
веществами, вызывающие кратковременное
чувство приятного психического состояния

Признаки наркомании

Бледность кожи;

Расширенные или суженные зрачки;

Покрасневшие или помутневшие глаза;

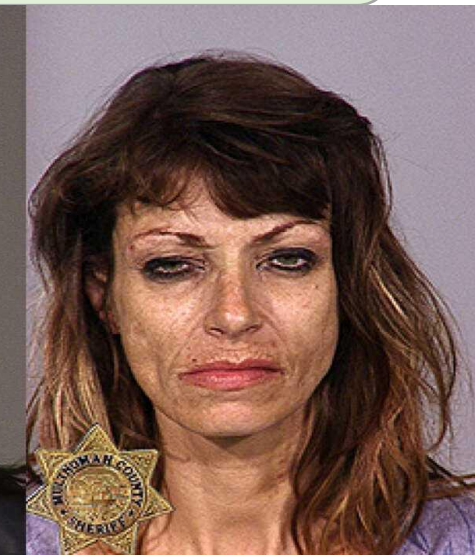
Замедленная речь;

Похудение или прибавка в весе.

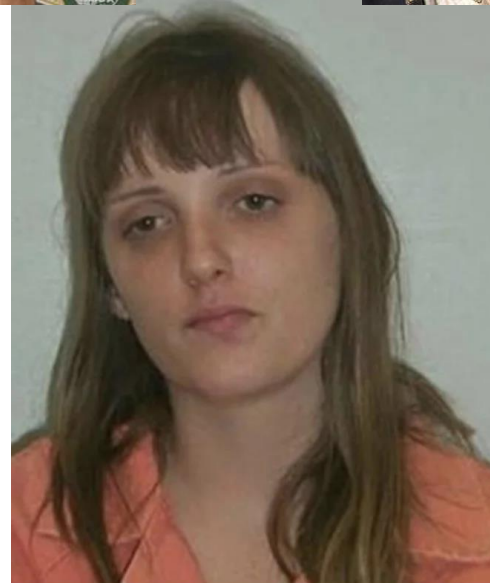
Фотографии людей до и после того как они начали употреблять наркотики



ve 24 letech a ve 28



6 months later





Последствия наркомании

Физические

Заболевания сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, гепатиты и цирроз печени, СПИД, травмы, психозы, эпилепсия, передозировки

Психические

Депрессия, чувство вины, бессилия, безвыходности, обиды и негодования

Социальные

Изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьезные осложнения в социальной сфере

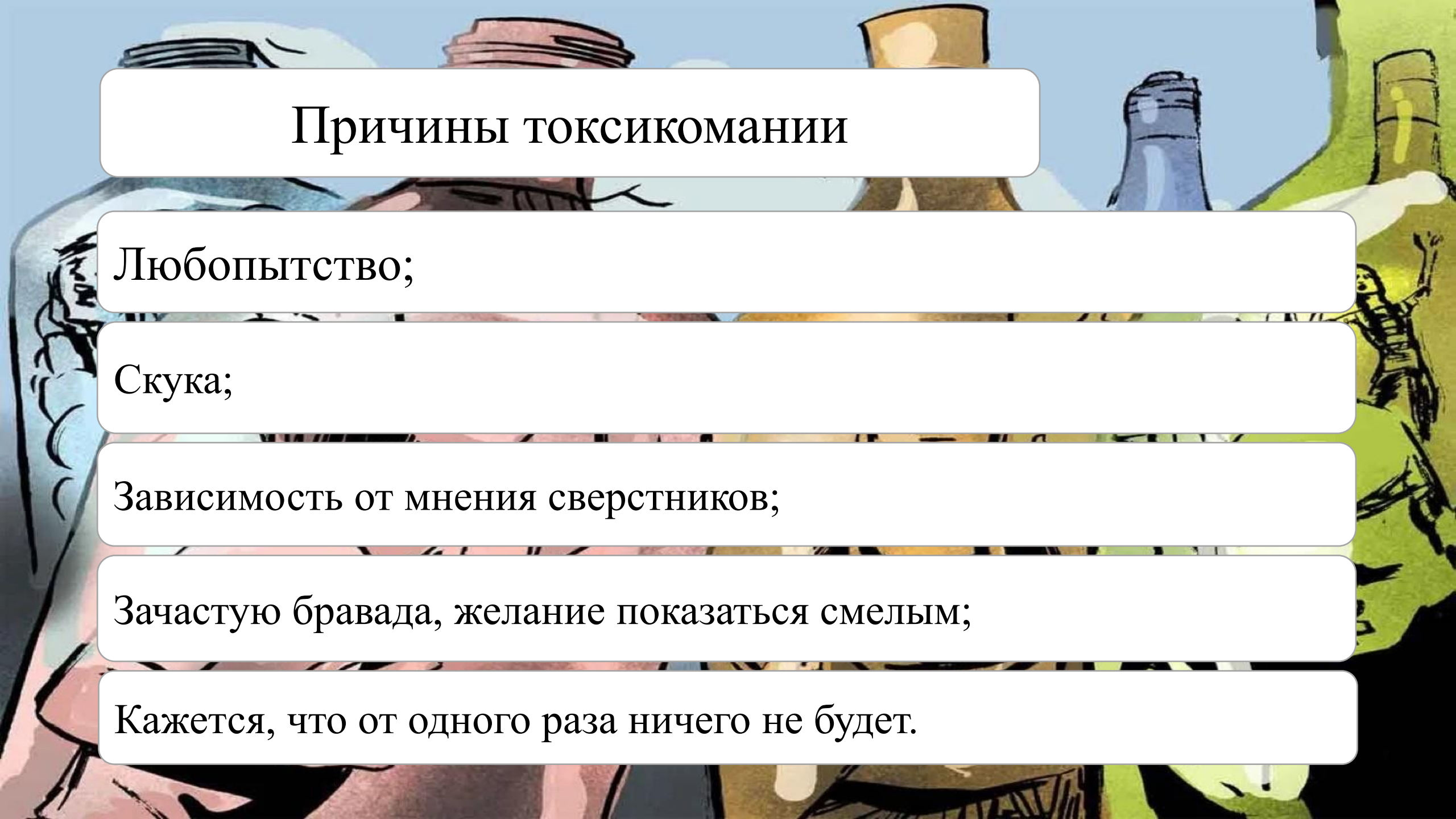
Токсикомания



A person is shown from the chest up, holding a white plastic bag to their mouth with both hands. They are wearing a dark t-shirt. The background is a plain, light-colored wall.

Токсикомания — один из видов наркомании и вызывает зависимость и серьезные нарушения в организме человека.

Страдают этим недугом в основном дети и подростки от 8 до 15 лет!



Причины токсикомании

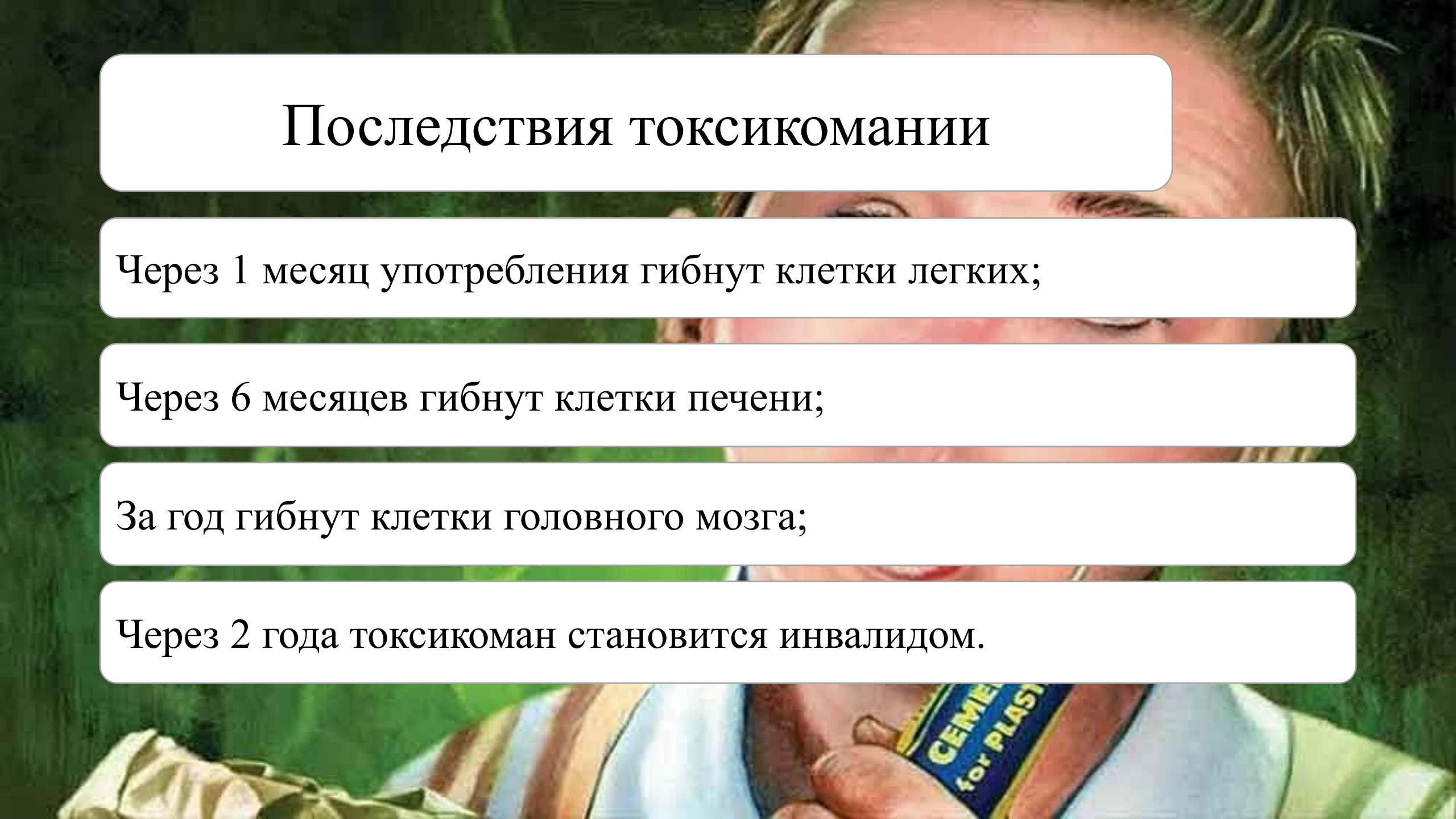
Любопытство;

Скука;

Зависимость от мнения сверстников;

Зачастую бравада, желание показаться смелым;

Кажется, что от одного раза ничего не будет.



Последствия токсикомании

Через 1 месяц употребления гибнут клетки легких;

Через 6 месяцев гибнут клетки печени;

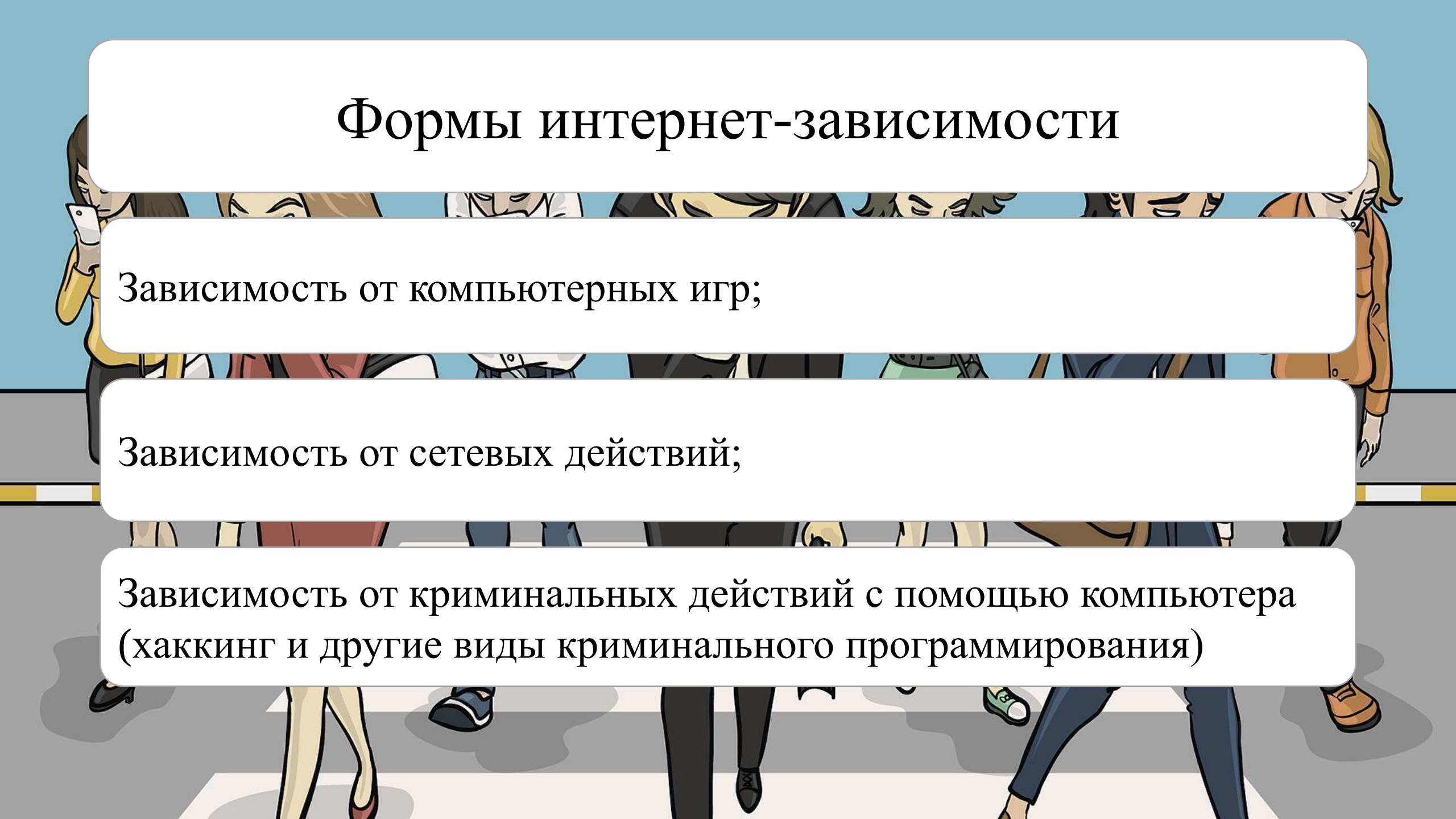
За год гибнут клетки головного мозга;

Через 2 года токсикоман становится инвалидом.

Интернет-зависимость

Навязчивое стремление использовать Интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в Сети.





Формы интернет-зависимости

Зависимость от компьютерных игр;

Зависимость от сетевых действий;

Зависимость от криминальных действий с помощью компьютера
(хаккинг и другие виды криминального программирования)

9 признаков интернет-зависимости

1. Постоянное желание быть Онлайн;
2. Раздражительность при невозможности выйти в интернет;
3. Нежелание отвлекаться от виртуального пространства;
4. Расстройство внимания;
5. Пренебрежение личной гигиеной;
6. Отказ о пищи или системное нерегулярное питание;
7. Отказ от общения в реальности;
8. Готовность вкладывать все свободные деньги в компьютер и интернет;
9. Конфликты с окружающими людьми.

Последствия интернет-зависимости

Негативное влияние на психику;

Замедление темпа общего развития;

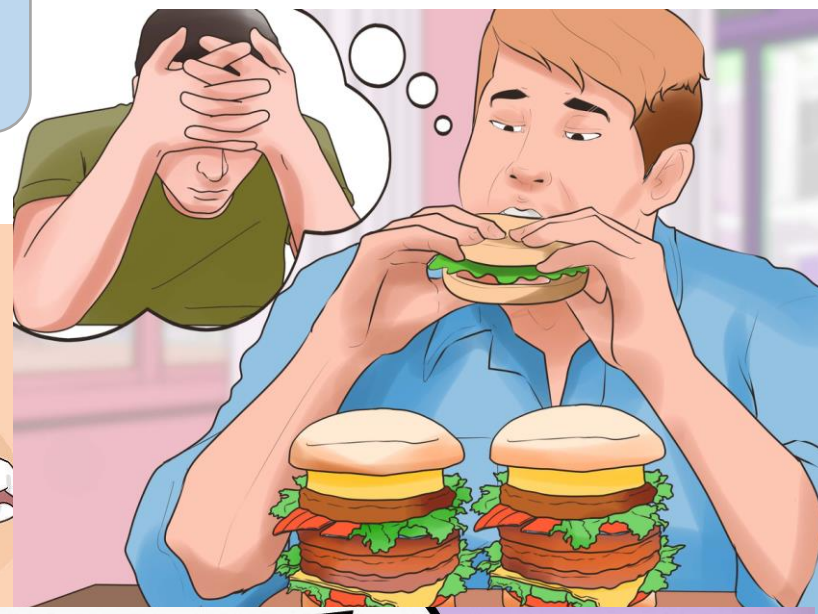
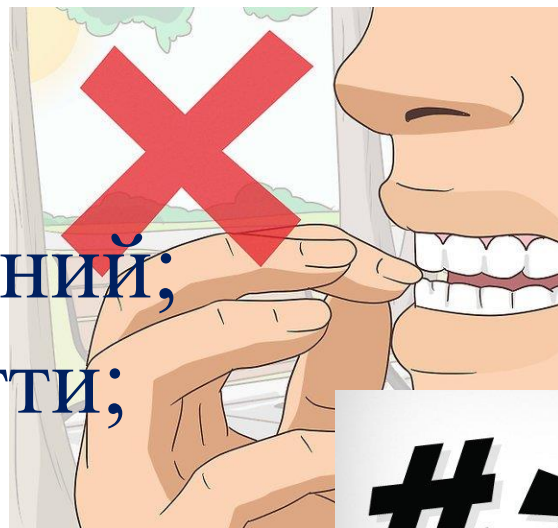
Снижение двигательной активности;

Ухудшение здоровья;

Замена живого общения компьютером.

К вредным привычкам также можно отнести:

1. Переедание;
2. Использование нецензурных выражений;
3. Привычка грызть ногти;
4. Злоупотребление словами-паразитами и т.п.



The background of the slide is a colorful illustration. On the left, there is a bowl of green leafy vegetables and red tomatoes. In the center, there are three glasses filled with an amber-colored liquid and ice cubes. To the right, a green bottle is partially visible. At the bottom, there are some fruits like bananas and grapes, and a person's legs in shorts and sneakers are shown walking.

Памятка

1. Замени вредную привычку новой полезной;
2. Избегайте того, что напоминает вам о вашей зависимости;
3. Выбрать себе идеал, к которому нужно стремиться;
4. Попросите своих близких помочь вам словом или действием.



Блиц - опрос

Продолжите фразу «Много вина - мало...»

денег

ума

Вряд ли нужен
лист больничный

Для приема внутрь
«СТОЛИЧНОЙ»...

Торговля и услуги
Москва, Ленинградская область, Московская область
Санкт-Петербург, Ярославская область
Тверская область, Владимирская область



Продолжите фразу «Много вина - мало...»

денег

ума

Вряд ли нужен
лист больничный

Для приема внутрь
«СТОЛИЧНОЙ»...

Продолжите фразу «Курильщик – сам себе...»

доброжелатель

МОГИЛЬЩИК



Продолжите фразу «Курильщик – сам себе...»

доброжелатель

МОГИЛЬЩИК



Продолжите фразу «Пьяный человек – не человек,
ибо он потерял...»

разум

кошелек



Продолжите фразу «Пьяный человек – не человек,
ибо он потерял...»

разум

кошелек



Наркотики – это химические вещества, оказывающие
воздействие на ...

Органы пищеварения

Нервную систему

Наркотики – это химические вещества, оказывающие
воздействие на ...

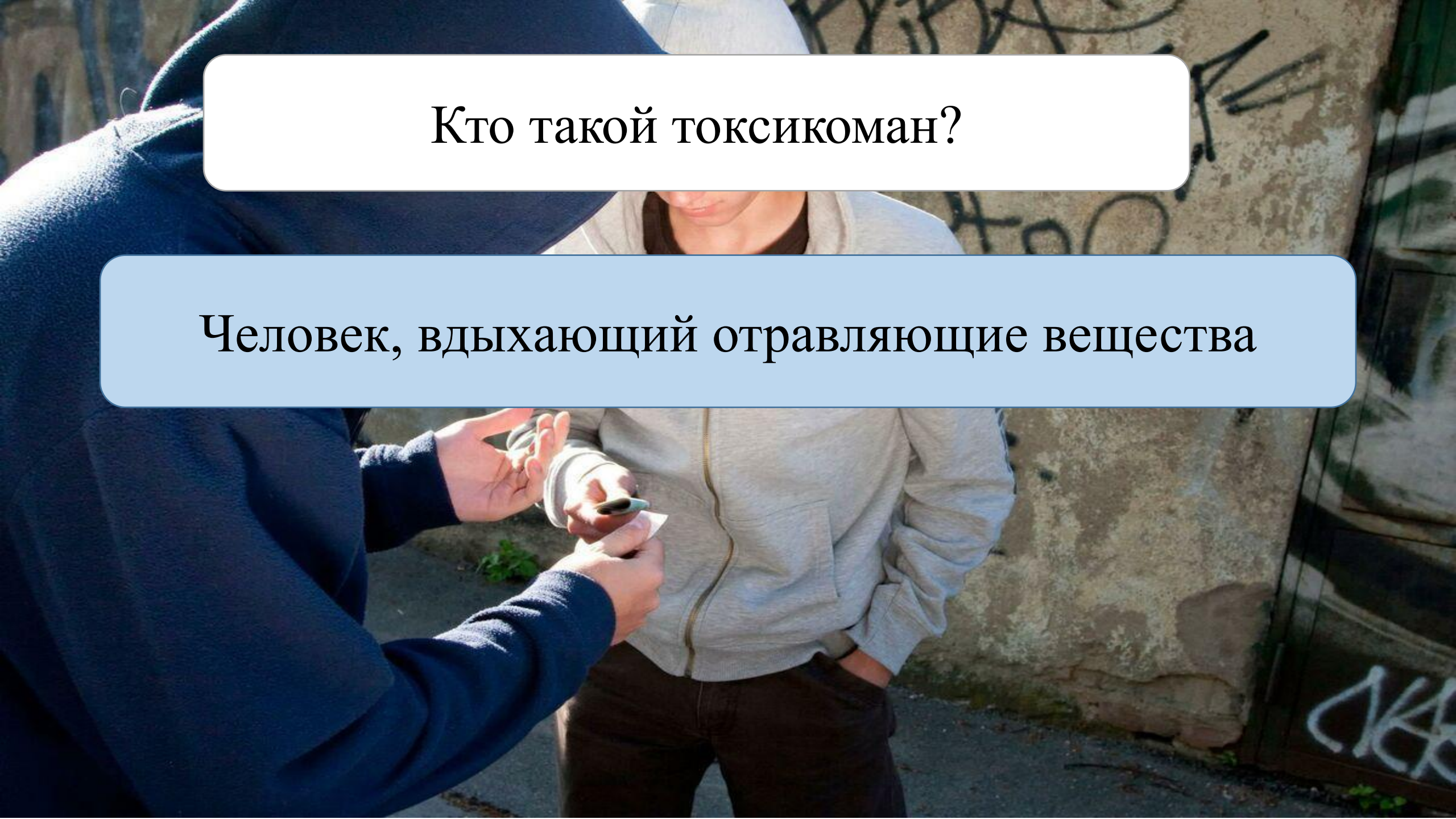
Органы пищеварения

Нервную систему

Кто такой пассивный курильщик?

Человек, вдыхающий сигаретный дым



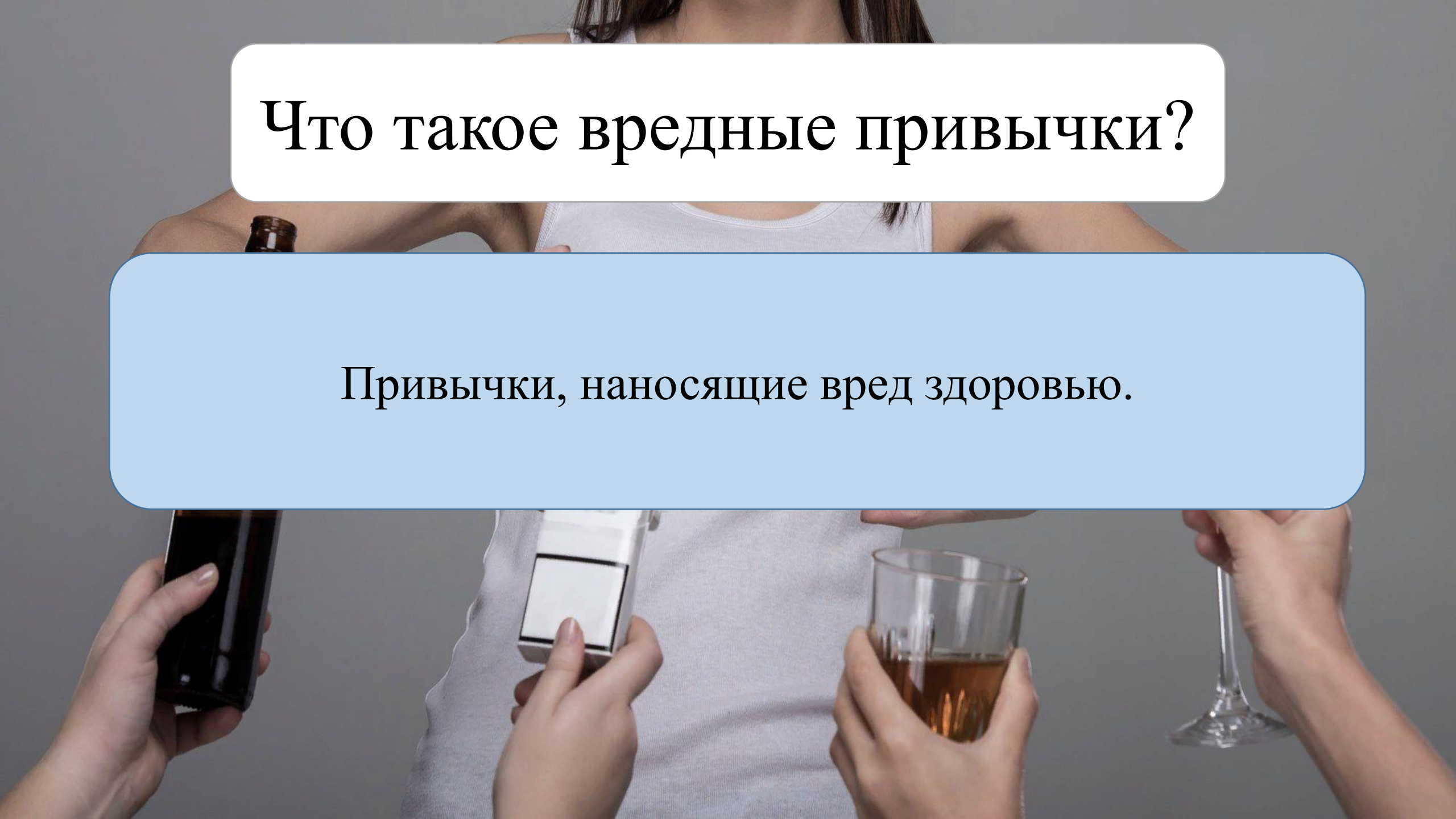


Кто такой токсикоман?

Человек, вдыхающий отравляющие вещества

Что такое вредные привычки?

Привычки, наносящие вред здоровью.



Какие главные угрозы здоровью вы бы выделили?

Плохая экология, пьянство, курение, наркомания и иные
вредные привычки

Что такое полезные привычки?

Привычки, способствующие сохранению здоровья.



Выбери здоровое завтра уже сегодня!

