



# Привычки и здоровье

Георгиевская Л.К.





Мы любим:

- Родных и близких, не хотим их огорчать;
- Друзей, проводим с ними много времени. Человеку необходимо общаться с людьми;
- Занятия спортом и весёлые игры;
- Путешествовать и узнавать что-то новое;
- Успешно решать трудные задачи.

Если человек здоров,  
он всегда сможет добиться  
того, чего он хочет!



# Что полезно, а что вредно для человека

Полезно	Вредно
<ul style="list-style-type: none"><li>• соблюдать режим дня;</li><li>• соблюдать гигиену;</li><li>• правильно и регулярно питаться;</li><li>• заниматься спортом;</li><li>• вовремя и самостоятельно делать уроки;</li><li>• бывать на свежем воздухе;</li><li>• делать утреннюю зарядку;</li><li>• следить за чистотой своей одежды и жилища;</li><li>• слушать родителей и близких людей;</li><li>• закаляться;</li><li>• посещать кружки;</li><li>• читать книги.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• прогуливать занятия в школе;</li><li>• грубить и не уважать старших;</li><li>• много сидеть у телевизора или за компьютером;</li><li>• гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;</li><li>• пробовать незнакомые вещества;</li><li>• есть много сладкого;</li><li>• грызть ногти;</li><li>• драться;</li><li>• курить;</li><li>• пить алкогольные напитки.</li></ul>

Задание: перечисли свои:

Мои вредные привычки \_\_\_\_\_

Мои полезные привычки \_\_\_\_\_

Меня хвалят за \_\_\_\_\_

Меня ругают за \_\_\_\_\_

Я хотел/а бы иметь (укажи привычку) \_\_\_\_\_



- Привычка – это то, что делаешь постоянно. Например, привычка одеваться, чистить зуб.
- Чтобы сформировалась привычка нужно повторять какое-то действие многократно





**Привычка**  
- это то, что делаешь постоянно



Привычки, наносящие  
вред здоровью,  
называются **вредными**



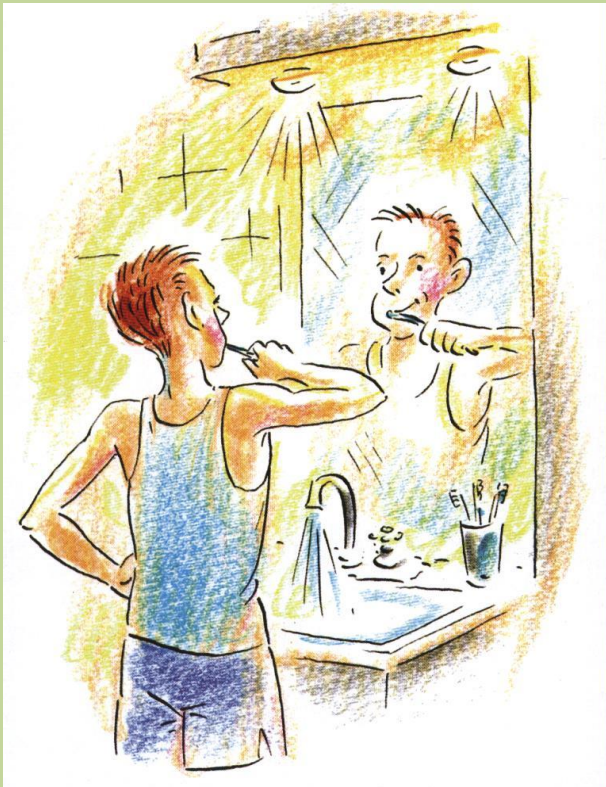
Привычки, способствующие  
сохранению здоровья,  
называются **полезными**





# Привычки и последствия

Мальчик чистит зубы

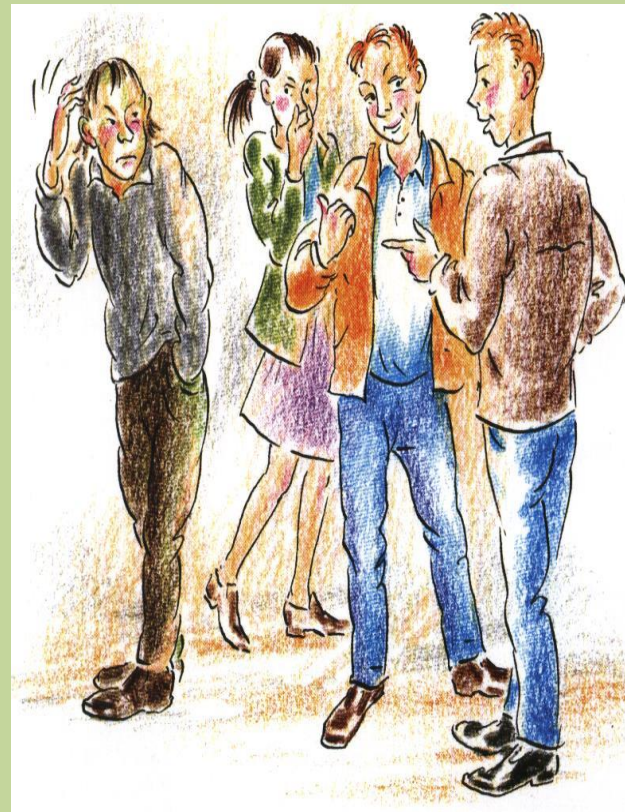


Здоровая красивая улыбка

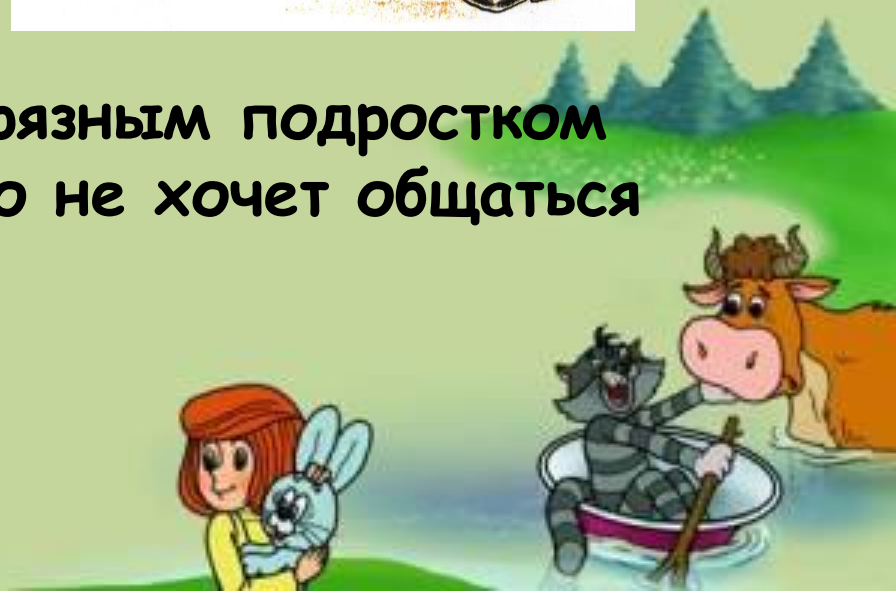




**Мальчик не хочет  
мыться и умываться**

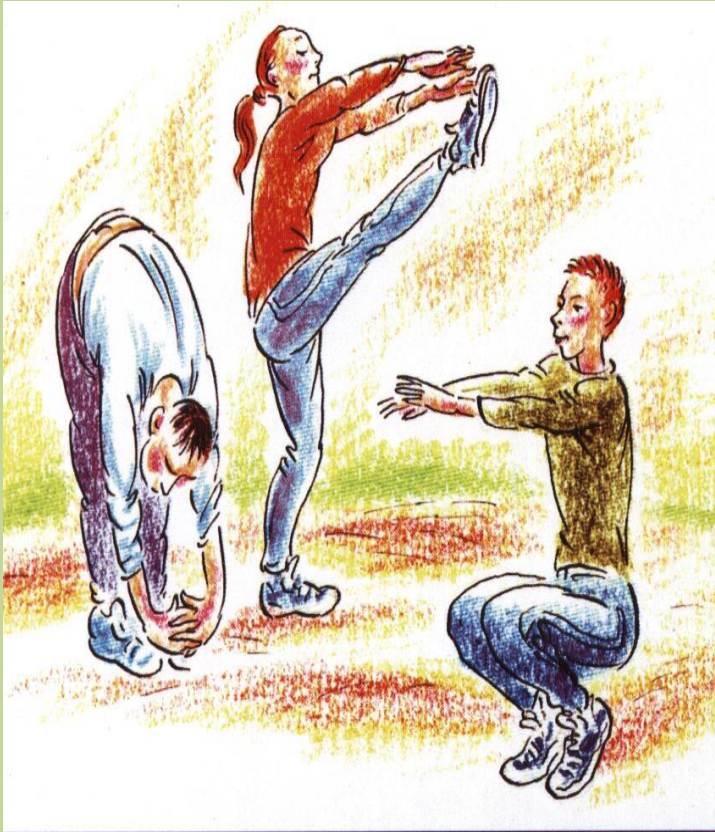


**С грязным подростком  
никто не хочет общаться**





На спортивных состязаниях  
ребята легко и свободно  
преодолевают дистанцию



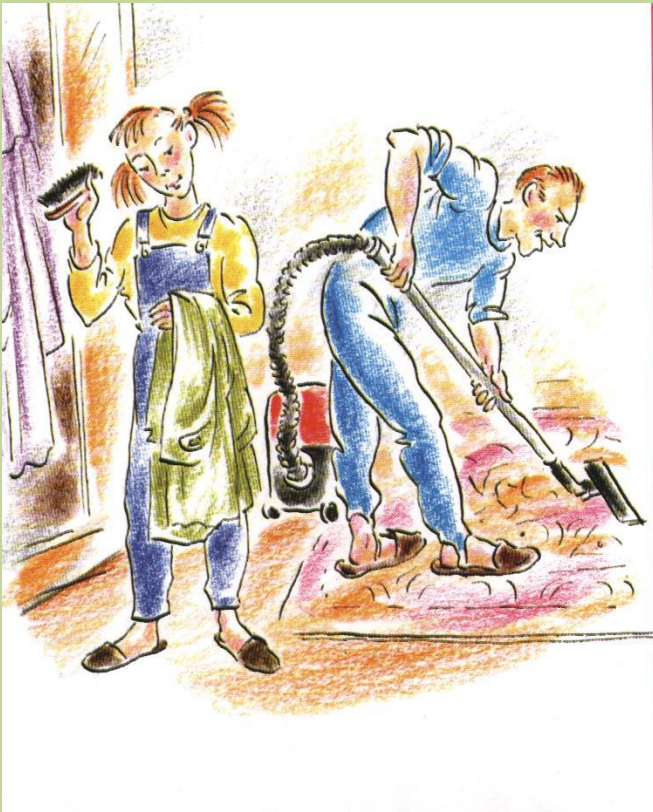
Группа ребят делает  
зарядку







# Членам семьи приятно находится в чисто убранной квартире



Девочка и отец  
убираются в квартире  
и чистят одежду





**Врач лечит мальчику  
воспалённые пальцы**



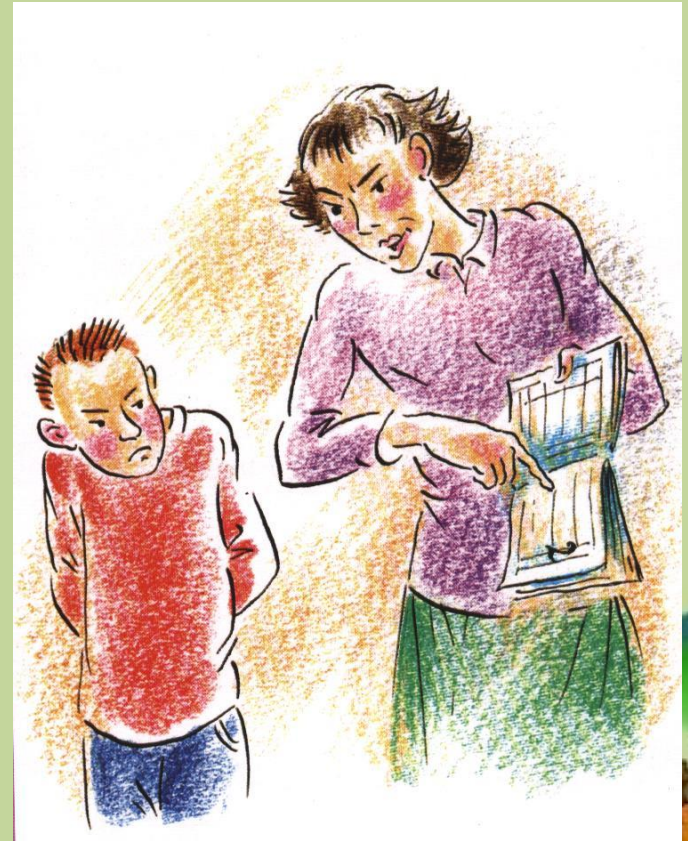
**Ученик грызёт ногти  
на уроке**





Ученик опаздывает  
на урок

Мама ругает сына,  
увидев двойку в  
дневнике





# На соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к выходу

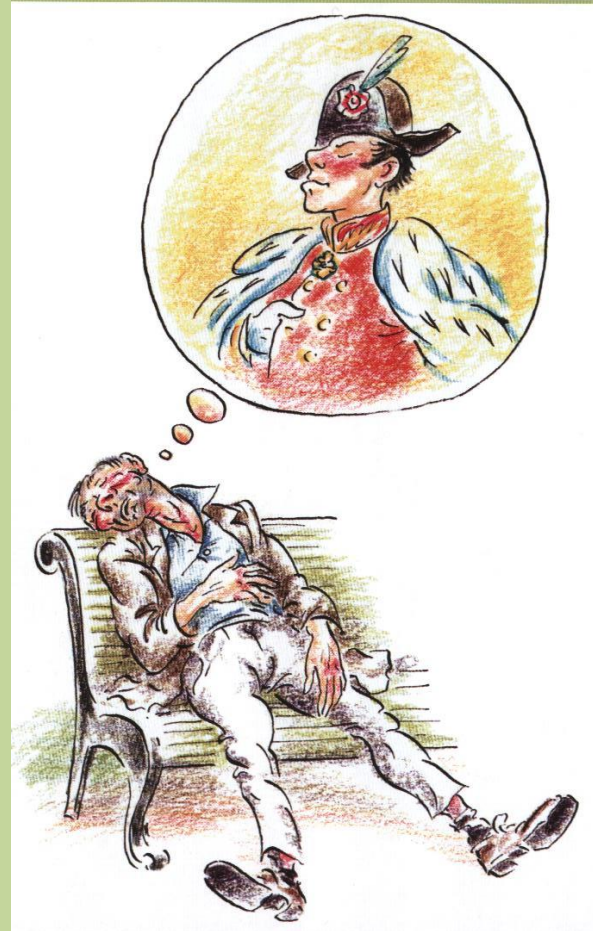


Группа ребят курит





Алкоголик дремлет на лавке, представляя, что он - Наполеон



Двое взрослых  
выпивают





**Среди вредных привычек  
есть такие, которые часто  
станутся 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





## Первые признаки, которые могут говорить о том, что ребенок начал употреблять наркотики:

- Плохая координация движений
- Ухудшается память
- Ребенку становится трудно сосредоточиться
- Безразличие к происходящему
- Неадекватная реакция на критику
- Потеря аппетита или же необъяснимое чрезмерное потребление пищи
- Хронический кашель



# Курение табака

в Россию табак попал в конце 16 века и был встречен неприветливо. 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.



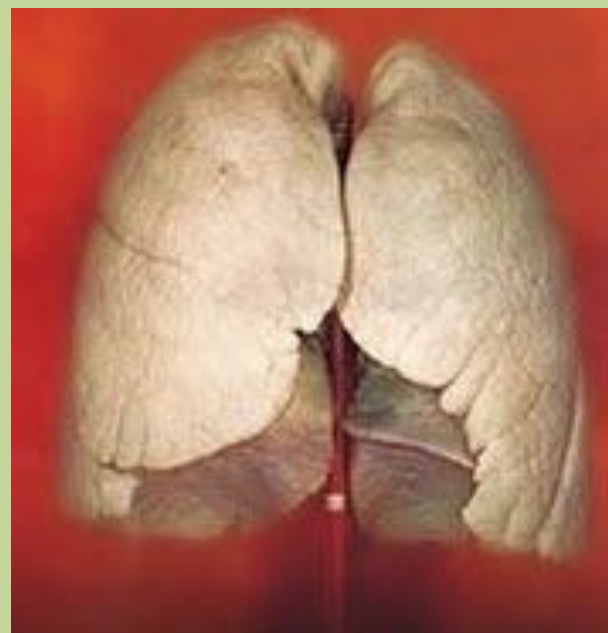
## Пассивное курение -

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





Легкие курящего  
человека



Легкие здорового человека

**Выбери!**

# 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 кислым табачным дымом.



# Болезни, вызываемые курением

**Злокачественные опухоли**

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

**Хронические болезни**

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)





Курение вредит здоровью

Курение может привести к  
излишним тратам денег;

Курение приводит к  
конфликтам с некурящими  
людьми;

Пожарам





# Вывод

Существуют разные привычки: вредные и полезные.

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





# Анкета

1. Твой пол

мальчик    девочка    возраст

2. Как ты думаешь, много ли твоих одноклассников  
курит?

все    многие    некоторые    никто

3. Куришь ли ты сам/а?

нет    один раз    иногда    регулярно

4. Если да, то где обычно ты куришь?

дома    в школе    в других местах

5. Ты допускаешь, что будешь курить, когда станешь  
старше?

да

нет

Не знаю





<http://immunar.ru/uploads/2011/11/17.jpg>

[http://citomedicine.ru/wp-content/uploads/2012/09/72856417\\_kurit.jpg](http://citomedicine.ru/wp-content/uploads/2012/09/72856417_kurit.jpg)

[http://www.russlav.ru/block\\_big.html](http://www.russlav.ru/block_big.html)

<http://izhlife.ru/beauty-health/print:page,1,18389-v-udmurtii-studentov-ptu-proveryat-na-narkotiki.html>

Картинки из <http://prezentacii.com/obschestvoznanie/6169-privychki-i-zdorove.html>

Шаблон презентации с сайта учителя Кляйн

А.Э. [http://allaklein.ucoz.ru/load/vse\\_dlja\\_power\\_point/shablon\\_prezentacii\\_quot\\_leto\\_v\\_prostokvashino\\_quot/10-1-0-218](http://allaklein.ucoz.ru/load/vse_dlja_power_point/shablon_prezentacii_quot_leto_v_prostokvashino_quot/10-1-0-218)

