

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: ПОСЛЕДСТВИЯ

Что такое вредные привычки?

- Курение (сигареты, одурманивающие травы)
- Употребление алкоголя (вино, пиво, водка, алкогольные коктейли...)
- Энергетические напитки
- Наркомания
- Токсикомания
- Игромания



Вредная привычка - **Курение**



Курение – это ...



- Яд, вред, причина рака, смерть, никотин, засоряются легкие, причина смертельных заболеваний, разрушение легких, наркотики, знак плохого здоровья...

Сигарета в руке – это...

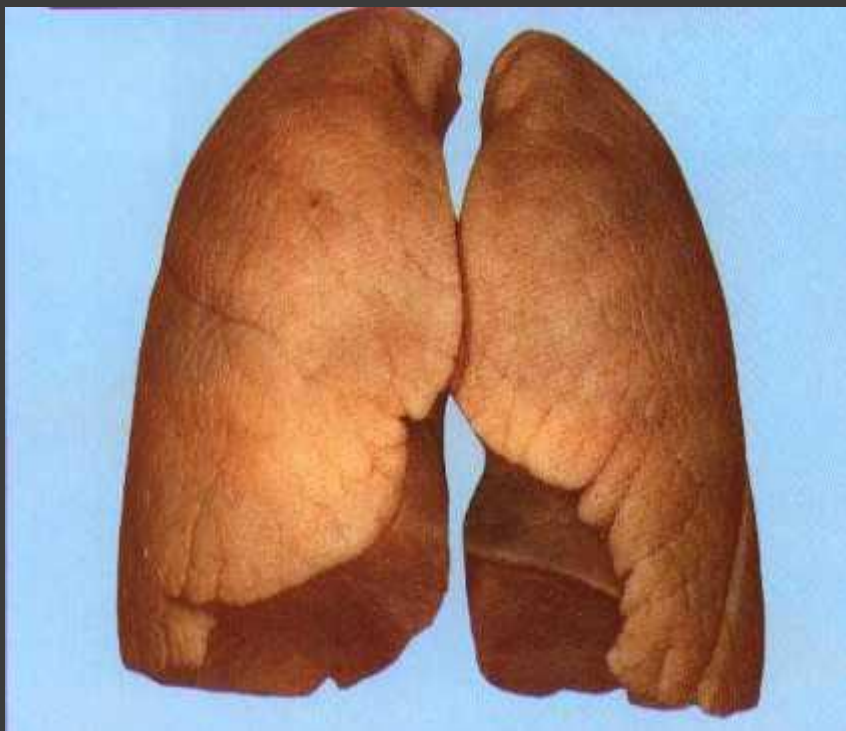
- ◎ Ужас, неприятно, большой вред, хулиганство, знак плохого поведения, заражает наш организм, заражает всех кто стоит рядом, это жизнь на 5 минут меньше ...

Какой вред приносит сигарета?

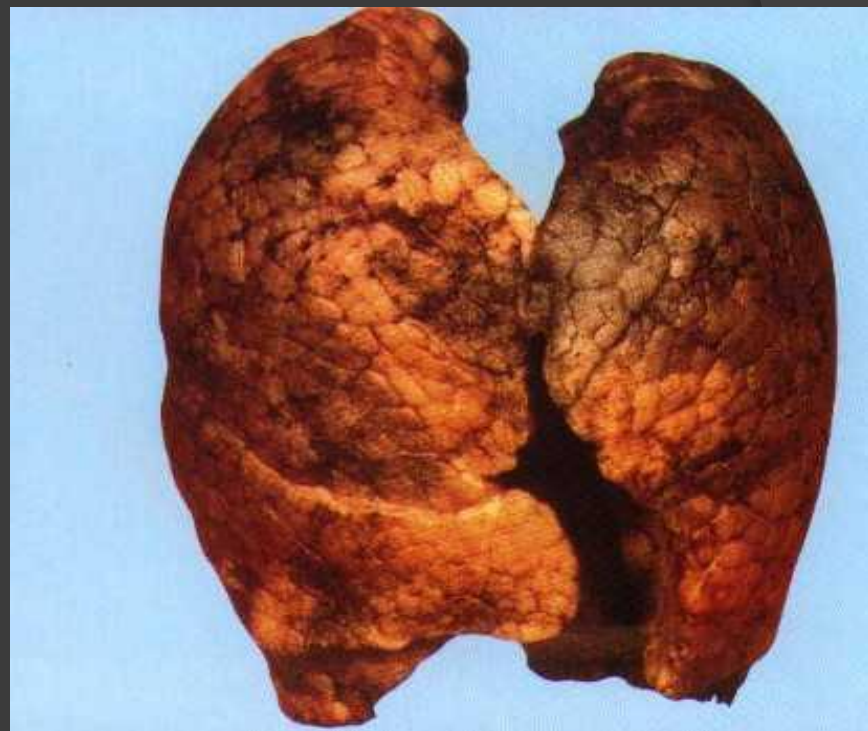
- ⦿ Рак легких, бронхит, заболевание сердца.
- ⦿ Неровное дыхание, трудность в запоминании, внешний вид курильщика
- ⦿ Сигареты при горении выделяют ядовитые вещества – смолы, никотин, угарный газ.
- ⦿ Каждая выкуренная сигарета уносит 5 мин жизни.

Последствия

Здоровые лёгкие



Лёгкие курильщика



Раковые заболевания



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

Девушка и курение



Курение наносит женскому организму непоправимый ущерб.

30% курящих девушек страдают заболеваниями щитовидной железы, а инфаркт миокарда у курящих женщин бывает в 3 раза чаще, кожа становится серой, неэластичной, зубы и пальцы - желтыми от никотина

Ежегодно в России
умирает около
миллиона человек от
болезней,
вызванных
курением



В целом курильщики
сокращают себе жизнь на 25
лет

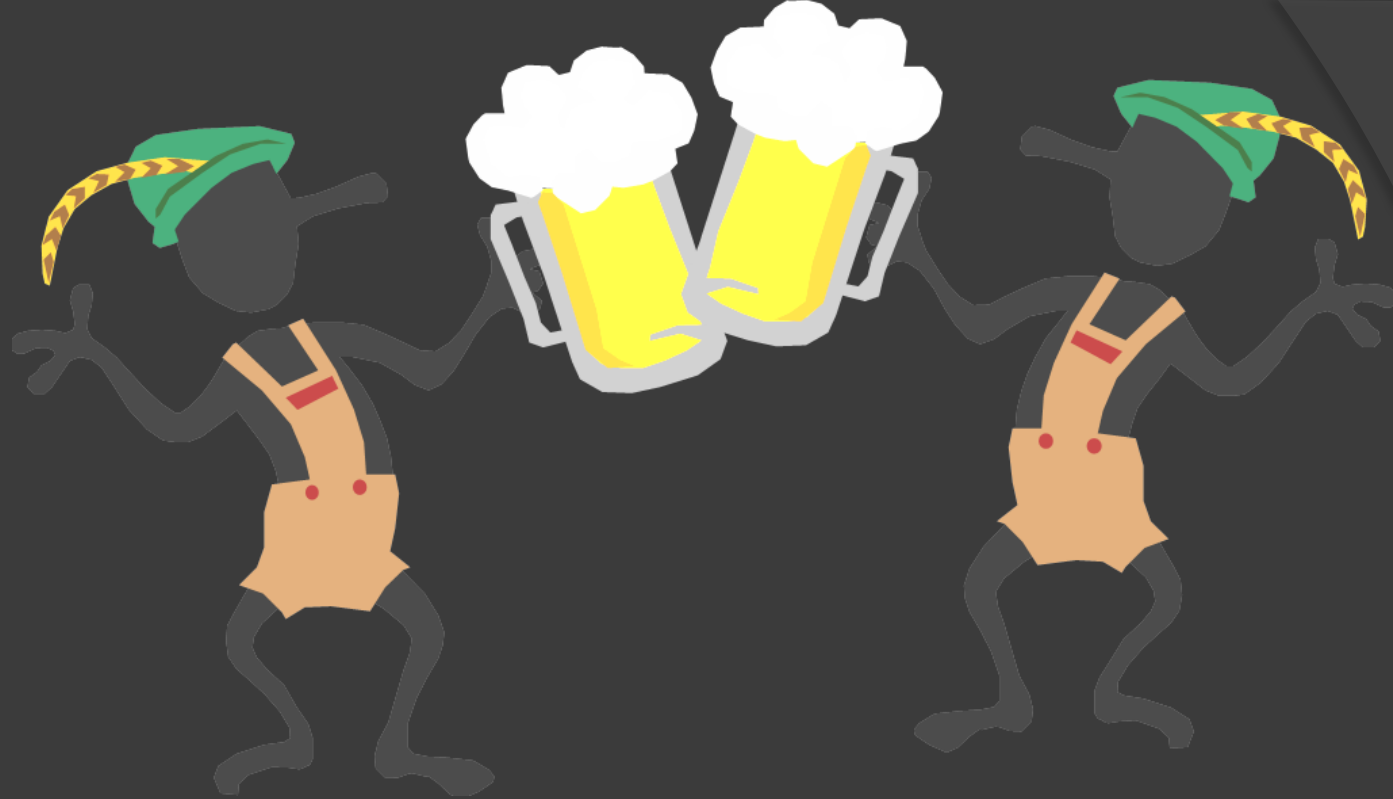


Курить – здоровью
вредить!!!



Вредная привычка- Алкоголь

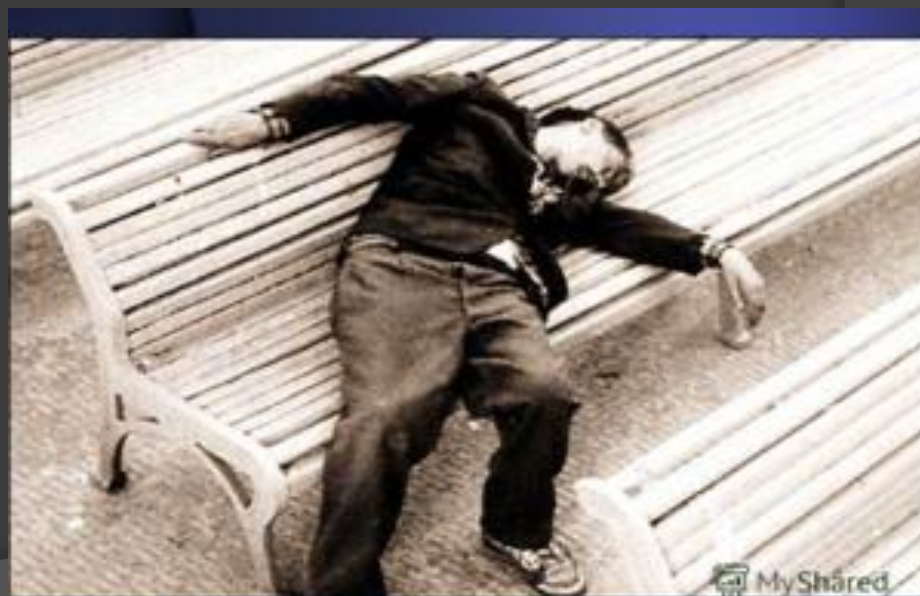




Алкоголь — самый
распространённый
наркотик

АЛКОГОЛЬ – ЯД!

- Головной мозг
- Заболевание желудка
- Поражение центральной нервной системы
- Ухудшение памяти
- Замедление реакции
- Легкие
- Кровь
- Печень



Самое разрушительное действие алкоголь оказывает на **сердце** и **печень** человека



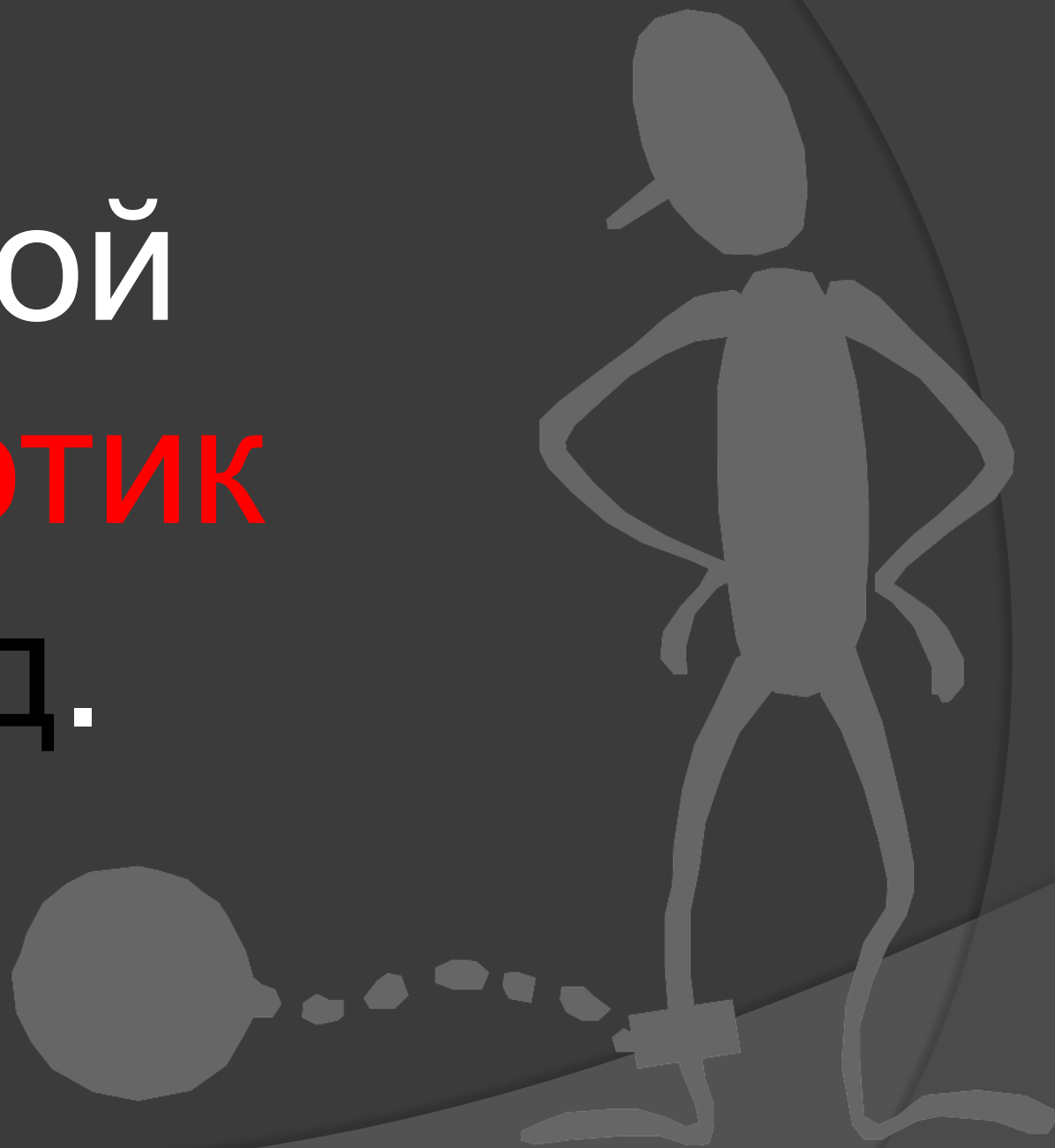
Влияние на кожу

Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

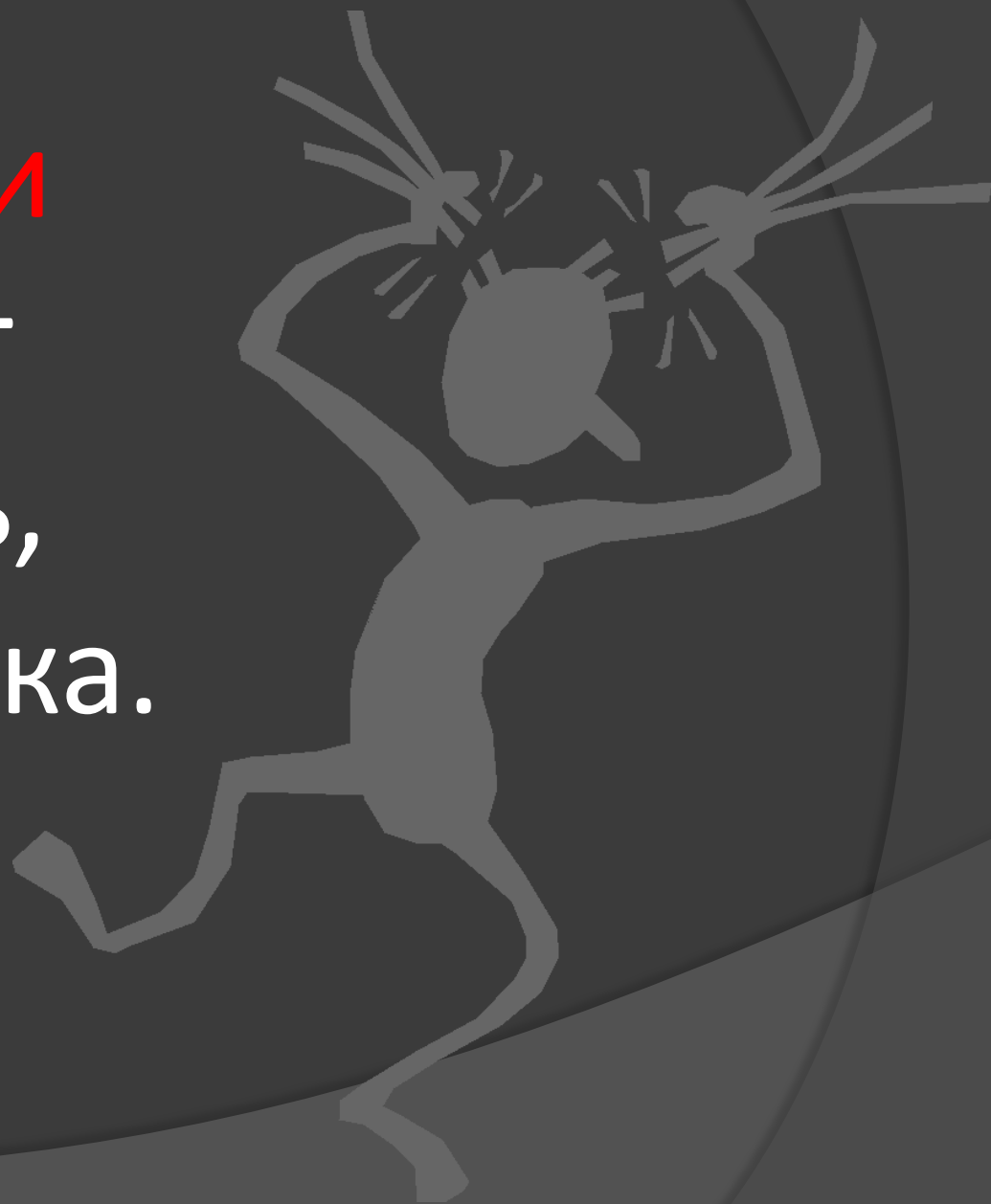


**Вредные
привычки-
наркомания,
ТОКСИКОМАНИЯ.**

Любой
наркотик
— яд.



Все **наркотики**
воздействуют
на ум, память,
разум человека.



Курительные смеси,
вдыхание клея
повреждает легкие, нервы
и мозг.





Наркотики
держатся в
организме
годами
после
их
употребления.

Наркотики **разрушают дружбу.**





Наркотики
толкают
на
кражи
и
насилие.



Наркотики
затрудняют обучение.



Наркотики
делают
человека
слабым и
безвольным.

Полезные привычки

- Занятия спортом
- Правильное питание
- Закаливание
- Режим дня
- Правильный сон
- Утренняя гимнастика
- Соблюдение личной гигиены

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ
И ГИПОДИНАМИЯ



★ Здоровье - это
бесценный дар



Разрушить свое здоровье можно, купить невозможно.