

Забайкальский край

Номинация: «Методическая разработка по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»

«Мы за здоровый образ жизни!»

Выполнили:

Педагог – психолог: Ноздрякова Татьяна Анатольевна

Педагог – психолог: Крылова Евгения Александровна

2023г.

КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИВЫЧКИ?

Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Полезные привычки:

- умыться,
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- правильное питание,
- заниматься спортом....



Вредные привычки

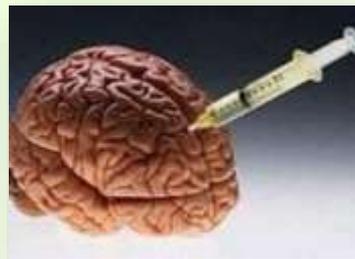
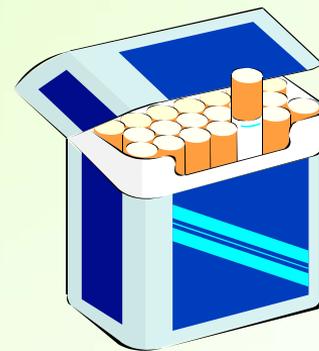
Привычки, наносящие
вред здоровью,
называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго
сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа,
разговаривать во время еды и др.



Наиболее опасно влияющие на здоровье человека вредные привычки:

- Алкоголь
- Курение
- Наркотики



НАРКОТИКИ



Наркотики – это вещества, которые:

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);**
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);**
- наносят существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;**
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения.**

9 способов сказать: «Нет»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь – это наркотический яд, действующий на клетки головного мозга, парализуя их.



**ПОСЛЕ ОДНОГО ПРИЕМА
НЕБОЛЬШОЙ ДОЗЫ
СПИРТНОГО, АЛКОГОЛЬ
СОХРАНЯЕТСЯ В МОЗГЕ,
СЕРДЦЕ, ПОЧКАХ, ЖЕЛУДКЕ
ОТ 49 ЧАСОВ ДО 15 СУТОК.**

АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизм

- **Алкоголизм** - страшная болезнь, когда человек не может контролировать количество спиртного, т. е. не знает меры. И если у кого-то есть предрасположенность, то пиво - это первый, и серьезный шаг к ней.



ВРЕД АЛКОГОЛЯ

- нарушение работы желудочно-кишечного тракта. У человека появляется масса проблем с каждым приемом пищи. На почве этого он теряет аппетит, что приводит к истощению организма, обезвоживанию, снижению иммунитета.
- болезни сердечно-сосудистой системы. У пьяницы возникает аритмия, тахикардия, перебои в сердце, учащение пульса, боль в груди и т.д. При данных симптомах дальнейшее употребление алкоголя может привести к летальному исходу.
- развитие онкологии. Большую роль играет также при пьянстве то, сколько лет человеку. В раннем возрасте при злоупотреблении вредной привычкой можно избежать развития рака. Пока человек молодой, яд быстрее выводится организмом, но может сильно повредить нервную систему. В старшем возрасте токсины задерживаются в тканях и становятся причиной образования злокачественных опухолей.

КУРЕНИЕ

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более 5 миллионов человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик.

Пока вы это читали умер
один курильщик...



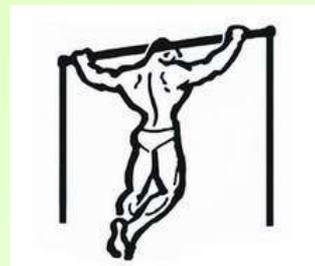


Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка. Кожа рук и лица из-за никотина приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

Девять заповедей здоровья

- четкий режим дня;
- свежий воздух;
- больше смеха;
- физическая активность;
- правильное питание;
- не пить, не курить;
- личная гигиена;
- любовь к себе и другим;
- занятия по душе.



**«Мы за здоровый образ
жизни!»**

Спасибо за внимание!