



Неделя отказа от вредных привычек

К вредным привычкам можно отнести следующие:

- ▶ Алкоголизм
- ▶ Наркомания
- ▶ Курение
- ▶ Игровая зависимость
- ▶ Телевизионная зависимость
- ▶ Интернет-зависимость
- ▶ Зависимость от социальных сетей
- ▶ Привычка грызть ногти
- ▶ Привычка ковыряния в носу
- ▶ Привычка грызть карандаш или ручку
- ▶ Употребление нецензурных выражений
- ▶ Злоупотребление "словами-паразитами"
- ▶ Привычка завидовать другим
- ▶ Недооценивать себя
- ▶ Привычка кому-то подражать
- ▶ Привычка опаздывать
- ▶ Крайняя болтливость
- ▶ Лень и неряшливость
- ▶ Переедание



А что такое вредные привычки?

Вредные привычки – это систематическая деятельность человека, приносящая вред его собственному здоровью и здоровью окружающих.

КАК ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ЖИЗНИ



ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ



ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ



ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ



ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ



БОЛЕЗНИ У ДЕТЕЙ



ЛИШИТЕСЬ АВТОМОБИЛЯ



Ты сильнее зависимости!



Квалифицированная бесплатная помощь

☎ 8 800 200-0-200 © takzdorovo.ru



Ковыряние в носу

Эта привычка в той или иной степени присуща практически всем. Этой привычке посвящались научные исследования и придумали название — **ринотиллексома**. Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.



ALCOZERON ПРЕПАРАТ ДЛЯ УСКОРЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА НА ЛЮБОЙ СТАДИИ

СКАЖИТЕ СПИРТНОМУ КАТЕГОРИЧЕСКОЕ НЕТ

- ✓ Моментальное отрезвление с первого применения!
- ✓ Избавляет от алкоголизма и препятствует рецидивам за 1 курсовой прием!
- ✓ Устраняет агрессию и абстинентный синдром!

- ✓ Улучшает работу психики и устраняет расстройства, связанные с употреблением алкоголя за 14 дней!
- ✓ Нейтрализует токсическое воздействие этанола на 97%



Федеральный закон от 23.02.2013 N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

- Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах
- 1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака:
 - 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- Статья 20. Запрет продажи табачной продукции несовершеннолетним и несовершеннолетними, потребления табака несовершеннолетними, а также вовлечения детей в процесс потребления табака
- 4. Не допускается потребление табака несовершеннолетними. Нарушение данных правил влечет наложение административного штрафа на граждан в размере **от 500 руб. до 1500 руб.** (ст.6.24 КоАП РФ)



Пословицы про здоровье

- ✓ Здоровье дороже всякого золота.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял.
- ✓ Чистота - залог здоровья.
- ✓ Здоровье дороже денег, здоровье и денег добуду.
- ✓ Богатство - на месяц, здоровье навсегда.
- ✓ Береги платье снову, а здоровье смолоду.



Алкоголизм и наркомания



Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя.

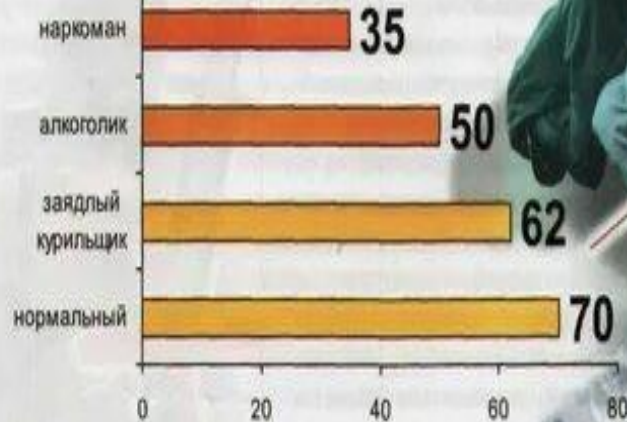


Наркомания — это хроническое заболевание, вызванное злоупотреблением наркотическими средствами. Оно характеризуется возникновением патологического влечения, психической и физической зависимости к наркотику, тенденцией к увеличению доз.



Токсикомания – это вдыхание летучих наркотических веществ. Токсикомании является одним из видов наркомании и вызывает зависимость и серьёзные нарушения в организме человека.

Продолжительность жизни человека в зависимости от вредных привычек



Вредные привычки

Алкоголь

- Злоупотребление спиртными напитками может приводить к **алкоголизму**, особенно у людей предрасположенных к нему. **Передозировка** спиртных напитков приводит к **отравлению**, а в больших дозах — к **смерти**
- Алкоголь увеличивает риск развития рака груди даже в умеренных количествах
- Также алкоголь увеличивает риск развития рака локализованного в желудочно-кишечном тракте, в среднем на 40 %, по сравнению с непьющими людьми.
- Алкоголь может увеличить риск рождения ребёнка с врождёнными аномалиями нервной системы и вызвать задержку роста



НЕТ
АЛКОГОЛЮ



НАШ МИР БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА В ЦИФРАХ

- 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут
- 1 пачка на 5 часов
- Тот, кто курит 1 год теряет 3 месяца жизни
- Кто курит 4 года – 1 год жизни
- Кто курит 20 лет – 5 лет жизни
- Кто курит 40 лет – 10 лет жизни



Статистика вредных привычек среди молодежи

1. Количество курящих достигло в среднем 70% (40% - девушки, 60% - юноши);
2. Употребление алкоголя среди подростков составляет – 30% (слабоалкогольных напитков – 62%);
3. Прирост наркоманов, в целом по России составляет в среднем – 24%;

Разрешалки от вредной привычки :

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно :

- Если ты хочешь прожить короткую жизнь ;
- Если хочешь отставать в учебе ;
- Если хочешь подхватить ВИЧ - инфекцию;
- Если мечтаешь оставить после себя большое потомство ;
- Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами ;
- Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие ;
- Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве ;
- Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;
- Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!



«За жизнь без ТАБАКА!»

Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто.

Сократ

Вредные привычки

«За»

- Чтобы казаться старше и современным
- Из любопытства
- За компанию
- Лекарство от скуки
- Успокоить нервы и снять напряжение
- Будешь миллионером

«Против»

- Это не модно и не интеллигентно
- Ухудшает внешность (вянет кожа, желтеют зубы, сипнет голос)
- Укорачивает жизнь
- Добавляет болезни
- Отравляет организм
- Мешает работе и бизнесу
- Отравляет некурящих
- Причина пожаров



Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять три правила:

- Не скучать, найти себе занятие по душе;
- Узнавать мир и интересных людей;
- Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.
- Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам это удастся, вы - настоящий герой. Как сказал древний китайский мудрец Лао-То: «Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».

Информация для тех, кто решил бросить курить:

- Через 20 минут давление и пульс приходят в норму.
- Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.
- Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшаются вкус и обоняние.
- Через 72 часа дыхание становится ровным.
- Через 6 недель улучшается кровообращение.
- Через пять лет вероятность возникновения сердечного приступа в два раза меньше, чем у курильщиков.
- Через 10 лет вероятность возникновения рака лёгких в два раза меньше, чем у курильщиков.

К чему приводят вредные привычки?

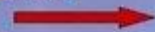
Курение



К никотиновой зависимости



Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании



Сквернословие



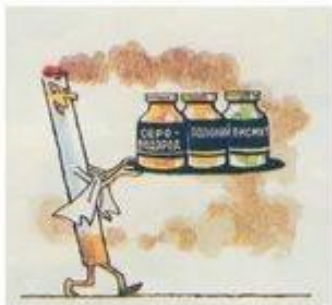
К низкому уровню культуры



Курение- одна из вредных привычек

Курение вредно для мозга и опасно для легких.

Организм человека при курении отравляется постепенно. Ученые доказали, что табак содержит около 400 вредных веществ, а самым вредным из них является никотин.



СЛОМАЙ СИГАРЕТУ, ПОКА ОНА НЕ СЛОМАЛА ТЕБЯ!



В ТАБАЧНОМ ДЫМЕ
БОЛЕЕ 4 000
СОЕДИНЕНИЙ,
В ТОМ ЧИСЛЕ
40 КАНЦЕРОГЕННЫХ
ВЕЩЕСТВ

НИКОТИН ЕЖЕГОДНО
УБИВАЕТ 5,4 МЛН
ЧЕЛОВЕК В МИРЕ



98 % БОЛЬНЫХ
РАКОМ ЛЕГКИХ
ИМЕЮТ
НИКОТИНОВУЮ
ЗАВИСИМОСТЬ

Вредные привычки в питании :

- переедание
- употребление слишком большого количества воды во время еды или, наоборот, не употребление совсем
- употребление очень холодной, ледяной воды вообще и особенно во время еды
- прием пищи в слишком раннее или слишком позднее время суток
- употребление тяжелой пищи в больших количествах или прием легкой пищи в слишком малых количествах вместо полноценного приема пищи

Что чувствует человек, который бросил курить?

- ✓ В первую очередь – лёгкость дыхания. Когда никотин полностью выводится из лёгких, то человека больше не будет беспокоить кашель и отдышка.
- ✓ В добавок ко всему, человек чувствует невероятный прилив сил. Всё по той причине, что кровеносные сосуды восстанавливаются, расширяются до нормы. Кровь будет беспрепятственно поступать во все части тела и организма человека. Прекращаются любые головные боли.
- ✓ Отсутствие боли в спине и суставах. Ведь костная ткань так же будет восстанавливаться. И еще

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить. Необходимо отказ от вредных привычек:

- Курения
- Алкоголя
- Переедания
- Неподвижного образа жизни
- Нерационального отдыха



Вредные привычки являются серьезными факторами риска развития многих заболеваний

Табачный дым содержит:

- ▼ более 4000 химических соединений
- ▼ несколько сотен ядов
- ▼ радиоактивные вещества

Эти вещества пагубно влияют на все системы организма!

Задумайтесь!



Профилактика

1. Гигиена полости рта;
2. Отсутствие вредных привычек;
3. Правильное питание.
4. Чистить зубы желательно после каждого приема пищи или минимум два раза в день, обязательно - перед сном.
5. Регулярные профилактические визиты к стоматологу (не реже двух раз в год).



Сыры твердые	Мясо	Яйца	Сладости	Сыры	Творог
Сыр (100г)	Мясо (100г)	Яйца (1 шт)	Сладости (100г)	Сыр (100г)	Творог (100г)
Сыр (100г)	Мясо (100г)	Яйца (1 шт)	Сладости (100г)	Сыр (100г)	Творог (100г)
Сыр (100г)	Мясо (100г)	Яйца (1 шт)	Сладости (100г)	Сыр (100г)	Творог (100г)
Сыр (100г)	Мясо (100г)	Яйца (1 шт)	Сладости (100г)	Сыр (100г)	Творог (100г)



Алгоритм отказа от вредной привычки



Способы борьбы с вредными привычками

В зависимости от того, какая вредная привычка нуждается в искоренении, а также насколько сам человек к ней привязан физически и психически, разнятся и методы борьбы. Например, чтобы справиться с табакокурением, алкоголизмом на начальных стадиях специалисты рекомендуют отвлечься и найти занятие, которое расслабит.

Помогает справиться с тягой к вредной привычке спорт. Неважно, что вы выберете: йогу или плавание, бег на длинные дистанции или танцы, румбу или поднятие тяжестей. Помните, что интенсивность тренировок должна наращиваться постепенно.



Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)
- Деградация личности
- Ранняя смерть



Умей сказать: «НЕТ!»

- ✓ Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.
- ✓ Я не курю.
- ✓ Не похоже, чтобы мне сегодня этого стало хорошо.
- ✓ Я не собираюсь загрязнять организм.
- ✓ Эта дрянь не для меня.
- ✓ Я не уверен, что вы достаточно об этом знаете.
- ✓ Я и без этого превосходно себя чувствую.
- ✓ Нет, спасибо, это опасно для здоровья.
- ✓ Ты с ума сошел? Я даже не собираюсь это пробовать.
- ✓ Я не хочу умереть молодым.
- ✓ Нет, может быть, мне когда-нибудь захочется иметь здоровую семью.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Нет, это не для меня.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Попробуйте практиковать каждую из привычек по одной неделе и найдите те, которые впишутся в вашу жизнь.



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Контрастный душ | <input type="checkbox"/> Свежие овощи или фрукты |
| <input type="checkbox"/> Гимнастика для лица | <input type="checkbox"/> Ходить по лестницам пешком |
| <input type="checkbox"/> Вставать сразу, без перевода будильника | <input type="checkbox"/> Массажная щетка |
| <input type="checkbox"/> Использовать крем для рук и лица | <input type="checkbox"/> Проветрить комнату перед сном |
| <input type="checkbox"/> стакан воды утром | <input type="checkbox"/> Тщательно жевать пищу |
| <input type="checkbox"/> Ложиться в одно и то же время | <input type="checkbox"/> Читать этикетки на продуктах |
| <input type="checkbox"/> Утренняя зарядка | <input type="checkbox"/> Использовать зубную нить |
| <input type="checkbox"/> Планка | <input type="checkbox"/> Сидеть в тишине хотя бы 10 минут |
| <input type="checkbox"/> Пить достаточно воды в день | <input type="checkbox"/> Прогулка на улице в течение дня |
| <input type="checkbox"/> 10 000 шагов в день | <input type="checkbox"/> Выбирайте «стоять», а не «сидеть» |

НЕТ НАРКОТИКАМ !!!



Яды-токсины разрушают тело и разум

Яды-токсины разрушают личность и это путь к деградации



В результате приема наркотиков впоследствии наркоман испытывает страдания

Наркоман разрушает не только себя, но и своих близких



Наркотик - это ЯД, приводящий к смерти



Человек становится рабом наркотиков



Пословицы о вредных привычках

- Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Русская пословица)
- Кто курит табак, тот себе враг. (Русская пословица)
- Был Иван, а стал Болван, а всё вино виновато. (Русская пословица)
- У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – тот всё. (Арабская пословица)

Цитаты о вреде наркотиков, курения, алкоголя, о здоровье

- Наркомания - это многолетнее наслаждение смертью. (Франсуа Мориак)
- Наркотики убивают в людях человечность.
- Задлого курильщика муха крылом перешибет. Вино пить да табак курить – здоровье губить.
- Наркотики - война без взрывов.

НЕ ЗАВОДИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!
Чтобы сохранить здоровье никогда не начинай курить, не пробуй спиртного, не прикасайся к наркотикам!



Спасибо за внимание!

Вредным привычкам - нет



ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КРЕПКИЙ НАПИТОК - ЭТО АЛКОГОЛЬ

чай

ТЫ СИЛЬНЕЕ
НИКОГДА НЕ УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СМЕРТИ НА 66%