



**Скажи «Нет»**

**ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ**



**Бурдина Марина Сергеевна,  
социальный педагог ГБУ ДПО  
«Региональный социопсихологический центр»**

# Какие бывают привычки?



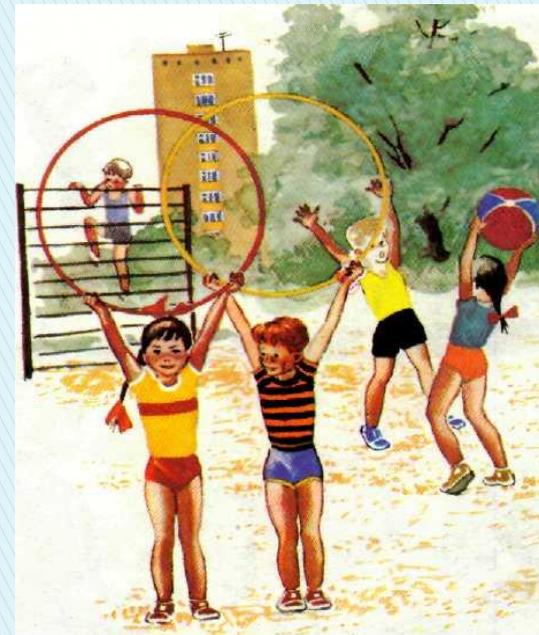
# Полезные привычки

**Привычки , способствующие  
сохранению здоровья,  
считаются полезными.**



## **Полезные привычки :**

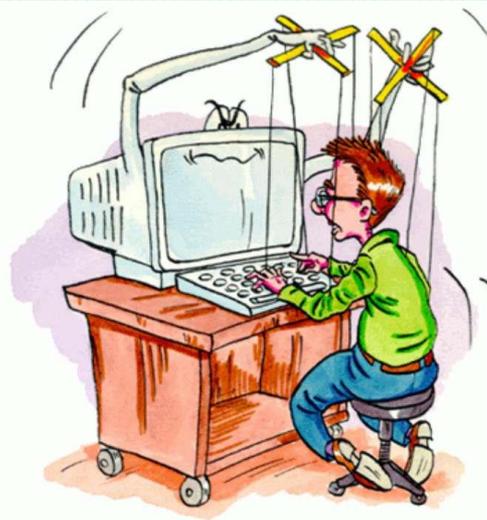
- ▶ **умываться,**
- ▶ **чистить зубы,**
- ▶ **соблюдать режим дня,**
- ▶ **спать при открытой форточке и др.**



# Вредные привычки

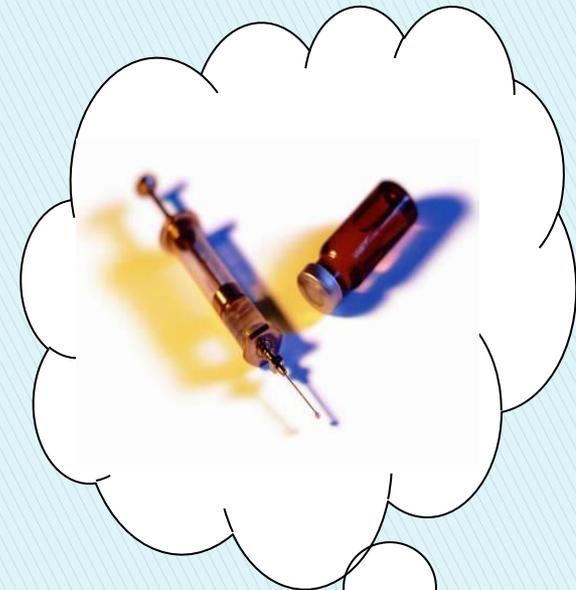
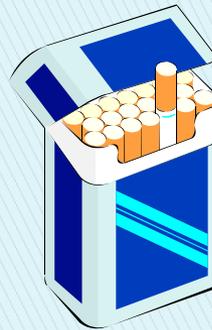
**Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.**

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



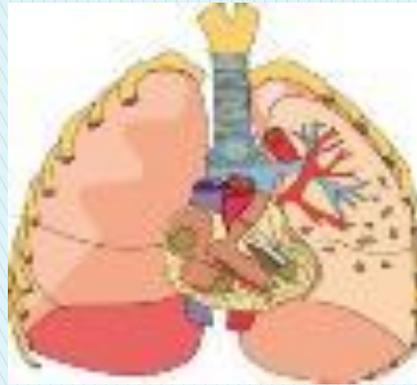
# *Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :*

- ▶ Алкоголь
- ▶ Наркотики
- ▶ Курение
- ▶ Токсикомания



# ◆ Курение





**Легкие**



**Желудок**

**НИКОТИН  
наносит  
удар**

**Сердце**



**Вывод :**



**Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.**

## Состав сигареты



Еще одна не менее опасная вредная привычка это

## АЛКОГОЛИЗМ

Слово «алкоголь» в переводе с арабского означает «одурманивающий». Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет.

**СТОП Алкоголь!**



# Вывод:

- ▶ **Алкоголь опасен для вашего здоровья .**

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ**

**МОЗГ!**



**КАЖДЫЙ БОКАЛ ПИВА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...**

# Запомни!

За чужое  
здоровье  
выпиваешь -  
своё здоровье  
теряешь.





# 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.
- ▶ 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.

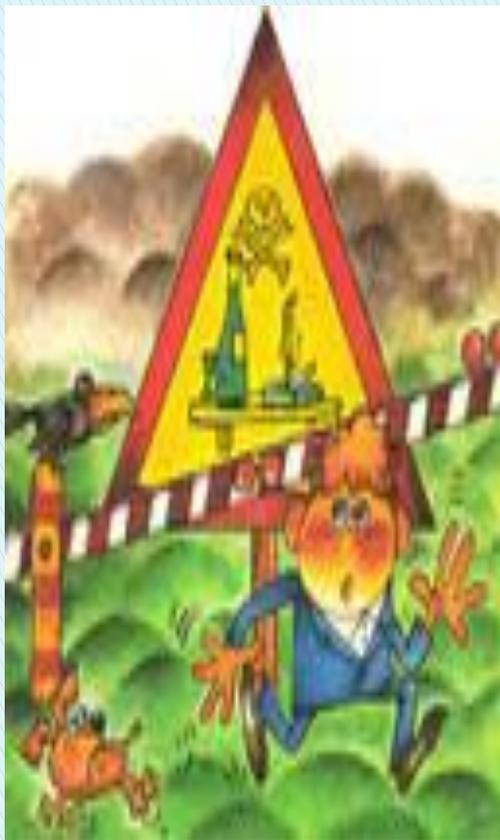
**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**МОЙ ВЫБОР**

## «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



# *Вредным привычкам – НЕТ!*



**Вредным привычкам – нет!**

**Скажи всем друзьям.**

**Вредным привычкам – нет!**

**Скажи себе сам.**

**Вредные привычки – плохо!**

**Знай всегда.**

**Вредные привычки – смерть!**

**Убьёшь себя.**