





О вредных
для
здоровья
привычках

Что такое привычка?

Привычка — это действие, которое человек выполняет автоматически.

Полезные привычки (зеленая галочка)	Вредные привычки (красный крест)
* Чистить зубы	* Грызть ногти
* Делать зарядку	* Долго сидеть в телефоне
* Мыть руки	* Курить
* Правильно питаться	* Пить алкоголь
	* Употреблять наркотики

► <https://yandex.ru/video/preview/7286875536217101666>

Легкие:



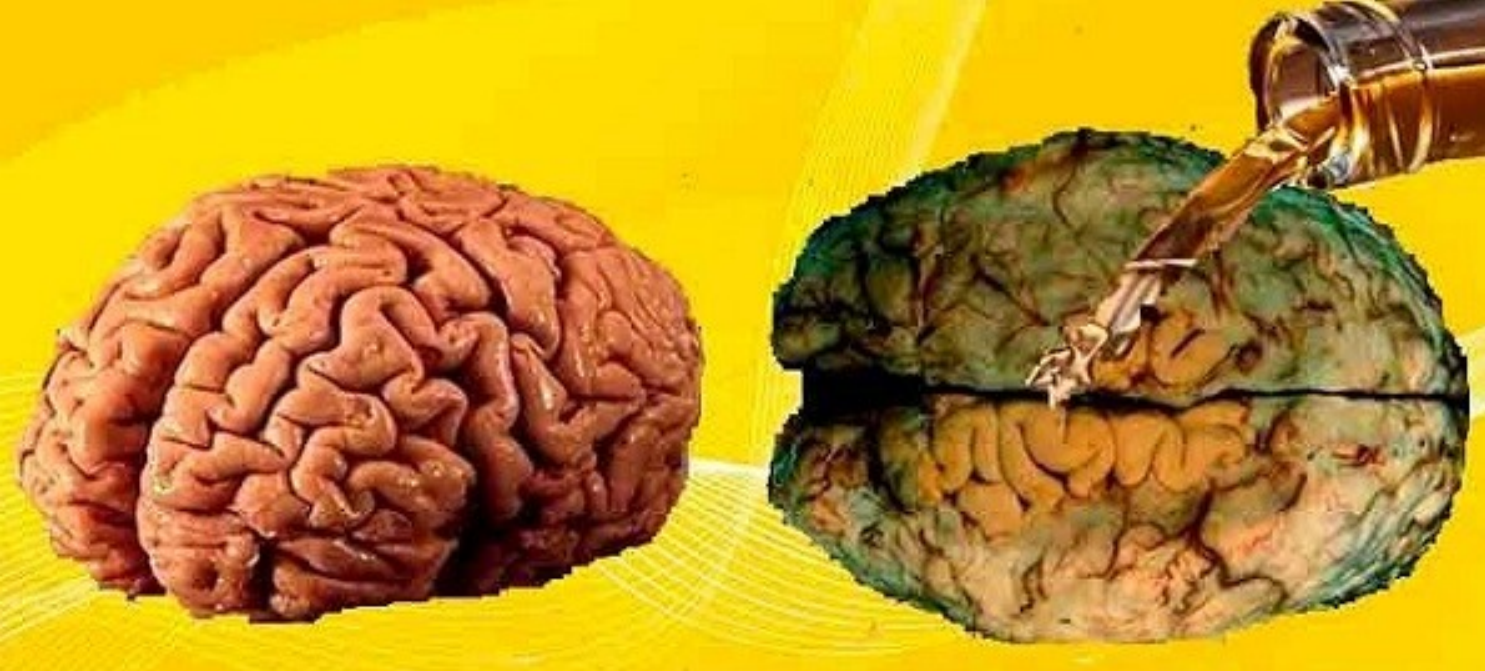
Здорового человека

Курильщика



КУРЕНИЕ:

- Постоянный кашель
- Желтые зубы и плохой запах
- Рак легких
- Слабость и одышка



АЛКОГОЛЬ:

1. Разрушает клетки мозга (глупость, забывчивость)
2. Болезни печени
3. Плохие поступки (ссоры, драки)
4. Человек перестает думать

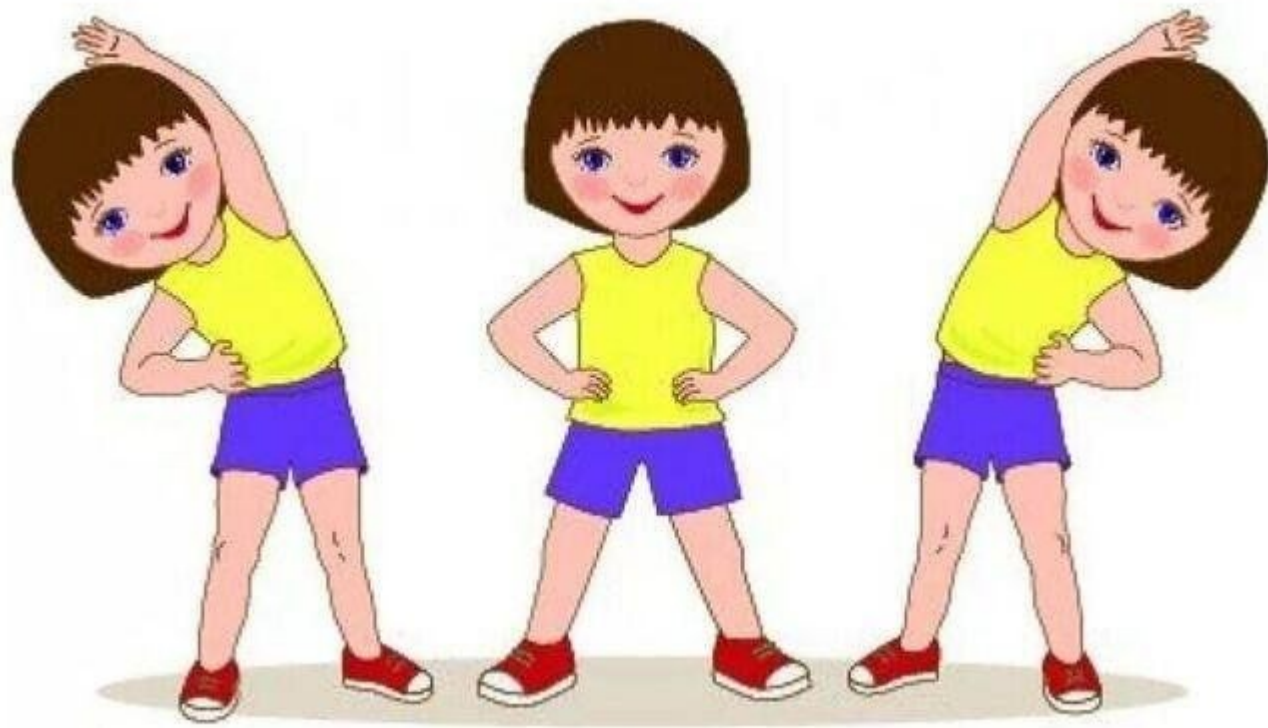


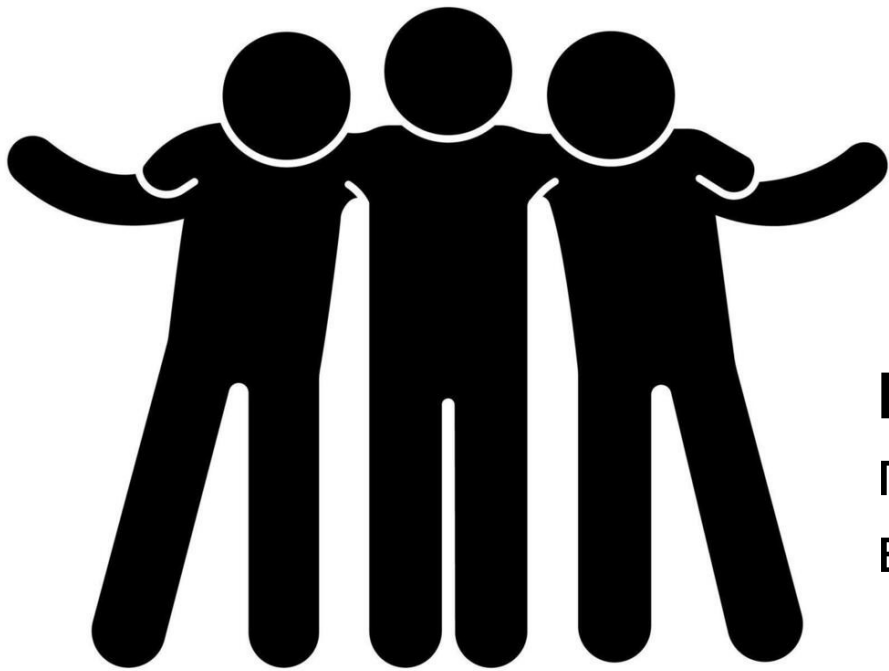


НАРКОТИКИ

⚠ СТРАШНАЯ ОПАСНОСТЬ!

1. Быстрое привыкание (зависимость)
2. Полное разрушение организма (болезнь)
3. Потеря друзей и семьи (крах)
4. Смерть





Работа в группах

Группа 1: Как отказаться, если друг предлагает закурить? (Напишите 3 варианта)

Группа 2: Соедините стрелками вредную привычку и болезнь.

Группа 3: Составьте памятку «Правила здоровья».



1. Что нового вы узнали сегодня?
2. Почему курение опасно для сердца?
3. Можно ли стать глупым от алкоголя? (Почему?)
4. Почему наркотики называют «смертью»?
5. Какая самая главная ценность у человека?





