

健康的生活方式



学习目标

- ☑了解吸烟、喝酒、赌博的危害；
- ☑改正对不良生活方式的错误认识；
- ☑能够拒绝不良生活方式，养成健康的生活习惯。



充满青春朝气的我们，在体验丰富多彩生活的过程中，也面临各种诱惑。不良诱惑会影响我们的生活，危害我们的健康。

远离烟酒和赌博，保持健康的生活方式，才能真正让我们的青春飞扬。



一、不良生活方式的危害



(一) 吸烟的危害

香烟有害成分包括：

焦油

一氧化碳

尼古丁

刺激性烟雾等

二恶英



焦油对口腔、喉部、气管、肺部均有损害。吸烟残留的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏肺部功能，使痰增加，使**支气管发生慢性病变**，**气管炎、肺气肿、肺心病、肺癌等**便会产生。



想一想

同学们，你们身边有人吸烟吗？
你们知道什么是二手烟吗？





二手烟即非自愿性吸烟、环境烟草烟雾，即在室内吸取点燃烟草时随着烟雾释放出来的物质，是一种被动吸烟方式。这也是危害最广泛、最严重的室内空气污染，是全球重大死亡原因之一。





青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，对有害物质抵抗力较弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。因此，青少年应该远离香烟。



关于吸烟的法律法规

在我国香港，禁止进口、制造、售卖、分发和宣传包括电子烟在内的另类吸烟产品，违例者刑罚最高可达5万港元罚款和监禁半年；

在新加坡，吸烟者不被任何学校所录取，当局不向吸烟者颁发驾驶执照；

在韩国，禁止向19岁以下青少年售烟，否则将被罚款1000万韩元或者入狱两年。



(二) 喝酒的危害

喝酒会影响健康，未成年人不宜喝酒。

大量的酒精会杀死大脑神经细胞，长此以往，会导致记忆力减退。



经常酗酒的人会对酒产生依赖，脾气变得暴躁、不安，
会做出伤害自己和他人的行为。



(三) 赌博的危害

1. 赌博易使人产生贪欲，久而久之会使人的的人生观、价值观发生扭曲。
2. 浪费学习和休息的时间，以至于严重影响学习，成绩落后，甚至导致留级、退学。
3. 毒害心灵，赌博活动易使人产生好逸恶劳、尔虞我诈、投机侥幸等不良的心理。
4. 赌博习惯较难改，还会沾上吸烟、饮酒、偷窃、说谎、打架等不良行为。



二、摒弃错误的认识



由于一些广告的宣传，吸烟、喝酒被穿上了一件光鲜的外衣，一些电影中对赌博的呈现也让人心生向往。其实，这些广告和电影带有很大误导性和欺骗性。青少年要擦亮眼睛，明辨是非，纠正错误认识，坚决杜绝吸烟、喝酒和赌博行为。



交流

还有的同学认为只有长期吸烟、喝酒才会有危害，有些同学认为戒烟和戒酒很容易。你认同这些看法吗？为什么？



三、拒绝不良生活方式



如何拒绝不良生活习惯

用坚定的声音说“不”

给出拒绝的理由

保证自己言行一致

若已经开始，应马上戒断





提高思想认识, 不要认为吸烟是成熟的标志, 不与有烟瘾的同学交往过密。



- ◆ 积极参加各种课外活动，如学校组织的体育活动，体育活动可以强身健体，让自己保持健康的体魄。
- ◆ 多参加志愿者活动。志愿者活动既能帮助他人，也能使自己获得某种程度的愉悦和满足。
- ◆ 牢固树立远离酒精的意识，找到正确的减压方式。无论是学业压力还是生活压力，解决问题的唯一办法就是对症下药，借酒消愁无益于问题的解决。





讨论

下列这些情况，哪些是对的？如果遇到了这些情况，你又会怎么做？



跟着一起抽，
主动去买烟。



起哄大家一起
抽烟。

在一次同学聚会中，没有家人和老师在场，有些同学“潇洒”地点上烟，抽了起来，其他同学纷纷效仿，并动员你也来一根体验一下。

坚定地说“不”。



劝导同学不要
抽烟。



带头响应喝酒，
豪爽地去买酒。



坚定地说
“不”。



一个同学要转学去外地了，
几个好朋友一起吃饭为他送
别，大家都有些伤感，有人
提议：“我们喝点酒吧。”

为了友谊，大
家一醉方休。

倡导大家以茶代
酒，为友谊干杯。



同学们，

今天所学的内容都记住了吗？





随堂测评

1. 对青少年来说，吸烟的危害更大，这是因为：

- A. 青少年吸烟不注意控制量，容易吸多了
- B. 青少年的免疫力很低，需要重点保护
- C. 青少年正处在生长发育的关键期，各器官、系统尚未发育成熟

2. 关于吸烟的危害，下列说法正确的是：

- A. 吸烟只对自己的健康有危害
- B. 吸烟会产生二手烟，严重危害自己和他人健康
- C. 吸烟是违法行为，不管在哪里都不能吸

3. 关于酗酒的危害，下列说法正确的是：

- A. 酗酒只会危害个人健康，不会对社会造成危害
- B. 小酌怡情，初中生可以在家庭聚会等场合喝酒
- C. 长期饮酒，会出现智力减退、记忆力下降等不良情况

参考答案：

1.C 2.B 3.C





随堂测评

- 4. 毒品严重危害人们的身心健康。下列对待毒品的态度正确的是：**
- A. 坚决拒绝，决不沾染
 - B. 毒品摧残生命和家庭，但不危害社会
 - C. 能明显提神，可以少吸，只要不上瘾
- 5. 过年的时候，某位邻居邀请你加入一个专门抢红包的微信群，这时你应该：**
- A. 赶紧加入，多抢一些红包
 - B. 赶紧加入并把自己的家长、朋友也邀请进去
 - C. 拒绝加入，这种微信群一般都带有赌博性质

参考答案：

4.A 5.C



谢谢观看

