

Полезные и вредные привычки

- ▶ Посеешь привычку-
- ▶ Пожнешь характер
- ▶ Посеешь характер-
- ▶ Пожнешь судьбу

Привычка- это действие, которое мы совершаем не задумываясь.



- ▶ Что бы сформировалась привычка, нужно повторять одно действие многократно изо дня в день.
- ▶ Привычки могут приносить человеку пользу, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье.
- ▶ Поэтому их называют полезные привычки.
- ▶ Но бывают такие привычки, которые наносят вред здоровью людей.

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек. С течением времени она вызывает физическую и психическую зависимость курильщика.



- ▶ Алкоголь-Это вещество, которое содержится в спиртных напитках
- Алкоголизм- это заболевание наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков)
- Хроническая алкогольная интоксикация приводит к развитию следующих заболеваний:
 - цирроз печени,
 - панкреатиты (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению, ее тканей),
 - алкогольные отравления,
 - сердечно-сосудистые заболевания (алкогольная кардиомиопатия)
 - некоторые формы рака.
- ▶ Все эти болезни и сокращают жизнь алкоголика кого-то больше, кого-то меньше, а в среднем на 17



Наркомания- это пристрастие к употреблению наркотиков, болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям , в первую очередь к психическим и физическим функций организма.

Наркотик- это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, внутренние органы.



- ▶ Патологическое увлечение компьютерными играми и моделированием различных зрелищ, ненормированная работа в интернете, длительный просмотр высококонтрастных картинок. Злоупотребление компьютером — своего рода наркотик. Он сугубо отрицательно воздействует на тело, душу и дух как ребенка, так и взрослого человека.
- ▶ расстройства проявляются в нарушении зрения, общем недомогании, ослаблении иммунитета и в болезнях, обусловленных сидячим образом жизни. Сильно поражается и опорно-двигательный аппарат. Помимо остеохондроза позвоночника, выявлены следующие заболевания это болезни, которые возникают из-за неудобного положения рук при продолжительной работе на неправильно расположенной клавиатуре компьютера:
- ▶ — Воспаление сухожилий кисти, запястья и плеча, воспаление сухожилий большого пальца кисти, воспаление сухожилий предплечья и локтевого сустава, ущемление срединного нерва руки, страдают также центральная нервная система и психика. Наблюдаются снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и сна, раздражительность, утомляемость, головная боль, стойкие духовные нарушения.

Умей сказать: «НЕТ!»

- Спасибо. Я в этом не нуждаюсь.
- Я не курю.
- 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.
- Я не хочу умирать молодым.
- Я хочу быть здоровым.
- Нет, это не для меня.

Сделай правильный выбор! Откажись от вредных привычек.



Здоровый образ жизни
это современно.

- ▶ Не будь одним из зависимых,
будь одним из свободных!
- ▶ Подними статус России как
самой здоровой страны!

Вывод

- ▶ Наличие негативных привычек имеет негативные последствия.
- ▶ Вредные привычки лучше не приобретать.
- ▶ Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
- ▶ В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
- ▶ Полезные привычки помогают сохранить здоровье
- ▶ Вредные привычки наносят вред человеческому здоровью.
- ▶ Современное общество крайне негативно относится к вредным привычкам.

▶ Твое здоровье- чистый воздух, вода и пища. Вставай утром с радостью, ложись спать с улыбкой. Ты радуешься, улыбаешься- значит ты здоров. Не лечи болезнь, лечи свою жизнь, живи по законам природы, разума. Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум.

▶ Геродот Галикарнасский

Рекомендуем к просмотру

- ▶ https://youtu.be/9N8yp_Im91o?si=KIsWaF3R5UDWTtIY
- ▶ Данный информационный канал рекомендован к просмотру в школах.