

Последствия вредных привычек:

- развитие психологической зависимости;
- появление проблем с сердечно-сосудистой системой;
- негативное влияние на ЦНС;
- нарушение мозговой деятельности;
- снижение иммунитета;
- повышение вероятности развития неврологических расстройств;
- отравление организма токсическими веществами;
- негативное влияние на печень;
- повышение риска развития патологий у будущих детей.



Первая мера профилактики вредных привычек – понимание их негативного влияния на организм.

Причины появления вредных привычек

- отсутствие чувства ответственности, в частности, перед самим собой;
- неудовлетворенность собой и собственной жизнью, наличие комплексов;
- желание получить временное удовольствие;
- отсутствие четко поставленной жизненной цели;
- трудности в общении с окружающими людьми;
- желание уйти от проблемы вместо ее решения;
- экспериментирование с новыми ощущениями;
- желание высказать свой внутренний протест.

*Государственное учреждение образования
«Средняя школа №14 г. Мозыря»*

«Здоровье – это жизнь»



Меры профилактики вредных привычек:

- правильное питание, предполагающее обогащение рациона витаминизированными продуктами;
 - соблюдение режима дня и сна; полноценный восьмичасовой ночной отдых;
 - занятия спортом. Это может быть любой вид: плавание, танцы, борьба и т.д.;
 - исключение частого появления стрессовых ситуаций или пересмотр своего отношения к ним.



Получение удовольствия от простых вещей

- успехи в учебе или на работе;
 - занятие рукоделием;
 - домашние дела при правильной организации;
 - прослушивание любимой музыки;
 - уход за домашними животными;

- просмотр хороших фильмов;
 - общение с друзьями и родственниками.

*Жизнь – увлекательная
штука, особенно когда ты
молод!*

Танцууй!

Русы!

Катайся на велосипеде, коньках!

Плавай!

Бегай!

Прыгай.

Радуйся жизни!



Сегодня у каждого человека есть право выбора.

Необходимо иметь свое мнение, а не идти на поводу у чужого. И если предложения других людей не совпадают с собственным мнением, от них надо отказаться!

ВСЕГДА У КАЖДОГО ЕСТЬ ПРАВО ВЫБОРА

Знаешь ли ты?

В здоровом теле-здоровый дух!

Здоров будешь - все добудешь!

Здоровье не купишь – его разум

дадум!

*Береги платье снову,
а здоровье - смолоду!*



Здоровый образ жизни – выбор молодых!