

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»*

*«Формирование
здорового образа
жизни:
вредные привычки и
как им
противостоять»*



Мозырь, 2021

**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!

Танцуй!

Русуй!

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 дарит!

*Береги платье снову,
а **здоровье** - смолоду!*



*Здоровый образ
жизни – выбор
молодых!*

