

Профилактика вредных привычек



- Здоровый образ жизни человека немыслим без решительного отказа от всего того, что наносит непоправимый ущерб организму. Привычки, подтасчивающие здоровье - употребление алкогольных напитков, курение, наркотики.

ЗОЖ и вредные привычки

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек.

Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков.

Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим.

Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.

Вред от табачного дыма:

- ~ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
- ~портится и желтеет зубная эмаль;
- ~сосуды теряют эластичность;
- ~губительно влияет на все внутренние органы.

Влияние алкоголя на организм:

- ~ослабевает иммунная система;
- ~ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга;
- во время беременности – приводит к различным патологиям плода.



Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек и др.

Правильное питание



Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи и ягоды любить,
Все без исключенья,
В этом нет сомненья!

Занятие физкультурой и спортом

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,
БЫСТРЫМ, ЛОВКИМ
НАМ ПОМОГУТ ТРЕНИРОВКИ,
БЕГ, РАЗМИНКА, ФИЗЗАРЯДКА
И СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА!
ЗАРЯДКА—ЛУЧШИЙ ДРУГ**



Правильное распределение режима дня



Закаливание.

Личная гигиена



Отказ от вредных привычек

