

Привычка - это поведение, образ действий, склонность, ставшие в жизни обычными, постоянными.

(словарь С.И. Ожегова)



### ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Оптимальное сочетание умственного и физического труда
- Соблюдение правил личной гигиены и правил безопасного поведения
- Спорт
- Соблюдение режима дня
- Прогулки на свежем воздухе
- Хорошее настроение

### ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Употребление алкоголя
- Курение
- Наркомания
- Перекусы на ходу
- Малоподвижный образ жизни
- Длительное воздействие электромагнитных полей (компьютер, сотовый телефон и т.д.)



**Читайте книги —**

развивайте разум и расширяйте кругозор



**Занимайтесь спортом —**

наполняйте Ваше тело силой и энергией

**Со спортом дружить -  
здоровыми быть!**

# «ПРИВЫЧКИ И ЗДОРОВЬЕ»

**БУДЬ ЗДОРОВ!**

**ВСЕГДА ЗДОРОВ!**



## Наркотики и здоровье

Наркотики приносят вред прежде всего здоровью наркомана. Наркомания ведет к крайнему истощению организма, значительной потере массы тела и упадку физических сил. Отравление организма становится причиной отравления внутренних органов, особенно печени и почек. Самая распространенная болезнь среди наркоманов — гепатит. Большинство самых опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью.

В результате длительного употребления наркотика наркоман теряет некоторые высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость и нечестность, угасают жизненные цели, интересы и надежды и даже некоторые естественные влечения. За последние годы количество ВИЧ-инфицированных увеличилось в несколько раз. Произошло это за счет того, что вирус попал в среду наркоманов. 80% из числа вновь заразившихся составляют наркоманы.

## Алкоголь и здоровье

### ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ:

Легкая степень алкогольного опьянения определяется прежде всего изменением настроения. В это время человек становится беспричинно веселым, настоящее и будущее рисуется ему в радужном свете, он склонен к переоценке своих сил, возможностей и способностей. Неприятности и трудности кажутся легко преодолимыми, пустячными, не заслуживающими серьезного внимания. — Опьяневшему свойственно ослабление способности ограничивать желаемое от возможного и допустимого в данной ситуации.

- У опьяневшего ухудшается способность

к активному сосредоточению внимания.

- Он легко отвлекается от выполняемого дела, часто переключает внимание на случайные малозначительные объекты.

- У него ухудшается способность к запоминанию.

- При нарастании степени опьянения человека продолжают снижаться функциональные способности зрительного и слухового анализаторов, увеличивается время, необходимое для опознания предъявляемых сигналов, принятия решения, осуществления двигательной реакции.

- В большей мере нарушается координация движений.

- Увеличивается количество ошибок при решении каких-либо задач, при выполнении привычных рабочих операций.

## Курение и здоровье

### Курение и ваше сердце:

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

Инфаркт миокарда, сердечно - сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения кровообращения.

### Курение и Ваш внешний вид:

Курение отрицательно влияет на ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому «Лицо курильщика». Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг.

### Курение и стрессы:

Даже если вам не хочется курить, ваш организм

уже привык к никотину и «просит еще». Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

### Курение и рак:

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

### Пассивное курение:

Курение действует не только на вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

## Спорт – это жизнь!

### Спорт сам по себе - отличное лекарство.

Ведь физические упражнения помогают не только укрепится физически, но и развивают выносливость, упорство в достижении целей, незаурядную выдержку.

Вы будете готовы физически и психологически к подвигам в вашей жизни. **Здоровый образ жизни** гораздо лучше помогает решать те проблемы, которые мы привыкли «закуривать». Хорошее кровообращение и дыхание — это лучшее питание и очищение тканей, снятие нервного и мышечного напряжения, нужная помощь сосудам, а следовательно - сердцу и мозгу. Причем, все совершенно без каких-либо лекарств, которыми мы заедаем все эти неприятности.

**Чтобы день твой был в порядке,  
начинай его с зарядки!**

Педагог – психолог Седых А.А.