

Вредные привычки

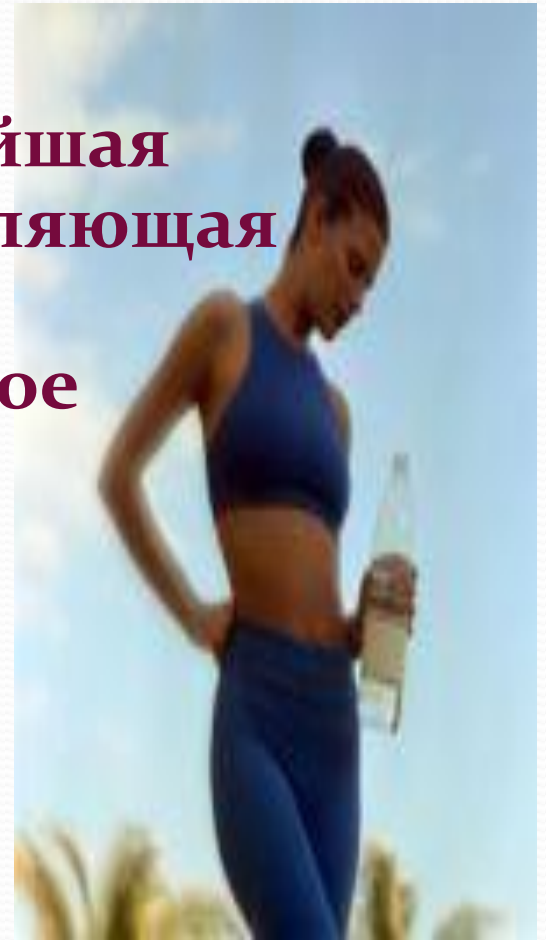
учитель начальных классов

Иванова Н. А.

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности.

Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

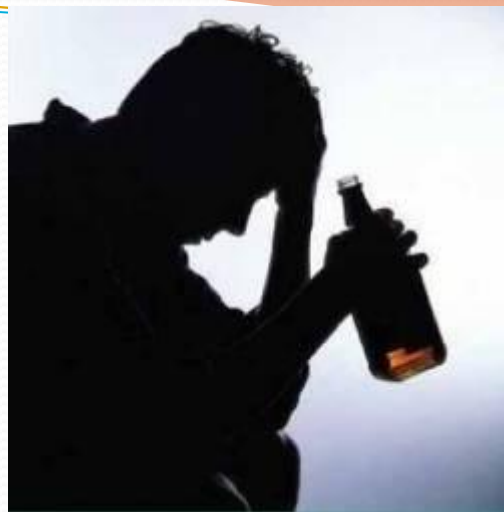


ПРИЧИНЫ

К зависимости, как и к любой болезни, есть люди предрасположенные и не очень.

- **КТО В ГРУППЕ РИСКА?**
 - Люди, не умеющие себе отказывать. «Хочу – и все!»
 - Лентяи эмоциональные и интеллектуальные. Им труднее всех бросить привычку, даже если она им ничего не дает.





Курение

Алкоголизм

Наркомания



**Вредные
привычки**

ТЕЛЕМАНИЯ



- Уже много лет, как человек стал рабом этого «ящика»
- Вред наносится как на физическое, так и на психическое здоровье.
- Гиподинамия, ожирение, заболевания сердечнососудистой системы далеко не единственный вред.

ИНТЕРНЕТ - ПРИСТРАСТИЕ



- **Существование этой зависимости долго замалчивалось. Но, несмотря на это врачи твердят о вреде Интернета.**
- **Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.**
- **Психологический вред**

МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ

- **Микроволновое излучение может угрожать клеткам мозга.**
- **Необходимо ограничить время пользования телефоном!**



ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

- Привычка вкусно и много есть может привести к ожирению.
- Не перекусывайте!
- Старайтесь есть как можно медленнее!
- Не заедайте свои проблемы!
- Не устраивайте «праздник живота» по праздникам и выходным!



Вывод:

ВЫВОД:

- **В результате вредных привычек, развиваются болезни, опасные для здоровья.**
- **Они могут привести к гибели, если от них вовремя не отказаться.**