

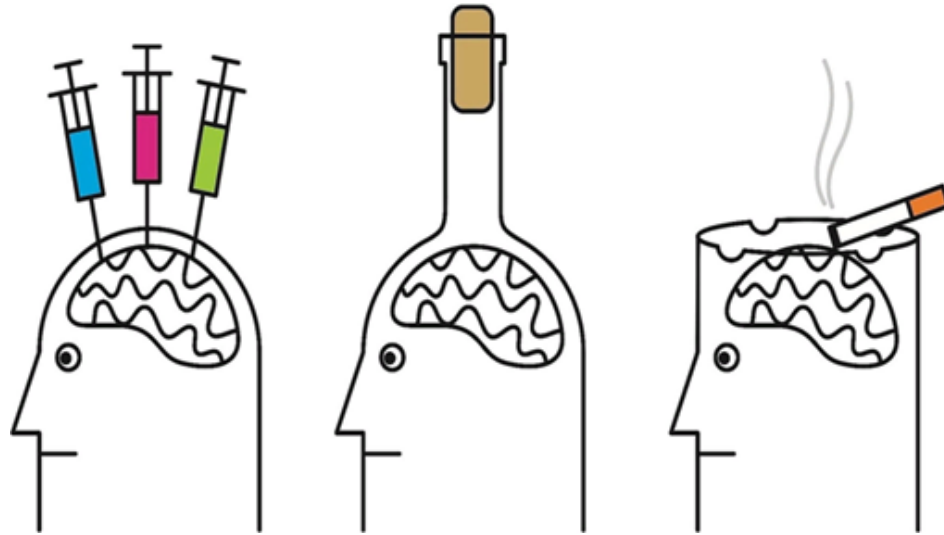


# Профилактика вредных привычек

Презентация подготовлена  
Рабдаевой Верой Дашиевной,  
учителем биологии  
МАОУ «Саган-Нурская СОШ»

Мухоршибирского района Республики Бурятия,  
2020 год

# Вредные привычки



Распространение курения, наркомании и алкоголизма в России за последнее десятилетие приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны.



# Алкоголизм

Пить пиво, вино, коктейли и крепкие алкогольные напитки небезопасно для психологического комфорта и физического здоровья.



# Курение



Очень много людей подвержены пагубной привычке — курению. Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. Личный пример старших и так называемое пассивное курение вовлекают детей в это пагубное пристрастие.



# Наркомания



Наркомания – это тяжелейшее заболевание, приводящее к серьезным расстройствам здоровья, инвалидности, распаду личности и смерти в молодом возрасте.



# Игромания

Психическая зависимость от компьютерных и других видов игр все больше вторгается с сферу физического и психического здоровья человека. От чрезмерного увлечения компьютером падает зрение, дети становятся вялыми, малоподвижными или, наоборот, впадают в депрессию. Отрицательно это сказывается и на формировании растущего, еще не окрепшего организма. Последствия связаны даже с проблемами в половой сфере.



# Неправильное питание



Неправильное питание также является одной из вредных привычек, которая оставляет негативные последствия для организма и является причиной многих болезней. Неправильным питанием является переедание, недоедание и тяга к вредной пище. Правильное или здоровое питание неотъемлемая часть здорового образа жизни.

# Гиподинамия



Гиподинамия — одна из вредных привычек, влекущая за собой проблемы с здоровьем. Малоподвижный образ жизни влечет за собой развитие не только ожирения, но и других проблем: нарушения осанки; плохое состояние кожи, вследствие нарушений в органах пищеварительной системы; болезни сердечно-сосудистой системы.



# Несоблюдение режима дня



Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на организм. Работоспособность уменьшается, успеваемость снижается, а с течением времени появляются и признаки расстройства здоровья. Соблюдая режим дня – мы формируем условные рефлексы следования здоровому образу жизни



# Откажись от вредных привычек!

