

Любимовская сельская библиотека
филиал муниципального казенного учреждения культуры
«Екатериновская сельская библиотека»
Екатериновского сельского поселения
Щербиновского района

«Это опасно не рискуй напрасно»

Урок предупреждение

хутор Любимов
2021год

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Эти вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.



В здоровом теле.

здоровый дух!

Самое дорогое, что есть у человека, - **здоровье**. Это подтверждает народная пословица: **«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял»**.

Одно из составляющих здоровья является образ жизни.



Здоровый образ жизни включает:

- 1. Рациональное питание.**
- 2. Оптимальный двигательный режим.**
- 3. Закаливание.**
- 4. Личная гигиена.**
- 5. Положительные эмоции.**
- 6. Отказ от вредных привычек.**



Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



К вредным привычкам относится:

- 1. Курение.**
- 2. Систематическое употребление алкоголя.**
- 3. Наркомания.**
- 4. Гиподинамия.**
- 5. Нерациональное питание.**
- 6. Стресс.**
- 7. Телемания.**
- 8. Интернет – пристрастие.**
- 9. Мобильные телефоны.**



Нерациональное питание

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!**



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.

Развитие неврозов.

Психоэмоциональные нарушения.

Ученые считают, что телевизор может спровоцировать неадекватное поведение.



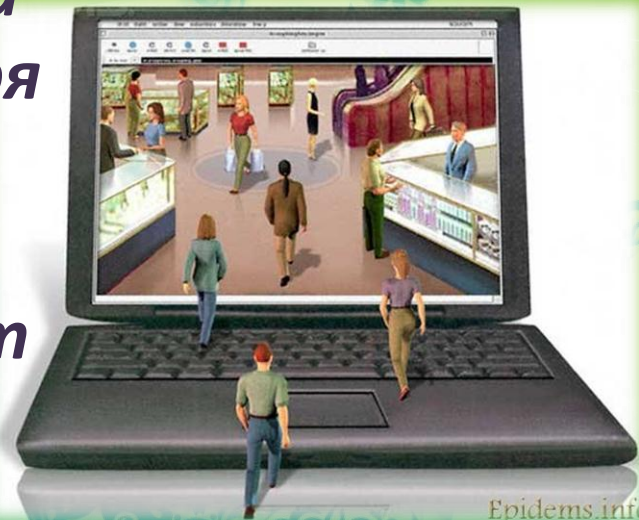


ИНТЕРНЕТ - ПРИСТРАСТИЕ

Существование этой зависимости долго замалчивалось. Но, несмотря на это врачи твердят о вреде Интернета.

Физический вред здоровью наносят излучения, долгое сидение в одной позе.

Также Интернет может нанести сильный психологический вред.



К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Поддаваясь пагубной привычке, они активно укорачивают свою жизнь.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при ведении ими здорового образа жизни, есть возможность дожить до 100 лет и более.

