

**МБУ «Новолеушковская сельская
библиотека имени И. И. Никонова»**



«Без вредных привычек»

**Подготовила
Библиотекарь
Хоровец Л.М.**



Человек без вредных привычек – счастливый человек.

Безусловно, самой вредной привычкой является – наркомания. Наркотики в очень быстрые сроки влияют на головной мозг, нервную систему, внутренние органы. Употребление наркотиков влечет психическое расстройство, депрессию, деградацию. При употреблении наркотиков используются нестерильные шприцы, и это может повлечь заражение смертельными болезнями (гепатит В, ВИЧ-инфекцию). Наркомания всегда влечет за собой смерть.



Очень вредная привычка – алкоголь. Алкоголь воздействует на центральную нервную систему. Обычно, выпивающий чувствует прилив сил, энергии, но это очень обманчивое состояние. Алкоголь негативно воздействует на умственную деятельность людей, повышает давление. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к болезням печени, желудка. Алкоголь влияет и на поведения человека. Вызывает в поведении непредсказуемость, агрессию.



Курение – очень распространенная вредная привычка. Курение очень быстро вызывает зависимость, бороться с этой привычкой очень сложно. Курящий человек болеет чаще, курение способствует раковым заболеваниям, инфаркту. У курящих происходит сбой в обмене веществ, нарушаются биологические процессы. Также никотин вредит коже, вызывая желтизну, морщинистость, ослабевает мышцы.



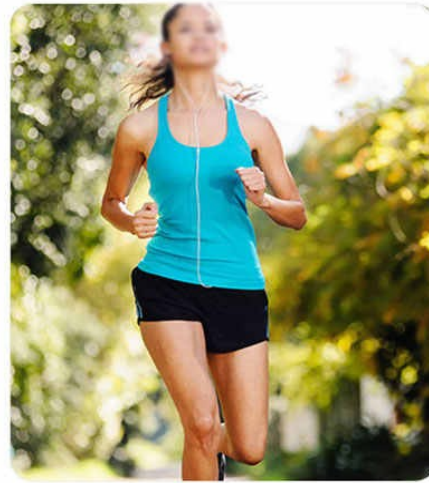
Вредными привычками являются и кофе, сахар, еда в больших количествах.

Большое количество кофеина вредит здоровью, сосудистой системе, сердцу. Сахар развивает ожирение, кариес, приводит к диабету. Переедание, поедание на ночь – тоже вредные привычки. Происходит старение и от большого потребления жирного мяса. И вообще, переедание приводит к ожирению.



Все эти вредные привычки, не только влияют на психику человека, вызывают деградацию, но и укорачивают жизнь. Очень важно, чтобы наши пристрастия не переросли во вредные привычки.

Имейте в виду, приобрести вредные привычки гораздо проще, чем от них избавиться. Во всем нужно соблюдать и чувствовать меру.



Человек без вредных привычек – здоровый, свободный и счастливый человек!





Вредные привычки



Без вредных привычек по
жизни иди,
Здоровье свое и других береги!



сигареты



наркотики



алкоголь



Я выбираю жизнь!