

Отрицательное влияние
вредных привычек на
организм человека и их
профилактика.

- ▶ **Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.
- ▶ **Вредные привычки** — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки

Курение Алкоголь Наркотики

Разрушается здоровье

Деградирует личность

Снижаются умственные способности

Ухудшается работоспособность



Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

- ▶ Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- ▶ Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- ▶ Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- ▶ Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.
- ▶ Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Социально-педагогические предпосылки приобщения к вредным привычкам

- ▶ Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности
- ▶ Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели
- ▶ Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука
- ▶ Трудности общения
- ▶ Экспериментирование
- ▶ Желание уйти от проблем