

Вредные,
продукты для детского организма



Продукты с большим количеством сахара способствуют развитию кариеса и ожирению.

Целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей вызывают массу серьезных заболеваний.



Несут огромный вред
детской пищеварительной системе

Питайся, правильно!

Береги свое здоровье!

Вредно для здоровья!



1. Сидячее положение в течение длительного времени;
2. Утомление глаз. Нагрузка на зрение;
3. Воздействие электромагнитного излучения;
4. Нагрузка на психику;
5. Интернет – зависимость.

МБОУ ДО «ДООЦ

«Кристалл»:

393460, Тамбовская область,

г. Уварово, ул. Шоссейная, 1.

Телефон: 8(47558) 4-24-87

**Адрес электронной почты:
elena.konnova12@yandex.ru**

**Адрес сайта:
cdt-uvarovo.68edu.ru**

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «КРИСТАЛЛ»**

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



г. УВАРОВО

2020 год

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

К **вредным привычкам** относятся злоупотребление алкоголем, курение, наркомания и токсикомания. Все они отрицательно влияют на здоровье человека, разрушающе действуя на его организм и вызывая различные заболевания.

Вредные привычки

- Курение
- Игромания
- Алкоголизм
- Наркомания
- Переедание
- Интернет зависимость

Причины возникновения вредных привычек

- + Плохое самочувствие
- + Общество. Влияние социума на человека.
- + Способ успокоиться, уйти от проблем.
- + Отсутствие силы воли, слабый характер

Как не попасть в рабство вредных привычек?

- + ни в коем случае не пробовать спиртное, наркотики, сигареты ни при каких обстоятельствах!
- + не скучать, свободное время должно быть занято полезным делом.
- + прививать себе полезные привычки!

Курение – самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.



Алкоголь разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.

полезно

вредно

для человека:

- | | |
|--|--|
| • соблюдать режим дня | • прогуливать занятия в школе |
| • соблюдать гигиену | • грубить и не уважать старших |
| • правильно и регулярно питаться | • много сидеть у телевизора или за компьютером |
| • заниматься спортом | • гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни |
| • вовремя и самостоятельно делать уроки | • пробовать незнакомые вещества |
| • бывать на свежем воздухе | • есть много сладкого |
| • делать утреннюю зарядку | • грызть ногти |
| • следить за чистотой своей одежды и своего жилища | • драться |
| • слушать родителей и близких людей | • курить |
| • закаляться | • злоупотреблять спиртными напитками |
| • посещать кружки | |
| • читать книги | |



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
– ВЫБОР МОЛОДЫХ!**