

Звички і здоров*я.
Формування звичок



Звичка – це форма поведінки
людей, що виникає під час
навчання й багаторазового
повторення в різних життєвих
ситуаціях

ЗВИЧКИ

Корисні звички – це

пунктуальність;

охайність;

ввічливість;

заняття спортом;

виконання ранкової гімнастики;

дотримання правил особистої

гігієни.



Шкідливі звички дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я й скорочують тривалість життя.



Одна з найпоширеніших таких звичок –
паління.

Основною складовою тютюну є нікотин..



Це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну й серцево – судинну системи. Навіть одна сигарета є шкідливою



Алкогoль – ще одна шкідлива звичка. Він впливає негативно на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму.



Наркоманія – справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається зі звичайного паління тютюну.

