

## Пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека:

**Курение** – форма самоотравления. Установлено, что 75 % тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – **никотин**. Курение вызывает много тяжелых заболеваний (рак легких, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.).

В окружающую среду уходит 50 % табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком.



**Алкоголь** — это токсическое вещество вызывающее психологическую и физическую зависимость.

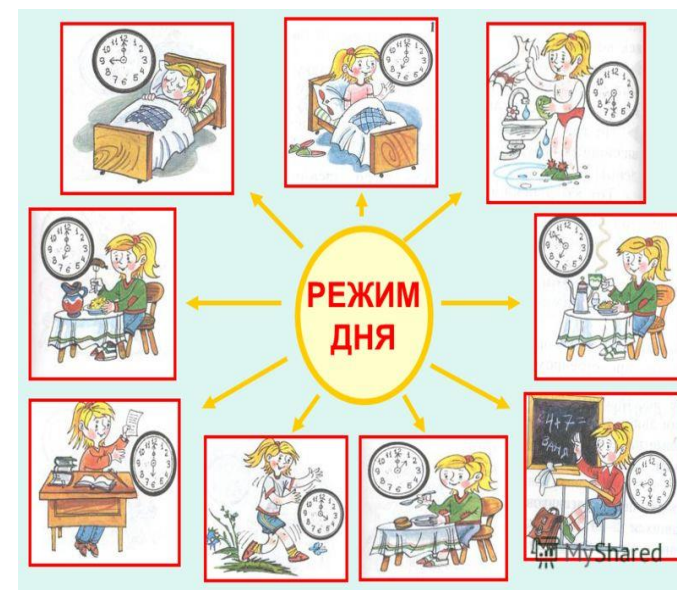
**Алкоголизм** — это очень тяжёлая болезнь, которая поддается лечению с большим трудом.

**Наркотики** - это вещества, которые оказывают воздействие на весь организм человека и прежде всего, на его психическое состояние, на сознание.

**Наркомания** - болезнь, вызванная систематическим потреблением наркотиков.



## Дети и ЗОЖ



2. Закаливание.
3. Полноценный сон
4. Двигательная активность



Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!

### Правило 1.

Дети не должны курить – курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма – пассивное курение. Детям следует попросить курящих взрослых не курить или отойти от них подальше.

### Правило 2.

Детям не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья.

### Правило 3.

Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Наркотики опасны для здоровья и жизни.