

Последствия вредных привычек:

- развитие психологической зависимости;
- появление проблем с сердечно-сосудистой системой;
- негативное влияние на ЦНС;
- нарушение мозговой деятельности;
- снижение иммунитета;
- повышение вероятности развития неврологических расстройств;
- отравление организма токсическими веществами;
- негативное влияние на печень;
- повышение риска развития патологий у будущих детей.



Первая мера профилактики вредных привычек – понимание их негативного влияния на организм.

Причины появления вредных привычек

- отсутствие чувства ответственности, в частности, перед самим собой;
- неудовлетворенность собой и собственной жизнью, наличие комплексов;
- желание получить временное удовольствие;
- отсутствие четко поставленной жизненной цели;
- трудности в общении с окружающими людьми;
- желание уйти от проблемы вместо ее решения;
- экспериментирование с новыми ощущениями;
- желание высказать свой внутренний протест.

*Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г. Любани»*

*«Формирование
здорового образа
жизни:
вредные привычки и
как им
противостоять»*



Любань, 2021

