Последствия вредных привычек:

- они делают человека нездоровым, возникают заболевания практически всех органов;
- делают человека непривлекательным (желтые зубы при курении, быстрое старение, некрасивая фигура);
- трата денег;
- могут привести к нарушению закона;
- подрывают доверие окружающих, разрушают межличностные отношения, приводят к разрыву семей;
- отрицательно сказываются на карьерном росте и благосостоянии;
- могут стоить жизни (смертельное заболевание, автокатастрофа, несчастный случай из-за опьянения, отравление)

ЗОЖ

Здоровый образ жизни – антиотравляющее воспитание, осознание опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развитие нравственно-эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам. Основными показателями сформированности ЗОЖ считают развитые двигательные умения и физическое развитие в целом, соответствующее возрасту, систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, соблюдение норм личной гигиены, выполнение нравственных предписаний жизни (В.А. Мижериков).

10 правил ЗОЖ

1. **Занимайся физкультурой** 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками.
2. **Соблюдай режим питания.** Не переедай, и не голодай.
3. **Не переутомляйся** умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.
4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
5. **Знай и соблюдай правила общения.** - Доброжелательно относитесь к людям.
6. **Соблюдай режим сна и бодрствования.**
7. **Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.**
8. **Береги зрение.** Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
9. **Занимайся закаливанием организма**
10. **Не позволяй другим**, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом **заманивать тебя в ловушку.** Учись не поддаваться, когда тебе предложат попробовать сигарету или спиртное, наркотические средства или психотропные вещества и их аналогов, других одурманивающих веществ. |