

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить,
Но, чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе -
Активно двигаться и в меру есть и пить?
Отбросить сигарету, выбросить окурки?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная природа

Нас призывает с нею в мире жить,

Дай, руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.



Только мы сами выбираем свою жизнь, поэтому никто, кроме нас, не сможет сделать нашу жизнь счастливой и долгой. Значит, чтобы радоваться каждому дню и воспитывать здоровых детей, нужно совсем немного – избавиться от вредных привычек, заниматься спортом и правильно питаться.



Библиотека № 1, г. Лермонтов,
ул. Октябрьская 42, т.: 3-52-04

e-mail: biblermf1@rambler.ru

Адрес сайта: <http://lerm-cbs.ru/>

Жизнь без вредных привычек: буклет / Муниципальное казенное учреждение города Лермонтова «Централизованная библиотечная система» : Библиотека № 1 ; сост. Л.А. Еловская. - Лермонтов, 2022.

Муниципальное казенное учреждение
города Лермонтова
«Централизованная библиотечная
система»
Библиотека № 1



12+

«Жизнь без вредных привычек!»



г. Лермонтов,
2022 год

Сегодня ни для кого не секрет, что в жизни нет ничего важнее, чем здоровье.

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, плохому сну, неуспеваемости в школе. Также курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.



Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. На-

большой вред алкоголь оказывает центральной нервной системе, угнетая деятельность головного мозга.



Пожалуй, самая вредная еда, которую мы употребляем - это еда, приготовленная на дешевых жирах с добавлением большого числа химических и канцерогенов. От них бывает аллергия, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Возьмем, к примеру, Pepsi-Cola, в 0,33 л содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Или, например, чипсы с добавками. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакого бекона нет, вкус и запах придали им химические добавки.



VectorStock.com/20358289

Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды на 20 - 25%;
- от наследственности на 15 - 20%;
- от медицинской помощи на 8 - 10%;
- от образа жизни на 50 - 55%.

Значит, наше здоровье в основном зависит от нас самих, от нашего выбора.

