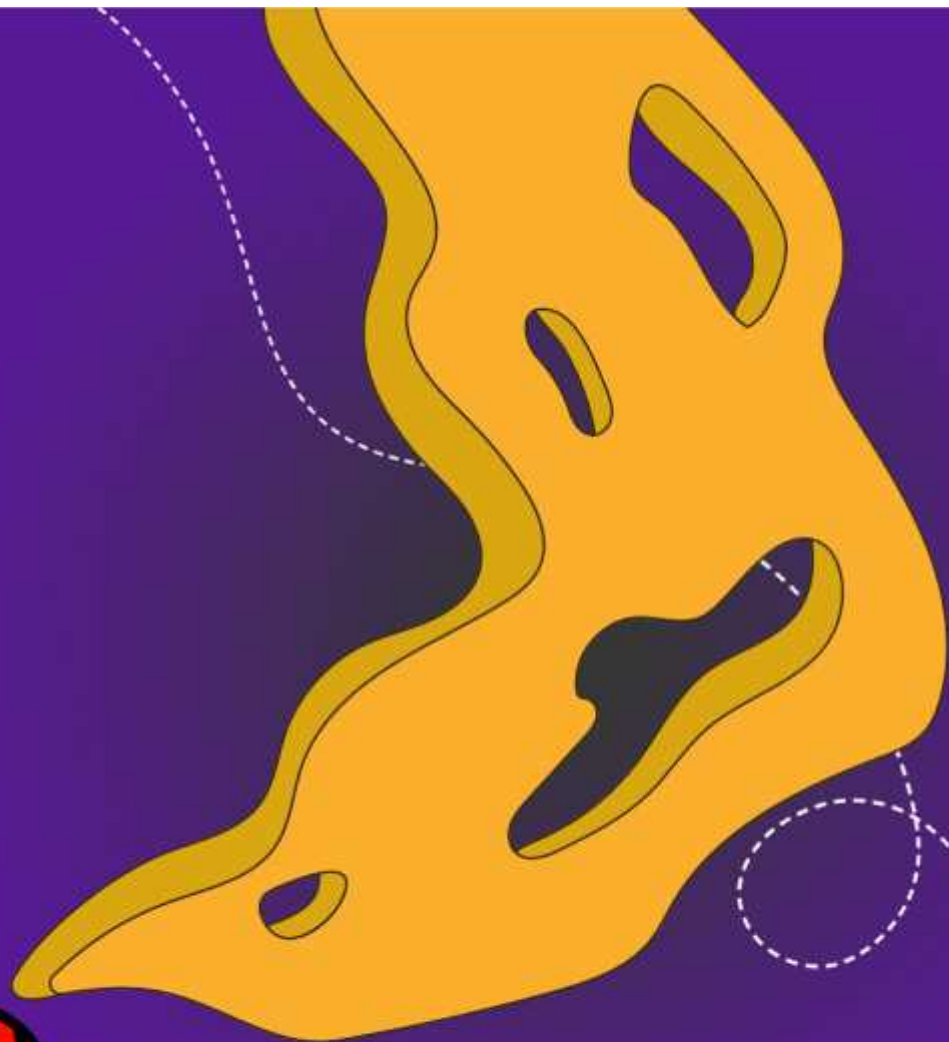


Российское движение  
→ детей и молодёжи  
«ДВИЖЕНИЕ ПЕРВЫХ»

# ЖИЗНЬ *без вредных* ПРИВЫЧЕК

*«Если мы не победили вредные привычки, то они победят нас»  
Эриан Шульц*



## Вредные привычки

это действия, которые автоматически повторяются большое количество раз и могут нанести вред здоровью человека или окружающих его людей



алкоголизм  
курение  
наркомания



шопоголизм  
переедание



игромания  
теле-интернет  
зависимость



"щелкать суставами"  
ковырять в носу, кожу  
грызть ногти, ручку



употребление  
нецензурных выражений,  
слов-паразитов

# ПОСЛЕДСТВИЯ

**13  
сек**

*каждые 13 секунд от курения умирает 1 человек в мире*

*ежегодно 5 миллионов человек гибнут от никотиновой зависимости*

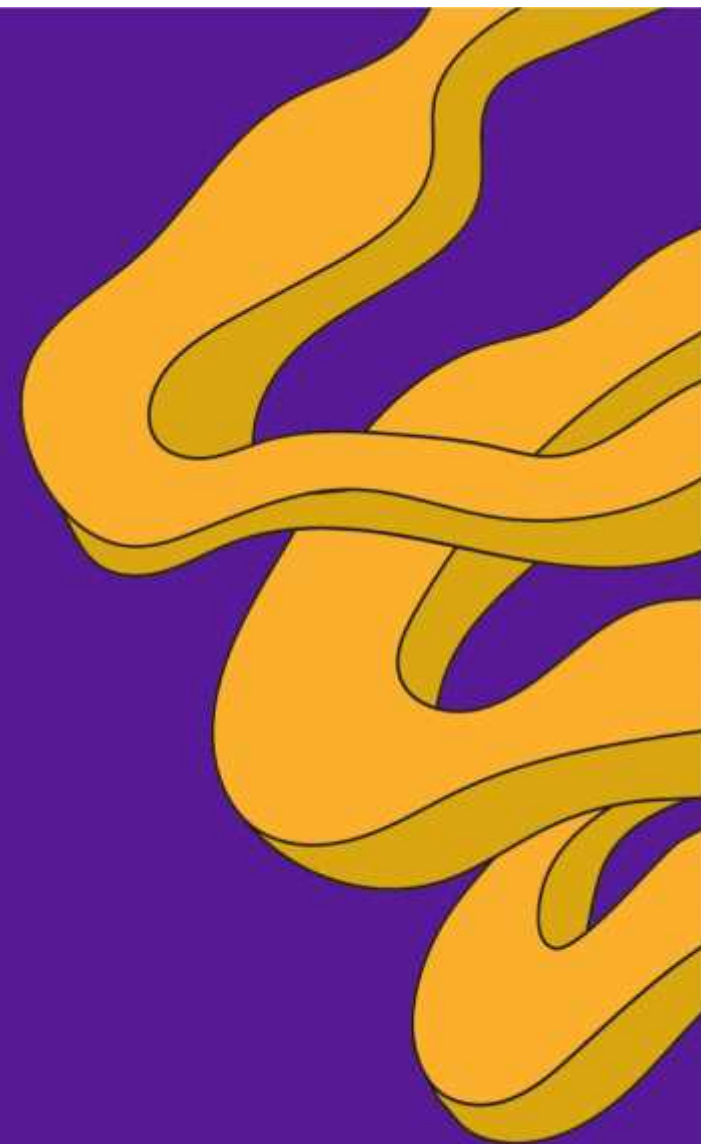
**5  
млн**

**70%**

*преступлений совершается в состоянии алкогольного опьянения*

*средняя продолжительность жизни наркомана после начала систематического употребления препаратов*

**1-7  
лет**





## *Причины возникновения*

- социальное окружение
- нестабильность в жизни
- одиночество
- мнимое удовольствие
- любопытство
- неумение правильно распоряжаться свободным временем
- стресс, поиск способов борьбы с ним



# Алкоголизм

*вредная привычка, зачастую превращающаяся в серьезное заболевание, характеризуется болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.*



сокращение жизни на 10-15 лет



полная деградация личности



снижение иммунитета



нарушение работы печени



нарушение пищеварения, ожоги



нарушение уровня глюкозы в крови



замедление работы мозга, отмирание клеток



снижение мышечной силы

# Наркомания

*одна из самых деструктивных вредных привычек/зависимостей, которая за очень короткое время способна изменить человека до неузнаваемости.*



преступное,  
противоправное  
поведение



повышенный риск  
заражения опасными  
заболеваниями



полная деградация  
личности



высокая смертность от  
несчастных случаев,  
отравления



сокращение жизни  
на 30 лет





## Курение

*вредная привычка, заключающаяся во вдыхании в легкие продуктов горения и насыщение организма ядовитыми веществами. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.*



нарушение структуры ногтей, кожи, волос



заболевания органов пищеварения



повышен риск возникновения инсульта



ухудшение работы легких, нарушение защиты дыхательных путей



повышен риск развития онкологии



## Переедание

*расстройство пищевого поведения, проявляющееся бесконтрольным поглощением большого количества пищи на фоне стресса. Способствуют развитию переедания склонность к депрессии, привычка «заедать» отрицательные эмоции и др.*



нарушение обмена веществ



развитие сахарного диабета



набор веса, ожирение



психические расстройства



заболевания сердечно-сосудистой системы





## Интернет - зависимость

*психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.*



нарушение сна



потраченное время



социальное  
дистанцирование



снижение зрения



раздражительность,  
перепады настроения



снижение  
успеваемости



## Привычка грызть ногти и не только

*пагубная привычка постоянно держать во рту руки или предметы, как проявление борьбы со стрессом, нарушения психики, а у кого-то возникает из-за наследственности.*



попадание в организм болезнетворных микроорганизмов



ранение десен, губ, инфицирование раны



попадание в организм грязи из-под ногтей



разрушение и ранения ногтевого ложа, укорочение ногтя,



повреждение зубной эмали, смещение зубов

# КАК БОРОТЬСЯ?



стриги ногти, делай  
маникюр



держи при себе леденцы при  
стрессовых ситуациях



займись чем-то  
полезным и интересным



сведи за режимом и  
составом питания



сведи за грамотностью и  
правильностью речи



найди хобби, задумайся о  
будущей профессии



займись спортом,  
двигайся, побеждай



наконец прочти ту самую  
интересную книгу



**ОТКАЖИСЬ**  
*от вредных*  
**ПРИВЫЧЕК**

**БУДЬ**  
**ЗДОРОВ!**

