

Вредные привычки человека – это автоматические повторяющиеся действия, негативно сказывающиеся на самом их носителе или наносящие урон другим людям. Наиболее опасные вредные привычки – наркомания, курение и алкоголизм.

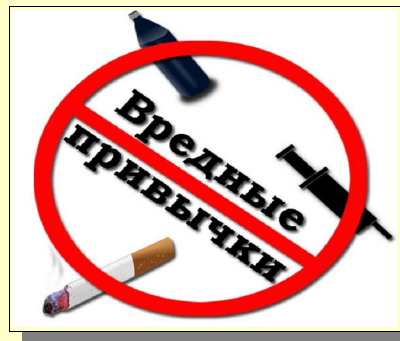
Самые распространённые вредные привычки

- ♦ **Курение** → 
- ♦ **Алкоголизм** → 
- ♦ **Наркомания** → 
- ♦ **К ним так же можно отнести**
- ♦ **Лудоманию** → 
- ♦ **Шоппингоманию** → 
- ♦ **Переедание** → 

*Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!*

Причины возникновения вредных привычек:

- Социальная согласованность;
- Удовольствие;
- Любопытство;
- Уход от стресса;
- Неумение правильно использовать свободное время;
- Отчуждение и неустроенность в жизни.



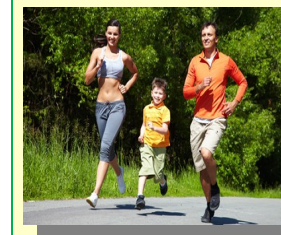
Физическая культура, спорт, занятия в кружках, библиотеках, организация свободного времени, правильного и содержательного отдыха — все это противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего, употреблению алкоголя и наркотиков, курению табака.

Выбери спорт, как альтернативу пагубным привычкам!

Самые популярные виды спорта для оздоровления и профилактики вредных привычек

Плавание.

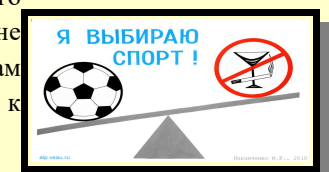
Один из самых полезных, доступных видов. Плавать любят все дети и взрослые, независимо от возраста. Пользы от занятий очень много: формирование правильной осанки, создание крепкого мышечного корсета, улучшение работы дыхательной, сердечной, нервной систем. Дети, занимающиеся плаванием, забывают о простудных заболеваниях благодаря закаляющему, расслабляющему эффекту.



Легкая атлетика.

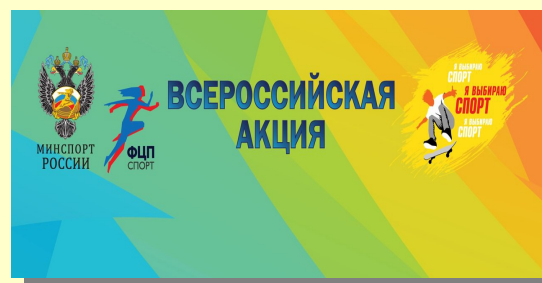
Потребность в беге, прыжках, азарт, желание соревноваться заложена в каждом ребенке. Развивает выносливость, силу воли, выдержку, настойчивость. Тренировки проходят на свежем воздухе, что оказывает положительное влияние на сердечно — сосудистую, кровеносную, дыхательную системы.

Помните, каким бы видом спорта вы не занимались, вы получите заряд бодрости и хорошего настроения, а здоровье его всегда будет в порядке. Для этого нужно прислушаться не только к советам специалистов, но и к самому себе.





**Физкультурой занимайся,
От плохого отрекайся,
Будешь весел и здоров,
Позабудешь докторов!**



«Я выбираю спорт»

Составитель: педагог-организатор Кукушкина А.В.

МБОУ «СШ№4» м.о.- г.о. г. Касимов

ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 26Б

т. 2-29-63

e-mail: ksch4@list.ru



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №4»
муниципального образования - городской округ
город Касимов



**Информационный
буклет
«Я выбираю спорт!»**

Касимов, 2016г.