

## Ненормативная лексика

Использование нецензурной лексики не только показывает неуважение к присутствующим, но и может войти в привычку, когда матные слова проскальзывают через каждые 5-6 слов. Такое поведение неприемлемо в культурном обществе, а тем более в присутствии детей, которые всё повторяют за взрослыми.

## Кофемания

Кофе — очень популярный и любимый многими напиток, но частое его употребление можно тоже назвать вредной привычкой. Кофе способен обострить гипертоническую болезнь, некоторые желудочно-кишечные заболевания, абсолютно неприемлем при большинстве сердечно-сосудистых болезней и при поражении сетчатки глаз. Но всё это верно лишь тогда, когда с кофе явно перебарщивают.

## Недосып

Сон — это жизненная необходимость. Его отсутствие приводит к нешуточным проблемам со здоровьем. Симптомами недосыпа могут быть: темные круги под глазами, небольшой отек лица и утрата тонуса кожи на всем теле, возникновение необоснованной раздражительности, низкая сосредоточенность и рассеянность. Также возможны скачки кровяного давления, учащенное сердцебиение, утрата аппетита и проблемы с желудком. Человек полностью теряет адекватную реакцию на происходящее вокруг.

## Диеты

Вред диет заключается в том, что, посидев некоторое время на них, организм перестроит свою работу и замедлит метаболизм, а когда человек снова начинает есть, жир откладывается не только там, где он был раньше, но и в новых местах, в органах, что им вредит. Из-за постоянных перестроек организма к нашему питанию может пострадать работа сердца, суставов и иммунной системы.

## Интернет-зависимость и компьютерные игры

Компьютерная зависимость — это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные типы, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом: непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом, пристрастие к виртуальным знакомствам и избыточность знакомых и друзей в Сети, игра в онлайн-азартные игры и постоянные покупки или участия в аукционах, бесконечные путешествия по Сети в поисках информации, навязчивая игра в компьютерные игры.



## Беспорядочная половая жизнь

Один исследователь, изучая сексуальность подростков, отметил, что в личных беседах со многими подростками, ведущими беспорядочную половую жизнь, выяснилось, что, по их мнению, они живут без цели и не очень довольны собой. Беспорядочная половая жизнь довольно часто является причиной венерических заболеваний. Абсолютное большинство больных заражаются в результате собственной половой распушенности, вступления в случайные половые связи, беспорядочной половой жизни, то есть при нарушении устоявшихся норм социалистической морали.

## Неправильное питание и обжорство

При тяжелой пищевой зависимости консультации диетолога иногда недостаточно, требуется поддержка психолога, наблюдение терапевта, эндокринолога и других специалистов. Причины переедания часто тяжело поддаются определению и диагностике. Переедание приводит к тому, что все органы и системы перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний. Переедание и обжорство всегда оборачивается проблемами желудочно-кишечного тракта. Переедание неизбежно сказывается на состоянии кожи, на которой появляются прыщи, угри.



## Курение

С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.



## Алкоголь

Под действием этанола, который находится в алкогольных напитках рушится все, в первую очередь — нервная и сердечно-сосудистая системы. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка — это лишь частичный перечень того, что вы можете получить от регулярного употребления пива или чего-то покрепче. Любая порция алкоголя — это удар по интеллекту, по здоровью, по будущему.

## Наркотики

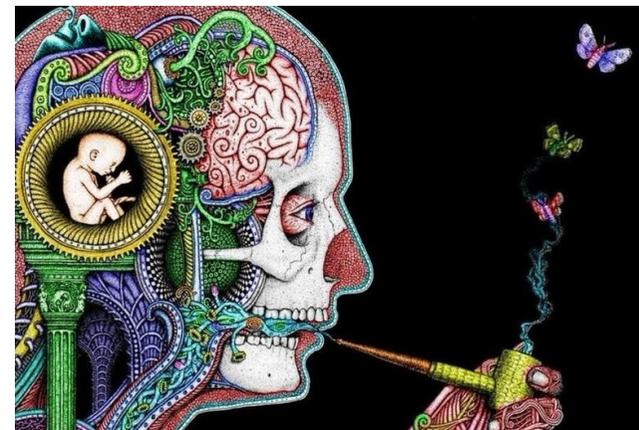
Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, несмотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих. У употребляющих наркотики людей появляется бессонница, сухость слизистых оболочек, заложенность носа, дрожание в руках, а зрачки становятся необычайно широкими, не реагирующие на изменение освещенности глаза. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.



Минская обл.

ГУО «Социально-педагогический центр  
Солигорского района»

# Сделай свой выбор



## 10 самых вредных привычек человека:

- Ненормативная лексика
- Кофемания
- Недосып
- Диеты
- Интернет-зависимость и компьютерные игры
- Беспорядочная половая жизнь
- Неправильное питание и обжорство
- Курение
- Алкоголь
- Наркотики