Литература:

1. **Акопов, И.Э**. Вредные привычки и их последствия. / И. Акопов. - Краснодар.: : Кн.изд-во,, 1981. - 95 с.
2. **Анисимов, Л.Н**. Профилактика пьянства, алколизма и наркомании среди молодежи / Л. Анисимов. - Москва : Юридическая литература, 1988. - 176 с.
3. **Виноградова, Е.А.** Вредные привычки [Текст] : читайте вашего ребенка, как книгу : маленькие подсказки для родителей / Е.А. Виноградова. - Санкт-Петербург : АСТ : Сова, 2008. - 63 с. : ил.
4. **Кулинич, Г.Г.** Вредные привычки: профилактика зависимостей [Текст] : 8-11 классы / Г.Г. Кулинич. - Москва : ВАКО, 2008. - 272 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

**Центральная городская библиотека**

353290 г. Горячий Ключ,

ул. Ленина, 203/1

тел.: *(86159) 3-74-41*

e-mail: *biblioteka.gorkluch@gmail.com*

**www.librarygk.ru**

Часы работы

10.00-18.00

Без перерыва

Выходной – понедельник

Последний день месяца – санитарный

МБУК «ЦБС»

Центральная городская библиотека

Отдел методической работы



ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Горячий Ключ

2018

**Профилактика вредных привычек**

Основной целью здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Курение, алкогольная зависимость, наркомания и токсикомания, а так же привычка неправильно и вредно питаться, очень пагубно действуют на наше здоровье. Порой бывает очень сложно отказаться от вкусного, но жирного и калорийного блюда, от лишнего, и совсем ненужного бокала пива, от любимой сигареты, после вкусного ужина. Но всегда необходимо помнить, что именно эти наши действия, самые большие враги нашего здоровья.

Покурили перед сном, 2-3 часа бессонницы вам обеспечено. Переборщили вечером со спиртным, утром вам не позавидуешь. Ну, а если на ночь скушали кусок жирной свинины, то бессонница от вас никуда не денется. И так каждый день. Как вы думаете, сколько сможет выдержать ваш организм, работая в таких стрессовых условиях?

Самую большую опасность несут вредные привычки, приобретенные в детском или юношеском возрасте. Именно поэтому, профилактику вредных привычек необходимо начинать в раннем возрасте.

**Самая лучшая профилактика вредных привычек, это конечно активный образ жизни.**

Занятия спортом всегда были полезным занятием для нашего здоровья. Можно записаться в спортивную секцию, тренажерный зал или бассейн. А можно очень успешно заниматься спортом и самостоятельно. Например, утренняя зарядка или пробежка, даст заряд энергии на целый день, а посещение бассейна вечером, очень хорошо скажется на вашем сне.

Можно начать процесс закаливания организма. Холодные обливания, или контрастный душ по утрам, задают тонус организму на весь день. Если и этого покажется недостаточным, можно начать нырять в прорубь. Такие процедуры очень оздоравливают наш организм,  а на фоне нанесенного вредными привычками ущерба, это необходимо для вашего здоровья.

Конечно, все эти занятия необходимо сочетать с правильным, здоровым питанием. Пищу желательно употреблять, если не диетическую, то хотя бы легкоусвояемую.

Свинину на вашем столе, может успешно заменить диетическое мясо индейки. Жареный картофель можно заменит запеченными в духовке, или тушеными овощами.

При отказе от алкогольной и наркотической зависимости, очень важен, так же и психологический фактор. По причине уже нездоровой психики, самое главное минимизировать раздражающие моменты. Стараться с пониманием относиться к неуравновешенному, и порой даже агрессивному поведению своего близкого человека.

Все эти неприятные моменты очень быстро пройдут, а вы получите взамен полноценного, здорового человека. Ходите вместе на прогулки, выезжайте за город. Еще лучше, найдите совместное увлечение или хобби. Это может быть и занятие спортом, и совместное творчество, и просто прослушивание интересных аудиокниг. В общем, делайте все для поддержки своих близких, что бы такие вредоносные привычки, как алкоголь и наркотики не засосали их в свою трясину еще глубже.

**Профилактика вредных привычек, это самый правильный шаг, во избежание большого горя в семье. Будьте здоровы не только телом, но и духом.**