**«Я курить совсем не буду»  
Курит папа, курит мама,  
Курят дедушка и брат.  
Я курить не буду. Рано.  
Всем, кто курит, я не рад.  
Я курить совсем не буду,  
Мне всего-то только пять.**

**Отчего же дым повсюду  
Расплывается опять?  
Дым стоит на кухне, в ванной.  
Спать, дышать мне трудно. Смрад.  
Курит папа, курит мама,  
Курят дедушка и брат.**

*(Г. Кузнец).*

**Курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!**

**МБДОУ «Детский сад № 7 «Золотой ключик» городского округа г. Урюпинск**

**Email:** [zolotoykluchik.detskiysad@mail.ru](mailto:zolotoykluchik.detskiysad@mail.ru)

403113, г. Урюпинск, Волгоградская область,

ул. 50 лет Победы, 6. тел. 8 (84442) 4-31-90

«Ты, ПРИВЫЧКА, не моя!»

Подобно тому, как бывает болезнь тела,  
бывает также болезнь образа жизни.  
Демокрит

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ЧЕЛОВЕКА**  
Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества. Курение и злоупотребление алкоголем являются самыми опасными вредными привычками и приносят огромнейший вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.

**Вредные привычки: КУРЕНИЕ**   
Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ.

**Вредные привычки: АЛКОГОЛИЗМ**  
Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

**ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.

**Профилактика вредных привычек**  
Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

**Профилактика вредных привычек среди детей и подростков.**

Искоренить вредные привычки взрослых сложнее, чем привычки детей. Они легче воспринимают и усваивают информацию. Поэтому родителям не стоит отчаиваться, если их ребенок стал зависимым от вредных привычек. Конечно, лучше такие ситуации предупредить и снизить вероятность возникновения к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее.  К сожалению, в нашей стране пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков находится на довольно низком уровне, поэтому эта работа ложится целиком и полностью на родителей.