

# Звички корисні та шкідливі

Звичка – це форма поведінки  
людей, що виникає під час  
навчання й багаторазового  
повторення в різних життєвих  
ситуаціях

**ЗВИЧКИ**

Корисні звички – це

пунктуальність;

охайність;

ввічливість;

заняття спортом;

виконання ранкової гімнастики;

дотримання правил особистої

гігієни.



**Шкідливі звички дезорганізують людину, послаблюють її волю, знижують працездатність, порушують здоров'я й скорочують тривалість життя.**



Одна з найпоширеніших таких звичок –  
паління.

Основною складовою тютюну є нікотин..



Це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну й серцево – судинну системи. Навіть одна сигарета є шкідливою



Алкоголь – ще одна шкідлива звичка. Він впливає негативно на мозок, судини, серце, печінку та інші органи й системи організму.



Наркоманія – справжнє зло для всіх країн світу. Знайомство з наркотиками найчастіше починається зі звичайного паління тютюну.

