**Майер Г.Н. Занятие по теме «Вредные привычки, их влияние на наш организм», по направлению ЗОЖ.**

Здравствуйте!

Когда люди, приветствуя друг друга, говорят: «Здравствуйте!», какой они вкладывают смысл? - Желают здоровья всем и каждому!

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Составляющие здоровья должны гармонично развиваться.

Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима ; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

Мы сегодня будем говорить о вредных привычках, и их вливание на подростковый организм. Первая ссылка : <https://youtu.be/9STOaUpRt_U>, здесь вы получите всю информацию о привычках.

А здесь посмотрите, как делать нельзя.

<https://youtu.be/N5MYU7V4b9k>

<https://youtu.be/1eCyEfvXJFU>

<https://ok.ru/video/221080388990?fromTime=58>

<https://vk.com/video-31419472_456239094>