







ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

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

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 нередко случаи когда человек, просто поняв какой вред наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.



Приблизительный распорядок дня подростка 12-16 лет может выглядеть следующим образом:

1. Утренний подъем – 7.00;
2. Гимнастика, утренний туалет, гигиенические процедуры – 7.00-7.15;
3. Завтрак – 7.15-7.30;
4. Занятия в школе – 8.00-13.00;
5. Прогулка или отдых – 13.00-14.00;
6. Обед – 14.00-15.00;
7. Посещение кружков или секций – 15.00-17.00;
8. Выполнение школьных домашних заданий – 17.00-19.00
9. Ужин – 19.00-19.30;
10. Свободное время или выполнение домашних обязанностей в семье – 19.30-21.30;
11. Гигиенические процедуры – 21.30-22.00;
12. Сон – 22.00-7.00.





