**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ**

**КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики»**

**КОЛЛЕДЖ СВЯЗИ**

Практическая работа № 15

по дисциплине «БЖД»

студента группы 3ПКС-33

**Работу выполнил:**

Дохоян Лева

**Преподаватель:**

Семенов В.А.

**Самара, 2022**

**Наименование работы:** «Здоровый образ жизни и вредные привычки».

**Цель работы:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения

**Задание:**

6.Личная гигиена

3.Рациональное питание

1.Двигательная активность

2.Соблюдение режима дня

**Основные элементы здорового образа жизни**

4.Психическая и эмоциональная устойчивость

5.Отказ от вредных привычек

**Контрольные вопросы:**

**6.1.** Вот список самых часто встречающихся вредных привычек:

употребление табака (курение/жевание);

распитие алкогольных напитков;

наркомания;

пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости);

сквернословие.

**6.2.** Если говорить о последствиях вредных привычек, то ты можешь упасть в глазах своих друзей, употребляя наркотики, алкоголь или злоупотребляя курением, не говоря уже о том, что последствия таких привычек могут быть плачевными. Если говорить о более безобидных привычках, например, грызть ногти, то это будет просто не красиво выглядеть со стороны, да и внешний вид рук подпортит. Тоже самое относится к злоупотреблению сладким и прочему. Но даже у таких "безобидных", как говорилось выше, привычек, последствия могут быть далеко не из приятных. Из-за попадания в рот микробов у тебя может начать болеть живот, может быть, даже заведется какая-нибудь гадость в животе. От злоупотребления сладким набирается лишний вес и может развиться сахарный диабет, от которого, кстати, можно умереть. Вредные привычки есть у всех, у кого-то опасные, у кого-то "безобидные", но проблема в том, что от них сложно избавиться, так что лучше вообще не заводить такие привычки.

**6.3.** Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

постепенное снижение потребления вредных средств

борьба с желаниями и отказ от привычки

замена одной привычки другой