



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ПОЛЕЗНЫЕ



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- *Вредных привычек существует куда больше, чем нам кажется.*
- *Зато они прекрасно поддаются сортировке по степени ущерба, наносимого организму, и по степени неприемлемости организмов окружающих ведь именно это самое «убойное» в вредных привычках.*



Вредным привычкам – НЕТ!



Вредным привычкам – нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам – нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки – плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки – смерть!
Убьёшь себя.

Что такое вредная привычка?

Вредная привычка это автоматически **повторяющееся** многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.



Привычки: полезные и вредные

- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.
- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.
- Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.



Станция « Вредные привычки

- Здоровью вредит курение.
- Вредно переедать.
- Вредно есть много сладкого.
- Вредно мало двигаться.
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера.



Если хочешь быть счастливым

Ежедневно записывайте три хорошие вещи, которые случились с вами за день.

Смейтесь. Даже если иногда вы будете заставлять себя это делать. Гормоны радости вам пригодятся.

Проводите больше времени на солнце. Или в хорошо освещённых помещениях, если на улице пасмурно.

Двигайтесь (гуляйте или занимайтесь физкультурой) минимум 20 минут каждый день.

Гуляйте с собакой или погладьте животное.

Обнимайте хотя бы одного человека в день.

Позвоните старому другу или близкому человеку.

Посвятите 30 минут своего времени в день любимому занятию, которое приносит удовольствие и расслабляет вас.

Купите что-то новое (даже что-нибудь незначительное,



За внимание

