

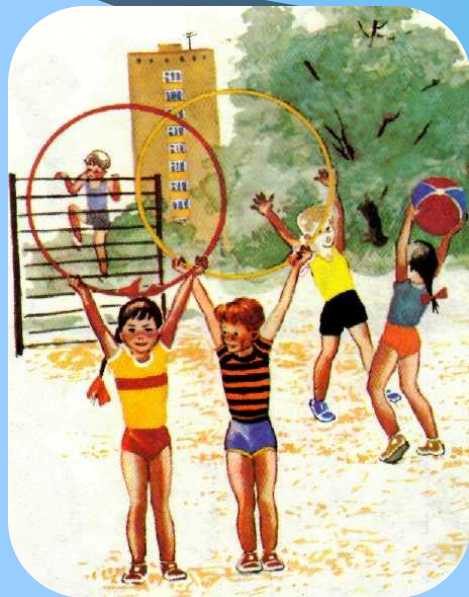
ПОПЕЧАЛИ ИЛИ РАДОСТНОЕ РАЗГОВОРО О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

**«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»
(Эриан Шульц)**

**Какие бывают
привычки?**

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки, способствующие
сохранению здоровья,
считаются полезными.



Полезные привычки :

умываться
чистить зубы ,
соблюдать режим дня,
спать при открытой форточке и др.



Вредные ПРИВЫЧКИ

Привычки, наносящие вред здоровью, называются **вредными**.

Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды и др.

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает ***употребление алкоголя, наркотиков, табака.***

Обжора



НЕРЯХА





ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ- КЛИЧКИ

«Курить – здоровью вредить!»





Вред алкоголя

Пить – здоровью вредить!

- от алкоголя происходят значительные нарушения мозга;
- нарушается сон, теряется голос;

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.

«9 способов сказать: «Нет»

Я в этом не нуждаюсь.

Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.

Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.

Нет, не хочу неприятностей.

Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.

Я таких вещей боюсь.

Эта дрянь не для меня.

Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.

МОТИВЫ

желание сохранить
здоровье

следовать
закону

избежать
зависимости

позитивные
интересы и
увлечения



компания

скука

мода

любопытство

уход
от

проблем



Полезные привычки



Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.



Жизнь прекрасна!
Не потратить ее напрасно!