

**Здоровье- это  
бесценный дар,  
он даётся увы не навечно,  
его надо беречь.**

**И. И. Павлов**



Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы

Р

П

И

В

Ч

К

А



# ПРИВЫЧКА





# Список привычек

- Спать с открытой форточкой
- Обманывать
- Умываться
- Чистить зубы
- Грызть ногти
- Сутулиться
- Класть вещи на место
- Выполнять домашнее задание
- Заниматься спортом
- Пропускать уроки
- Говорить правду
- Ленимся
- Читать лежа
- Курить
- Мыть за собой посуду
- Драться
- Конфликтовать

Вред курения	Вред алкоголя	Вред наркотиков
<ul style="list-style-type: none"><li>• Никотин-причина многих смертельных заболеваний;</li><li>• желтеет эмаль зубов;</li><li>• меняется цвет лица;</li><li>• волосы теряют блеск, выпадают;</li><li>• ногти на руках приобретают желтый оттенок, слоятся, ломаются;</li><li>• курящий человек приносит вред окружающим («пассивное курение»)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Каждая рюмка действует на организм, как яд;</li><li>• особенно сильно страдает зрение;</li><li>• может возникнуть опухоль голосовых связок, воспаление легких, туберкулез, а цирроз печени ведет к смерти;</li><li>• появляются постоянные боли в животе, тошнота, пропадает аппетит, что ведет к истощению организма;</li><li>• нарушается память, воля;</li><li>• происходят изменения в системе кровообращения и сердце-инфаркт,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Растерянность галлюцинации;</li><li>• повышенные эмоции и нерациональное поведение;</li><li>• провалы памяти;</li><li>• головокружение и тошнота</li><li>• нарушение пищеварительной системы;</li><li>• головная боль;</li><li>• раздвоение изображения;</li><li>• изменение цвета кожи и осанки;</li><li>• моральная деградация;</li><li>• передозировка ведет к смерти</li></ul>

# Правила здорового образа жизни

- Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек
- Систематические занятия физкультурой и спортом
- Соблюдение правил личной гигиены и режима дня
- Рациональное питание
- Закаливание организма
- Положительные эмоции



# Мой план избавления от вредной привычки

*Вредная привычка, от которой я хочу избавиться*

---

---

*Время для работы над собой*

---

*укажи срок, время*

*Мне понадобится*

*помощь* \_\_\_\_\_

*укажи человека*

*Я должен(на) сделать*

---

*укажи что*

*Избавившись от этой привычки, я* \_\_\_\_\_

*Моя награда за преодоление привычки* \_\_\_\_\_

# Итог:

- О чем говорили сегодня?
- Какие привычки называют полезными?
- Какие вредными?
- К чему приводят вредные привычки?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?
- Какие основные выводы мы можем сделать?

# Выводы:

- Существуют разные привычки: полезные и вредные.
- Хорошие привычки можно в себе развивать.
- Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.
- Не иметь вредных привычек помогает сила воли.