

**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



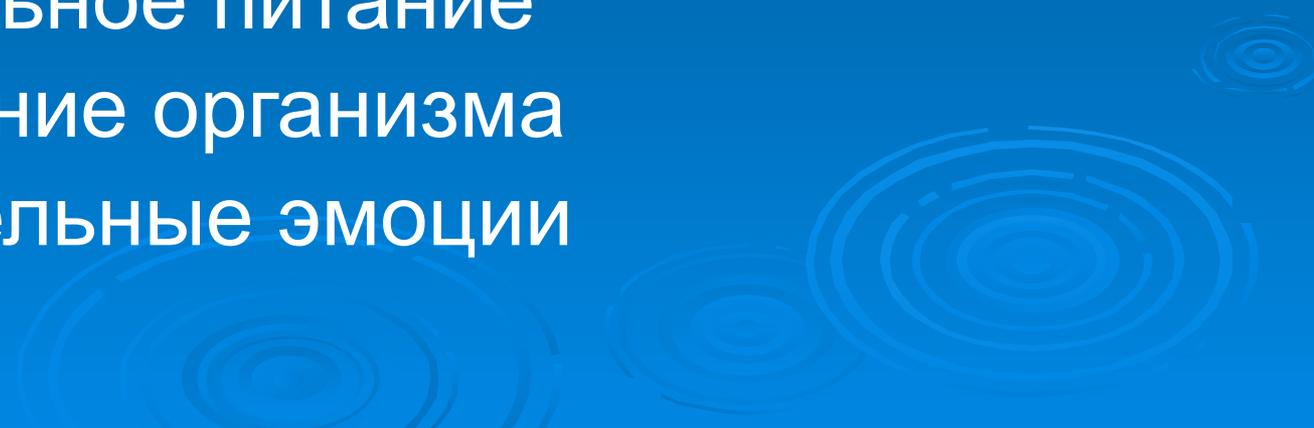


Список привычек

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

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.