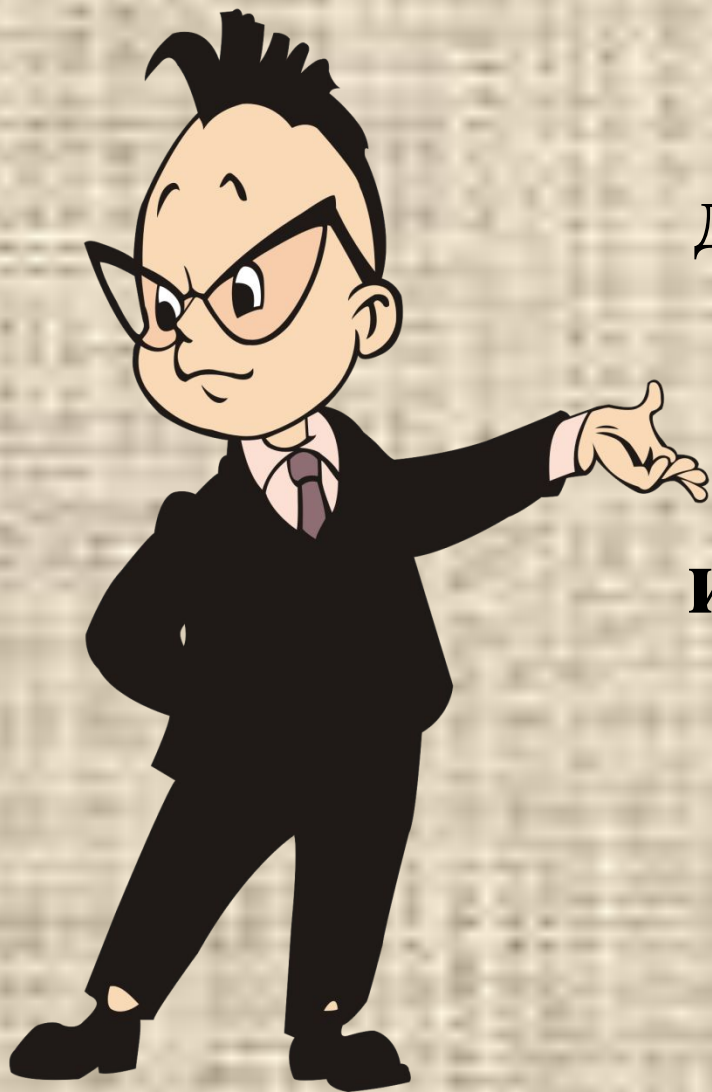


# «Вредные привычки и как бороться с плохими привычками?»





## **Привычка -**

**действие, которое возникло  
постепенно, в результате  
повторения,  
и теперь выполняется само,  
без моей воли.**

# Хорошие привычки

- чистить зубы два раза в день
- делать зарядку
- бегать/гулять по утрам или вечерам
- мыть посуду сразу после еды
- убирать вещи на место сразу после их использования
- заправлять постель
- держать чистым письменный стол



# Режим дня



# Вредные привычки

- Наркомания
- Курение
- Алкоголизм
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплёвывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Щелкать пальцами рук
- Неряшливость и лень





# **Вредные привычки –**

**все те привычки, которые  
ограничивают человека и  
работают против его  
личной эффективности,  
успешности,  
благополучия и здоровья.**





# Курение

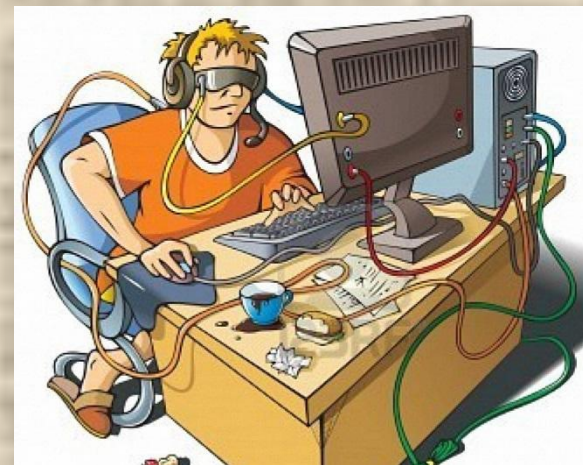
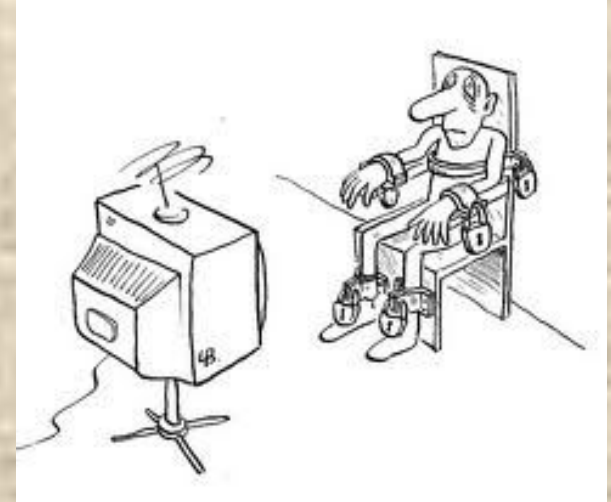
Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.







# Зависимости: телевизионная, интернет, игровая





**сквернословие**



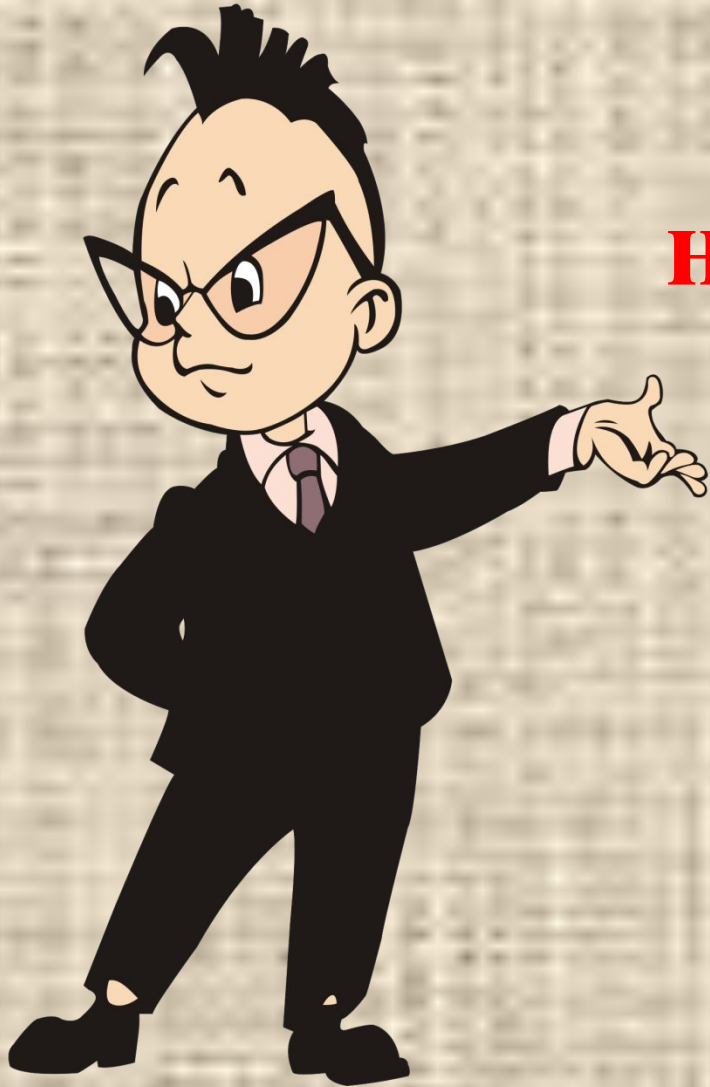
**лень**



**неряшливость**



**грызть карандаш или ручку**



**Самое главное —  
найти причины этой  
привычки!**

## Отучать себя

- Замотивировать себя;
- Самому самоорганизовать себя;
- Замотивировать других организовать вас (найти себе «пастуха»).



## Отучать других

- Либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда;
- Чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

# Правила здорового образа жизни



# Схема ЗДОРОВЬЯ

