



КЛАССНЫЙ ЧАС  
«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.



# АЛКОГОЛИЗМ

Алкоголизация в 76 % случаев начинается до 20 лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте



# Курение

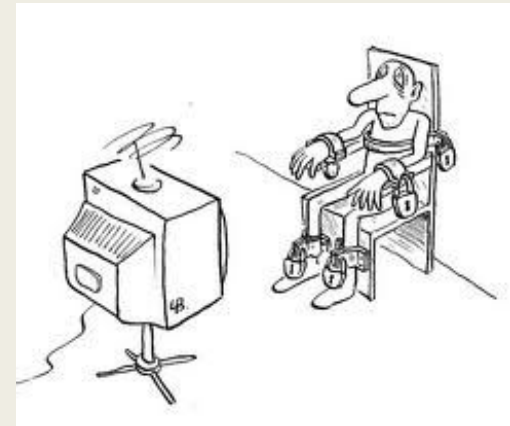
Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



# Наркомания



# 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

