

# Вредные привычки и борьба с ними

Подготовила учитель физкультуры  
Мараева Марина Васильевна

- Вредные привычки - это действие, которое повторяется с определенной периодичностью и приносит вред человеку, либо окружающим его людям.

К вредным привычкам относят следующие действия:

- Курение
- Алкоголизм
- Наркомания
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Цыкать зубом
- Сплевывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Компьютерная зависимость
- Шопоголизм



- Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

### 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



# Поэтому нужно:

## Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас

## Отучать других

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





# Полезные 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:

- 7:00- подъем, зарядка, завтрак, дорога в школу
- 8:00-12:00 – занятия в школе
- 13:00 – обед, отдых, свободное время
- 14:00-15:00 – выполнение домашнего задания
- 15:30 – полдник
- 16:00-18:00 – прогулка, посещение спортивных секций
- 19:00 – ужин
- 19:30-20:00 – игры, и свободное время
- 20:00-20:30 – подготовка ко сну, водные процедуры
- 20:30-21:00 – чтение на ночь
- 21:00 – сон



# Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

## МОЖНО:

- Заниматься спортом
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь
- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Как можно больше ходить
- Помогать окружающим

## НЕЛЬЗЯ:

- Сидеть дома
- Играть на компьютере
- Употреблять алкоголь, наркотики
- Смотреть часами телевизор
- Быть раздражительным
- Унывать, сердиться, обижаться
- Переедать
- Курить
- Поздно ложиться и вставать

**Полезные привычки - мои верные друзья!**



## Вывод:

Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

