# Привычка-

это то, что ты делаешь постоянно.

## Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

**Вредные привычки:**

* курить;
* употреблять алкоголь;
* поздно ложиться спать;
* принимать наркотики;
* завидовать.

# Грызть ногти

# Давить прыщи

# ПОСЛЕДСТВИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Нарушение духовных качеств

Преступления против личности и общества

Инфекции и СПИД

Беспризорность

Бездетность

Ранняя смерть

Социальные последствия

Нарушение здоровья:

- заболевание печени;
- сердца;
- легких;
- сосудов;
- желудка и др.

Деградация личности.

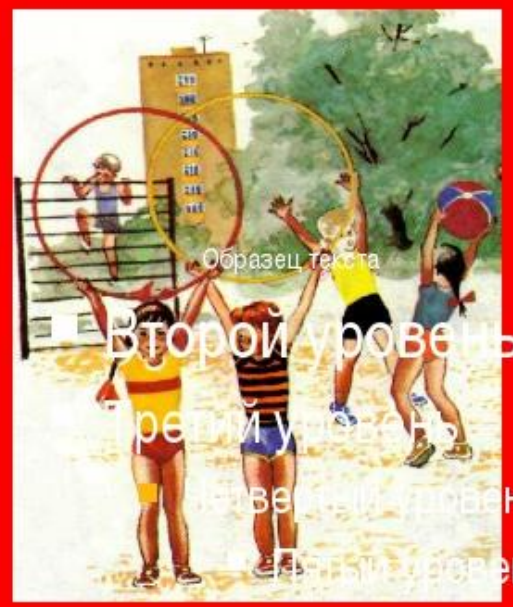
# Полезные привычки

Привычки , способствующие сохранению здоровья , считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня

и др.



# Развивай полезные привычки!

## Делай по утрам зарядку

# Мыть посуду

# Выводы:

- Я считаю, что вредные привычки, болезненные, пагубные пристрастия являются губительными для здоровья человека и не дают ему в течение его жизни успешно реализовывать себя как личность, сокращают продолжительность жизни, могут стать причиной трагедии.

# И в заключении…

- Учитывая все те последствия, которые появляются от вредных привычек, можно и даже нужно сделать вывод о том, что необходимо вести здоровый образ жизни!