

Здоровые привычки без сверхусилий

6Е КЛАСС





Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.



Почему не получается перейти на здоровый образ жизни

- ▶ Лень
- ▶ Не знает способы для перехода на ЗОЖ
- ▶ Отговорки
- ▶ Вредные привычки
- ▶ Нет постоянного режима (сна, питания, прогулок)
- ▶ Нет желания



Зачем тебе ЗОЖ

- ▶ Чтобы привести себя в порядок (в форму)
- ▶ Чтобы хорошо себя чувствовать
- ▶ Для повышения иммунитета
- ▶ Для конкретного распорядка дня

Покопайтесь в себе и найдите свои больше ЗАЧЕМ – это важно лично для вас

Если хочешь ЗОЖ в привычку , которая является частью чего-то важного для вас- то такая борьба стоит усилий

Из чего состоит привычка

1. Триггер (чувство: я голоден, я устал, мне скучно)
2. Рутин (выпить газировку, переесть сладкого)
3. Наград (я успешно отвлек себя)



Пример

▶ Положительный

Когда я хочу быть чистым (триггер) я мою руки (рутина) это больше процентов что не подхватю инфекцию (награда)

▶ Отрицательный

Когда мне скучно (триггер) я грызу ногти (рутина) они становятся у меня короче (награда)



ПРИВЫЧКА — ЗОЛОТО

если она полезна



ЛАБОРАТОРИЯ