

**СКАЖИ «НЕТ!»**

**вредным  
привычкам**

# ЦЕЛИ ПРОЕКТА

- Профилактика опасных и вредных привычек у школьников, таких как наркомания, курение, алкоголизм, интернет-зависимость
- Способствовать формированию у учащихся стремления к здоровому образу жизни
- Развивать интерес и воспитывать бережное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих

# ЧТО ТАКОЕ ПРИВЫЧКА?

- Привычка – это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь

# КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИВЫЧКИ?

- У человека бывает много различных привычек:
- Полезные привычки
- Вредные привычки
- Пагубные привычки

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Чистить зубы
- Раньше ложиться и пораньше подниматься
- Уметь благодарить
- Гулять на свежем воздухе
- Делать зарядку
- Правильное питание
- Заправлять постель
- Чтение познавательных книг

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Грызть ногти, кончик карандаша и ручки
- Зависеть от телевизора и компьютера
- Неправильное питание
- Брать чужие вещи
- Сквернословить
- Ябедничать
- Обманывать
- Ковыряться в носу

# ПАГУБНЫЕ вредные привычки

- Алкоголизм
- Курение
- Наркомания
- Токсикомания
- Интернет - зависимость

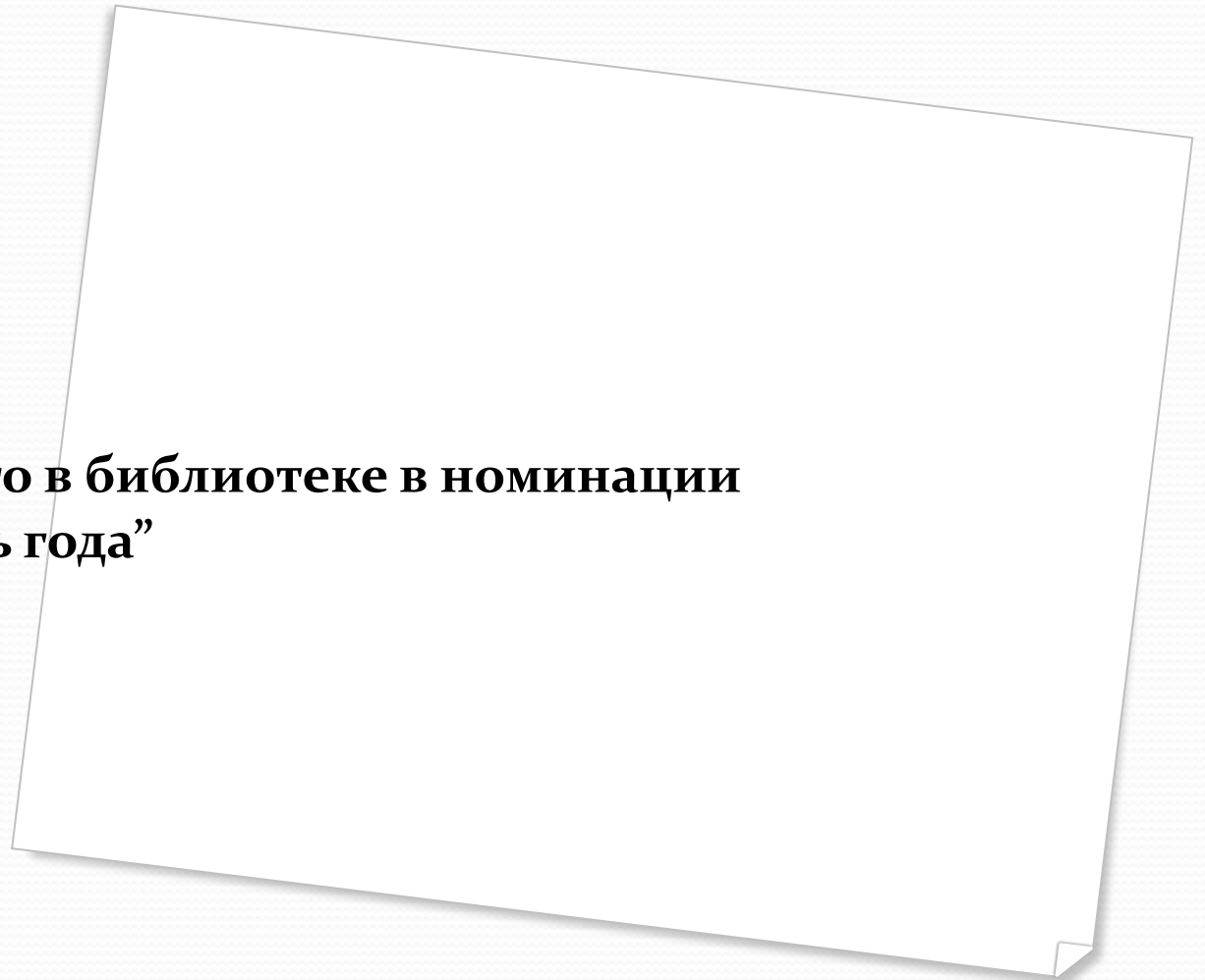
**Я стараюсь меньше смотреть телевизор. Не более 2 часов в день. Мои любимые мультфильмы –это «Дружба это Чудо», «Фиксики», «Маша и Медведь», «Красавица и Чудовище», «Золушка»,»Свинка Пеппа» Еще я смотрю познавательные программы. Мои любимые каналы: «Карусель» и «Дисней».**



**Больше всего я люблю читать.**



**Я получила 1 место в библиотеке в номинации  
“Лучший читатель года”**



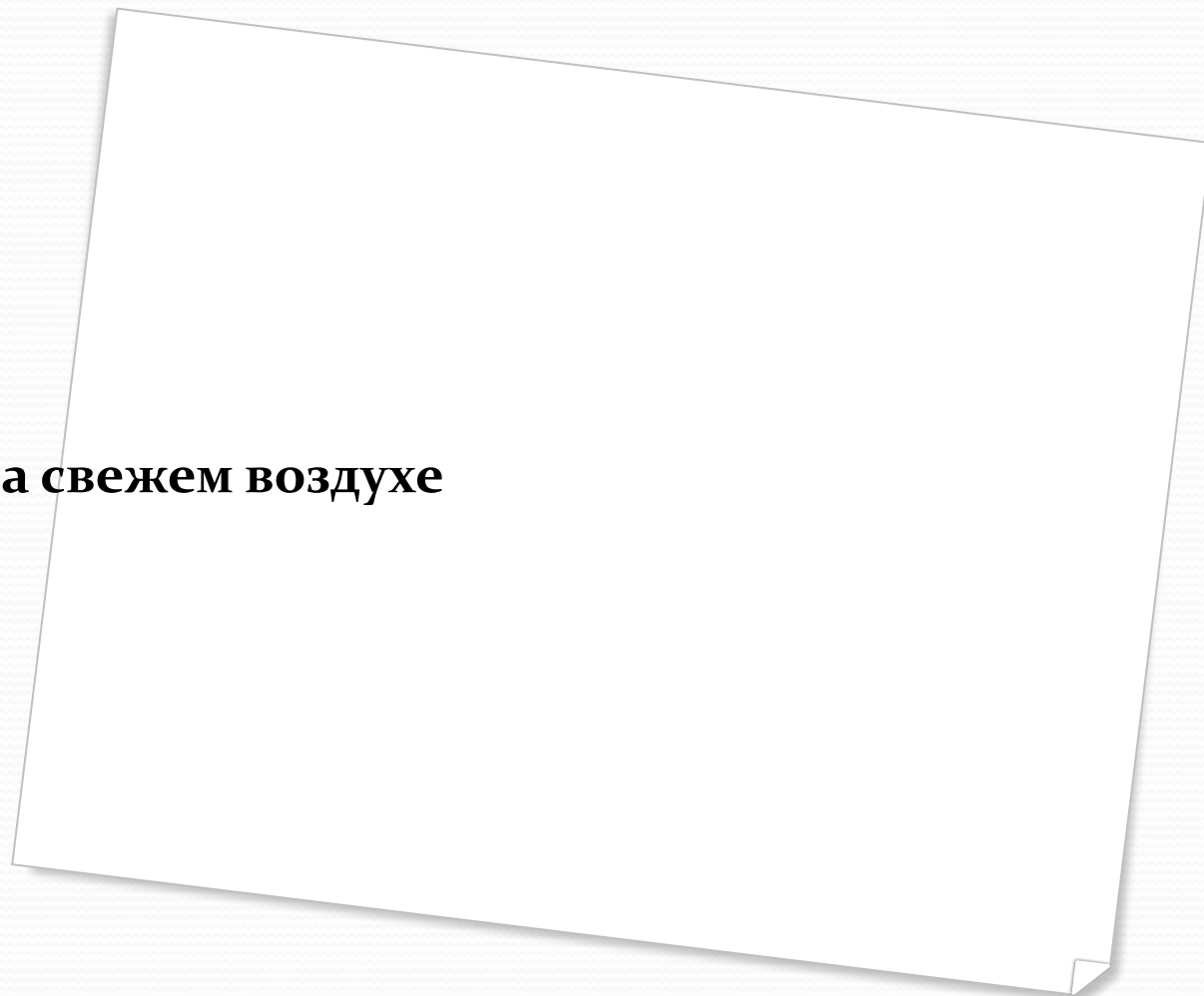
**В библиотеке мне вручили приз как 100  
читателю**





**Я играю в игры на компьютере от 30 минут до 1 часа. Также использую его для дополнительного материала на урок.**

**Я люблю гулять на свежем воздухе**





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**