

**Здоровье- это  
бесценный дар,  
он даётся увы не навечно,  
его надо беречь.**

**И. И. Павлов**



Ы	У	О	Р
У	П	О	У
И	О	В	Ч
У	К	О	А

Ы

Р

П

И

В

Ч

К

А



# ПРИВЫЧКА





# Список привычек

- Спать с открытой форточкой
- Обманывать
- Умываться
- Чистить зубы
- Грызть ногти
- Сутулиться
- Класть вещи на место
- Выполнять домашнее задание
- Заниматься спортом
- Пропускать уроки
- Говорить правду
- Ленимся
- Читать лежа
- Курить
- Мыть за собой посуду
- Драться
- Конфликтовать

## Вред курения

- Никотин-причина многих смертельных заболеваний;
- желтеет эмаль зубов;
- меняется цвет лица;
- волосы теряют блеск, выпадают;
- ногти на руках приобретают желтый оттенок, слоятся, ломаются;
- курящий человек приносит вред окружающим («пассивное курение»)

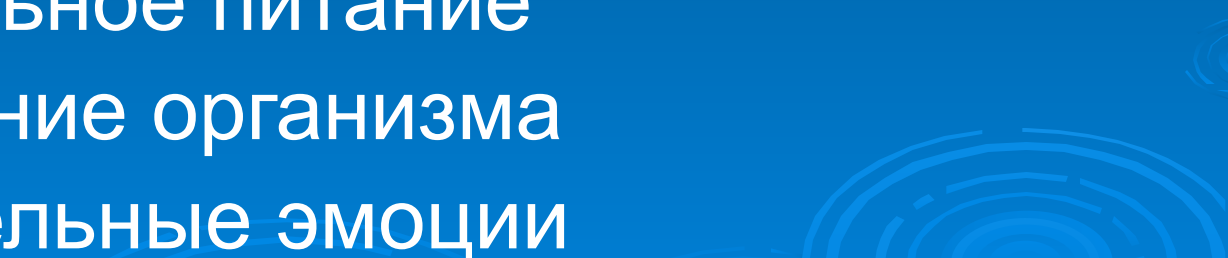
## Вред алкоголя

- Каждая рюмка действует на организм, как яд;
- особенно сильно страдает зрение;
- может возникнуть опухоль голосовых связок, воспаление легких, туберкулез, а цирроз печени ведет к смерти;
- появляются постоянные боли в животе, тошнота, пропадает аппетит, что ведет к истощению организма;
- нарушается память, воля;
- происходят изменения в системе кровообращения и сердце-инфаркт,

## Вред наркотиков

- Растерянность галлюцинации;
- повышенные эмоции и нерациональное поведение;
- провалы памяти;
- головокружение и тошнота
- нарушение пищеварительной системы;
- головная боль;
- раздвоение изображения;
- изменение цвета кожи и осанки;
- моральная деградация;
- передозировка ведет к смерти

# Правила здорового образа жизни

- Отказ от разрушителей здоровья, т.е. от вредных привычек
  - Систематические занятия физкультурой и спортом
  - Соблюдение правил личной гигиены и режима дня
  - Рациональное питание
  - Закаливание организма
  - Положительные эмоции
- 



# Мой план избавления от вредной привычки

*Вредная привычка, от которой я хочу избавиться*

---

---

*Время для работы над собой*

---

*укажи срок, время*

*Мне понадобится*

*помощь*

---

*укажи человека*

*Я должен(на) сделать*

---

*укажи что*

*Избавившись от этой привычки, я*

---

*Моя награда за преодоление привычки*

---

# Итог:

- О чем говорили сегодня?
- Какие привычки называют полезными?
- Какие вредными?
- К чему приводят вредные привычки?
- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?
- Какие основные выводы мы можем сделать?

# Выводы:

- Существуют разные привычки: полезные и вредные.
- Хорошие привычки можно в себе развивать.
- Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.
- Не иметь вредных привычек помогает сила воли.