

Привычки и здоровье

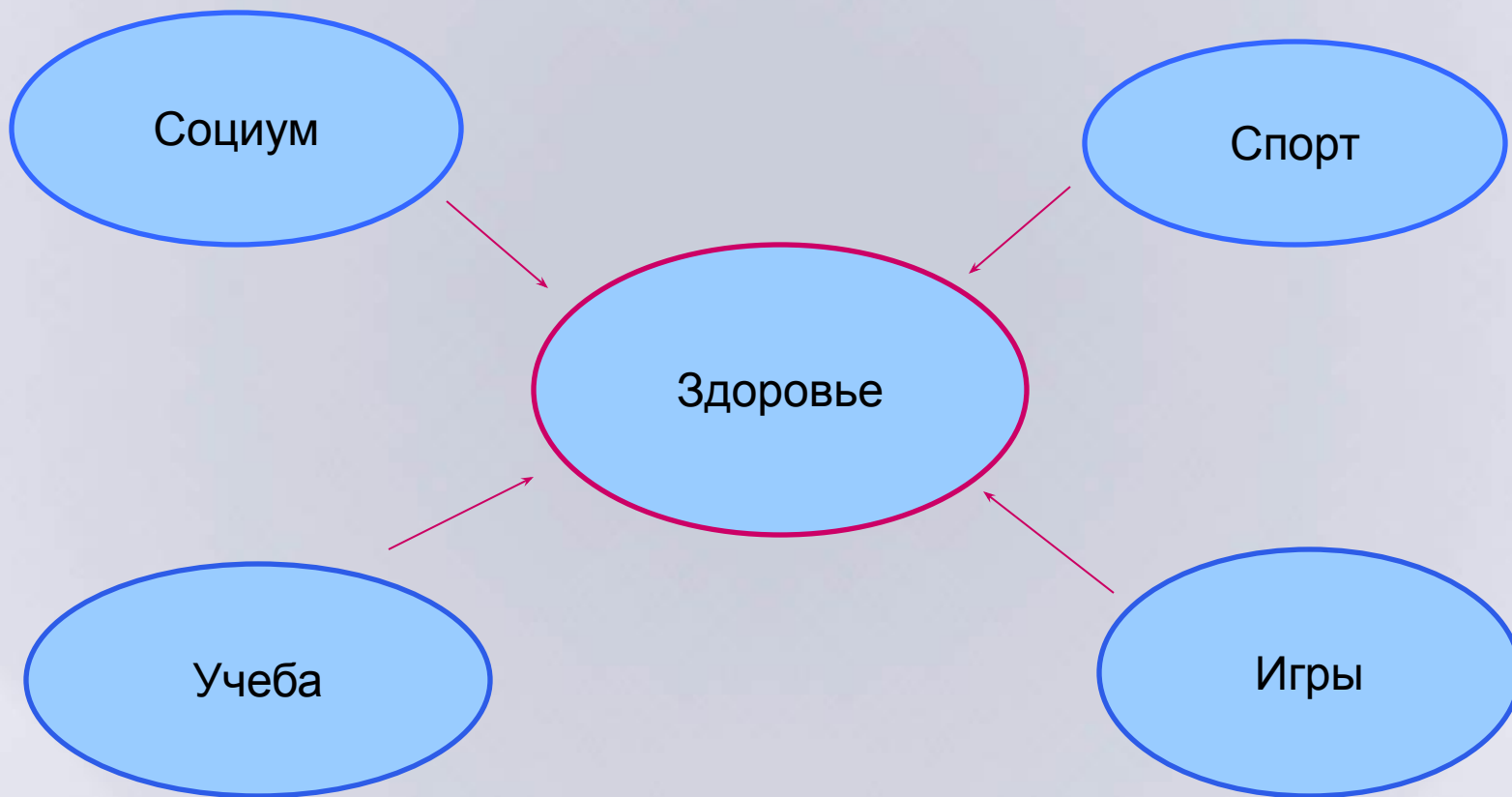
Соколова Е.С.

педагог-психолог

Регионального социопсихологического центра на базе
МБУ средней школы № 41 г.о. Тольятти

15.05.2014

Что полезно, а что вредно для человека.



Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

Полезно для человека:

- Соблюдать режим дня;
- Правильно и регулярно питаться;
- Заниматься спортом;
- Читать книги;
- Уметь вести себя в коллективе;
- Читать книжки

Вредно для человека:

- Сидеть много у телевизора или за компьютером;
- Гулять в неположенных местах;
- Есть чересчур много сладкого;
- Пробовать незнакомые вещества;
- Грубить, драться

«Посеешь привычку –
пожнешь характер, посеешь
характер – пожнешь судьбу»

Привычка – это то, что мы
совершаем, почти не
задумываясь, действуя как бы
автоматически.

Полезные и вредные привычки.

Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют **полезными**.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, - это **вредные привычки**.

Привычки и их последствия:

- Мальчик чистит зубы
- Здоровая красивая улыбка



- Мальчик не хочет мыться и умываться



- С грязным подростком никто не хочет общаться



- Группа ребят делает зарядку



- На спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию



- Девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду



- Членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате





- Врач лечит мальчику воспаленные пальцы



- Ученик грызет ногти

- Ученик опаздывает на урок



- Мама ругает сына, увидев двойку в дневнике



- Группа ребят курит

- На соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу



- Двое взрослых выпивают



- Алкоголик дремлет на лавке под дождем

Одними из вредных привычек является курение и употребление алкогольных напитков, что приносит вред организму и нарушают правильный ритм жизни.

Спасибо за внимание!!!

