

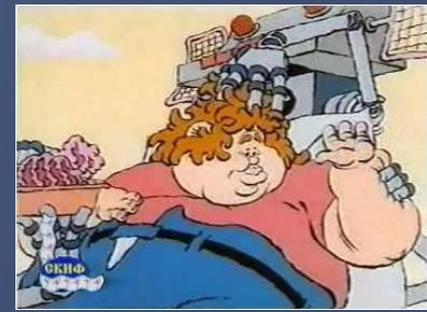
Полезные и вредные привычки

Привычки

□ Полезные



□ Вредные



Обжора



Неряха



Неряха поздно встала,
Полдня чулки искала.
Схватилась – нет резинок,
Потом исчез ботинок.



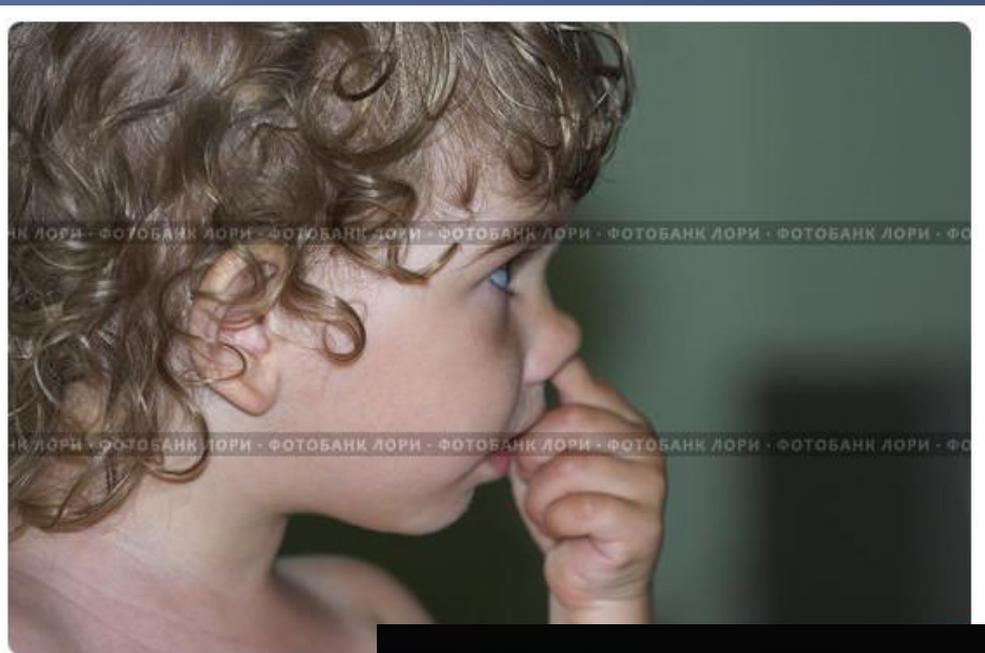
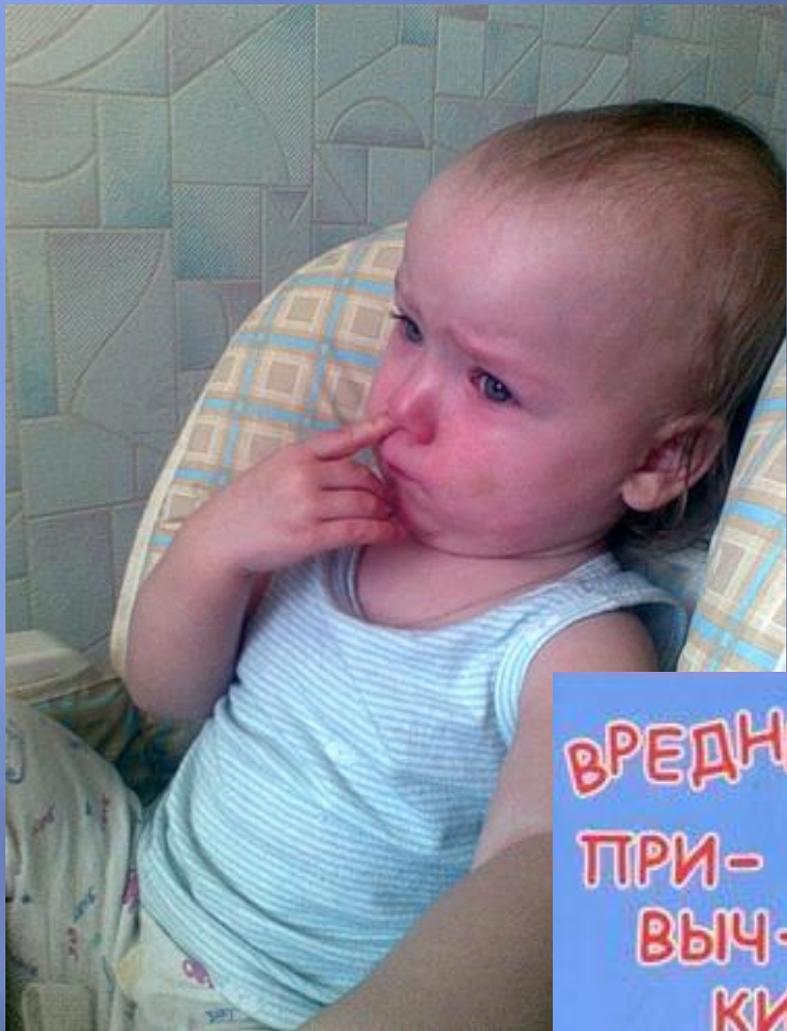
Вредные привычки- ключки

Ложь и обман

Запомните пословицы:

- ❑ На обмане далеко не уедешь.
- ❑ Ложь дружбу губит.
- ❑ Маленькая ложь за собою большую ведёт.

Ничего на свете нет
Что надолго можно скрыть.
И поэтому не стоит
Всем неправду говорить.



Это полезно ПОМНИТЬ!

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.

Пальцем ковырять в носу –

Это очень дурно

Можно выпачкать костюм,

Да и ногти тупые

Слова-паразиты

Самые безобидные вредные привычки - это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.





Помни!

- ▣ Жевать резинку можно только после еды;
- ▣ Прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- ▣ Не заменяйте свободное время жевательной резинкой.



Последствия

- К болезням желудка;
- К инфекционным болезням (в случае употребления чужой жевательной резинке);
- К потере внимания;
- К приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).

Игровая зависимость

предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.



Игровая зависимость

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. В онлайне прошли широчайшие похороны Snowly (такой был ник девочки).



Телевизионная зависимость

Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед



Интернет-зависимость

психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне



Умей сказать : «Н Е Т!»

- ▣ За свои поступки человек отвечает не только перед близкими, но и перед обществом, перед законом.
- ▣ В конце концов, человек оказывается перед выбором:
вредные привычки или жизнь.
- ▣ Вредные привычки впоследствии становятся причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей.

Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- ▣ Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- ▣ Пить воду, молоко, соки, чай
- ▣ Заниматься спортом
- ▣ Как можно больше ходить
- ▣ Дышать свежим воздухом
- ▣ Спать достаточно
- ▣ Проявлять доброжелательность
- ▣ Чаще улыбаться
- ▣ Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- ▣ Переедать
- ▣ Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- ▣ Употреблять алкоголь
- ▣ Смотреть часами телевизор
- ▣ Играть на компьютере
- ▣ Сидеть дома
- ▣ Курить
- ▣ Поздно ложиться и вставать
- ▣ Быть раздражительным
- ▣ Терять чувство юмора
- ▣ Унывать, сердиться, обижаться

**Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**