

Вредные

привычки

# Привычка

действие, которое возникло  
постепенно, в результате повторения,  
и теперь выполняется само, без вашей  
ВОЛИ



## Хорошие привычки

- чистить зубы два раза в день
- делать зарядку
- бегать/гулять по утрам или вечерам
- мыть посуду сразу после еды
- убирать вещи на место сразу после их использования
- заправлять постель
- держать чистым письменный стол



# Режим дня



# Вредные привычки

- Наркомания
- Курение
- Алкоголизм
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Сплёвывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Щелкать пальцами рук
- Неряшливость и лень



# Вредные привычки

все те привычки, которые ограничивают человека и работают против его личной эффективности, успешности, благополучия и здоровья.





# Алкоголизм

В 76 % случаев начинается до 20 лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте



# Курение



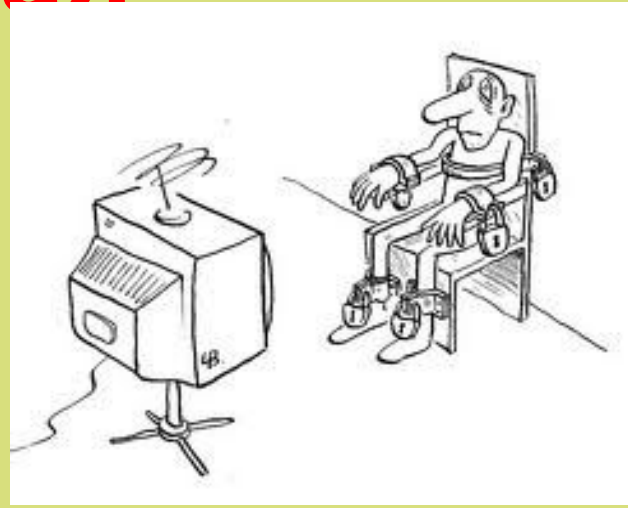


# Наркомания



# зависимости.

## телевизионная, интернет, игровая







сквернословие



лень



неряшливость



грызть карандаш или ручку

«Без вредных привычек  
по жизни иди, здоровье свое  
и других береги!»