



Маскарад вредных привычек

Какие бывают
привычки?

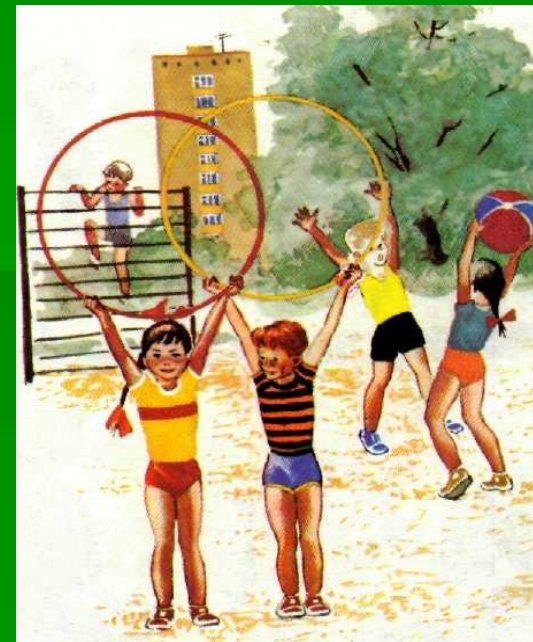
Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.



Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- мыть руки перед едой,
- правильно питаться,
- убирать за собой,...



Вредные привычки.

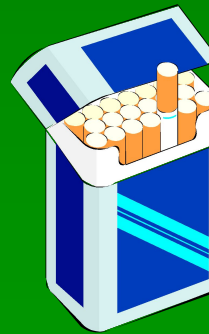
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.

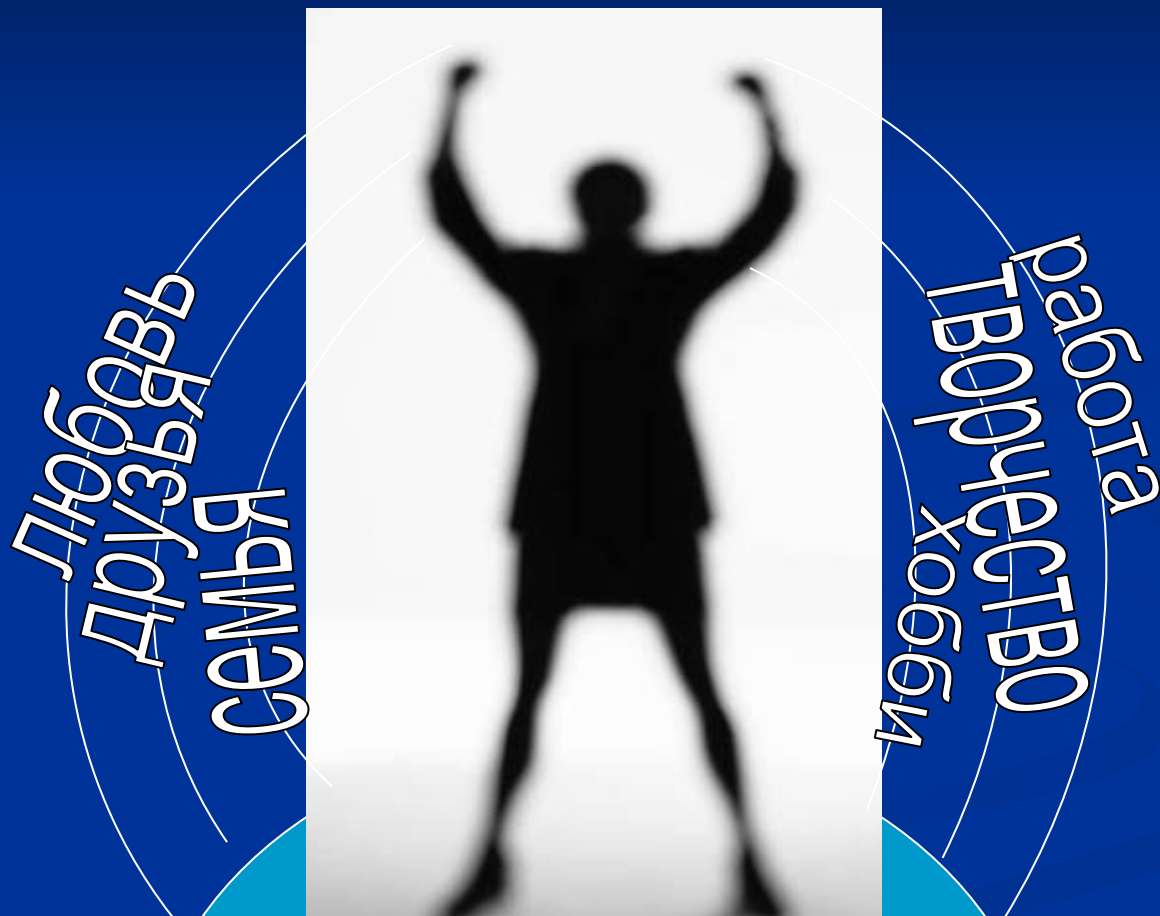


Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки ■

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания

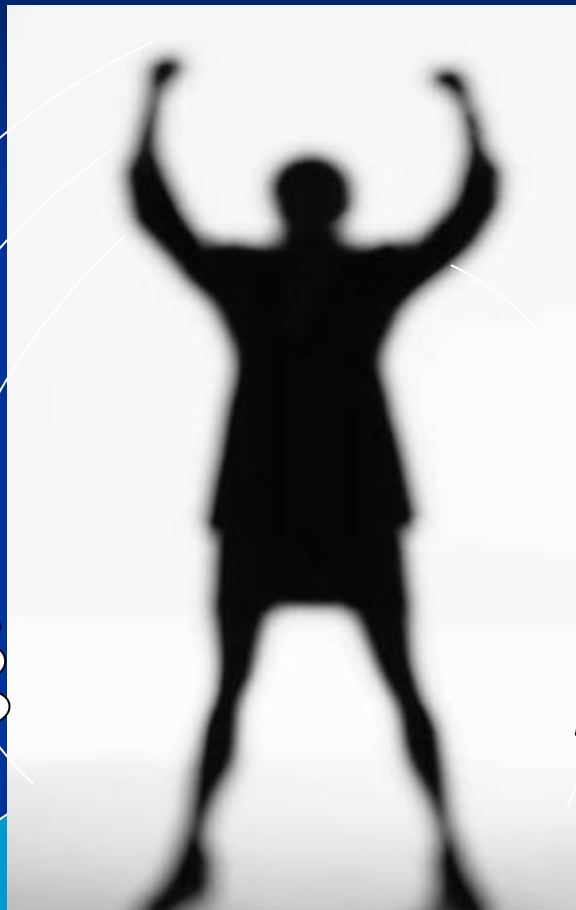


Человек стоит на горе. Эта гора – символическое изображение его жизни. Человек не падает с этой горы, он стоит на ней устойчиво. От падения вниз человека удерживает множество жизненных связей (верёвок)...



Бывает так, что у человек какая-то связь истончается или рвется, тогда возникают проблемы...

любовь
друзья
семья



хобби

работа
творчество

Человек старается компенсировать утерянную связь... На помощь приходит канат вредных привычек...

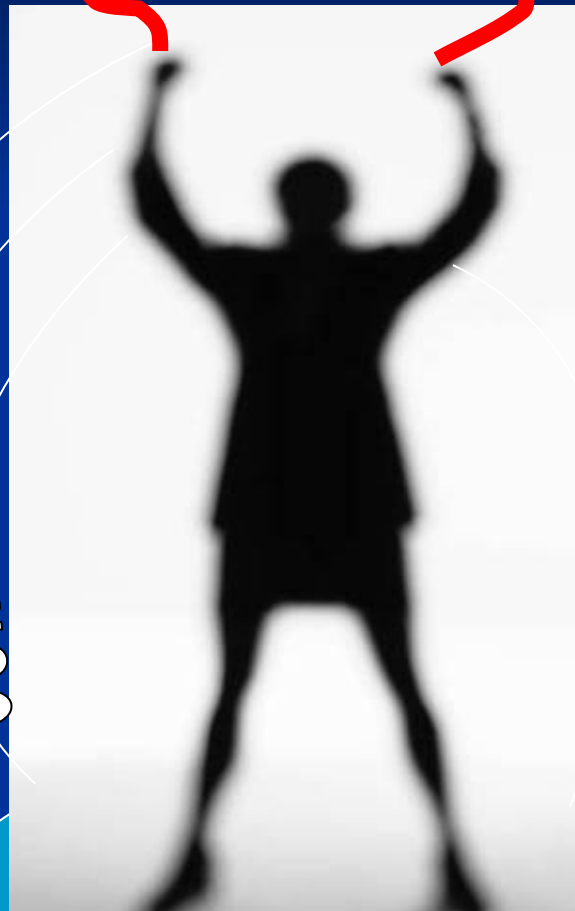
ЛЮБОВЬ
ДРУЗЬЯ
СЕМЬЯ



ХОББИ

Человек первый раз берётся за висящий перед ним «канат» - вредные привычки. Он постепенно всё больше и больше употребляет эти привычки и хватается за второй «канат», т. к. одного «каната» ему уже не хватает.

Тогда возникает зависимость.



ЛЮБОВЬ
ДРУЗЬЯ
СЕМЬЯ

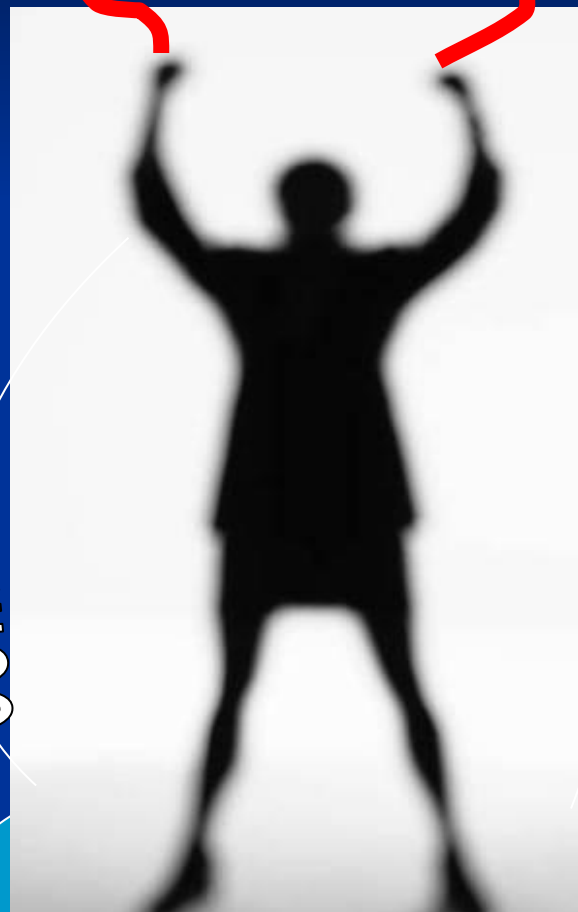
ХОББИ

Все связи, при помощи которых он держался на этой горе, оборваны. Человек теперь никого не любит. Он потерял друзей, работу, перестал всем интересоваться в этой жизни.

Человек стал
МАРИОНЕТКОЙ.

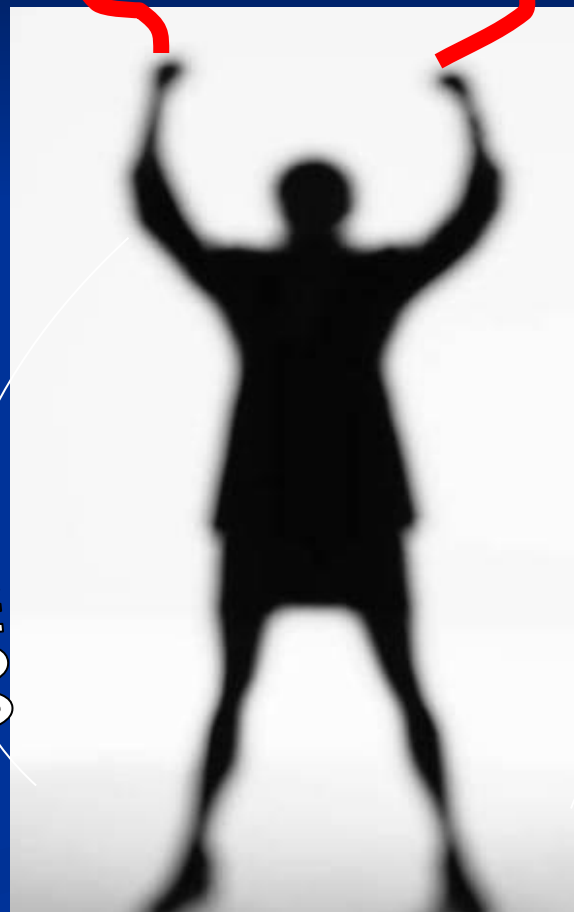
Им теперь управляют только вредные привычки. Они его держат при помощи «канатов».

СЕМЬЯ



Человек стоит
на горе. Он
никому не
нужен. Только
семья готова
помочь ему.

СЕМЬЯ



Зачем люди начинают принимать ПАВ?

- чтобы уйти от решения какой-то проблемы, т.е.
- уйти от реальной жизни;
- из любопытства;
- чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- потому что не смог отказаться;
- чтобы казаться взрослее;
- чтобы получить новые впечатления;
- чтобы поднять настроение;
- чтобы быть более раскованным, смелым;
- заставили.

«9 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ: «НЕТ»»

- ⊙ Я в этом не нуждаюсь.
- ⊙ Я не в настроении, поэтому не хочу это пробовать.
- ⊙ Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- ⊙ Нет, не хочу неприятностей.
- ⊙ Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- ⊙ Я таких вещей боюсь.
- ⊙ Эта дрянь не для меня.
- ⊙ Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- ⊙ Я хочу быть здоровым.







Отучать себя

- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе «пастуха»)

Отучать других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда,
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Схема ЗДОРОВЬЯ

