

ПРИВЫЧКА — ВТОРАЯ НАТУРА



- **Что такое привычка?**
- **Какие бывают привычки?**
- **Какие ценностные установки человека способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных?**
- **Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?**

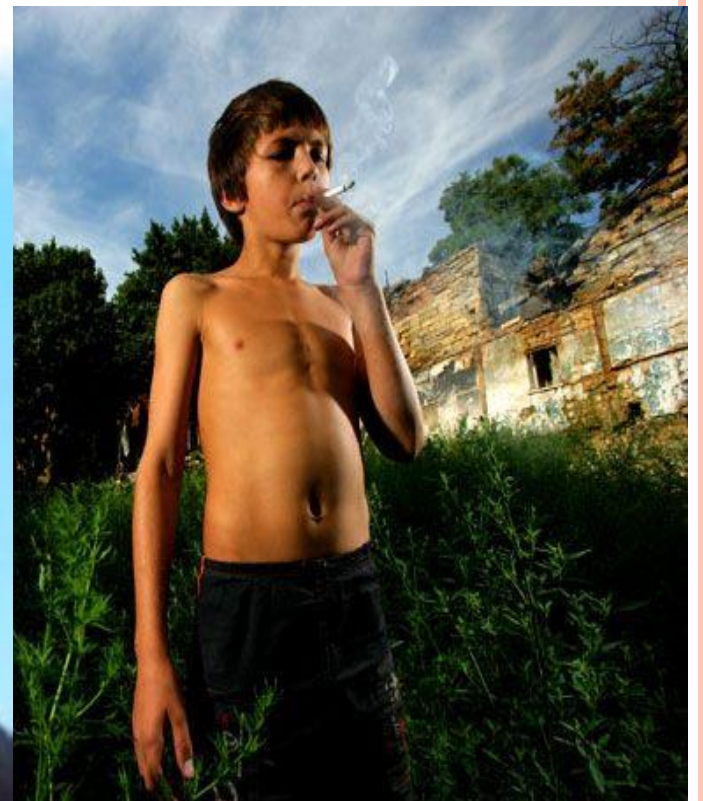


□ Привычка – это склонность, ставшая для кого-нибудь в жизни обычным и постоянным стилем поведения.



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ









УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



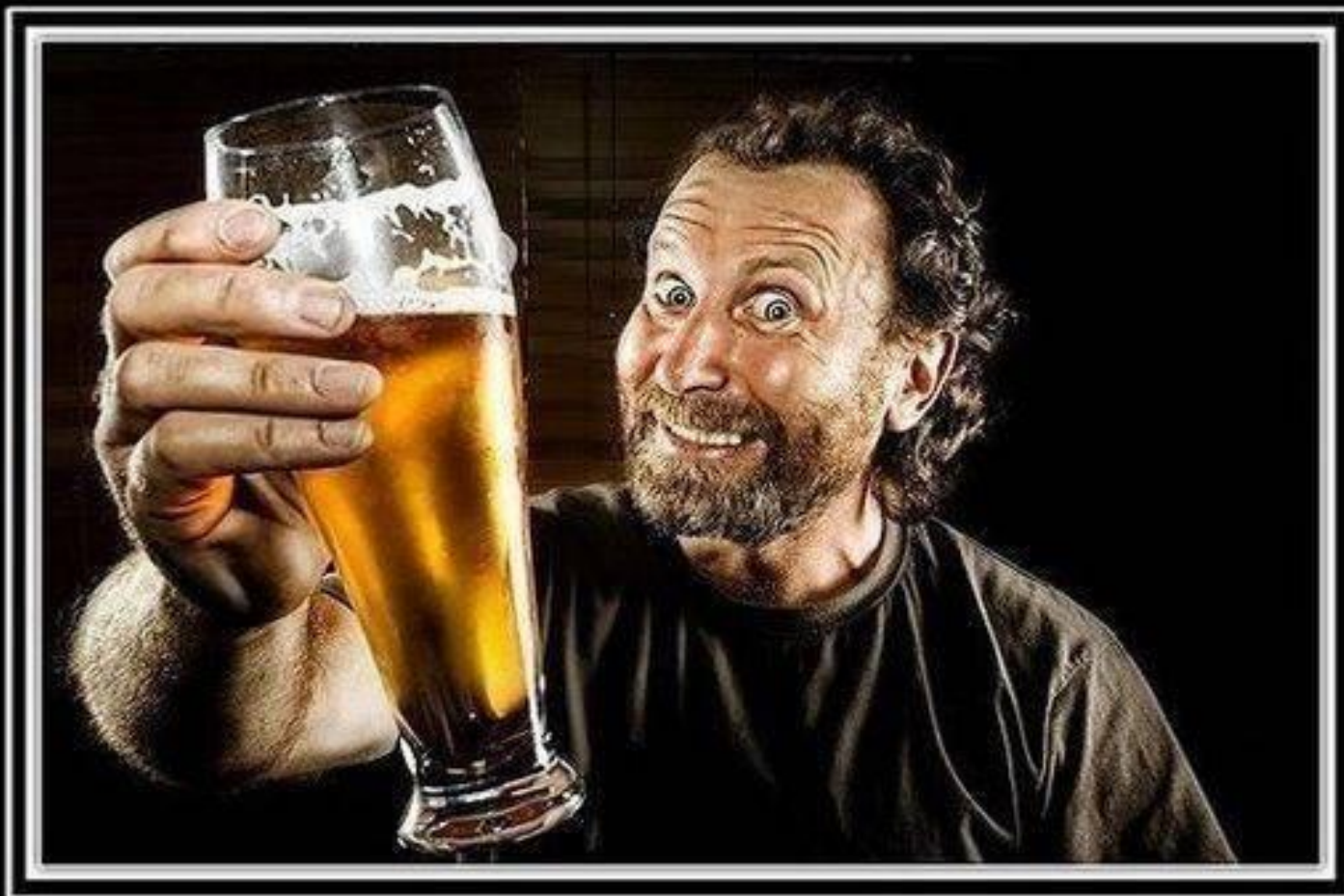




АЛКОГОЛЬ НЕ ПОМОГАЕТ НАЙТИ
ОТВЕТ

Он помогает забыть вопрос





АЛКОГОЛЬ НЕ СИЛЕН

слаба твоя сила воли





АЛКОГОЛЬ С БЕНЗИНОМ
образуют крайне опасную смесь





АЛКОГОЛЬ

Убивает лишь те клетки головного мозга, которые отказываются пить







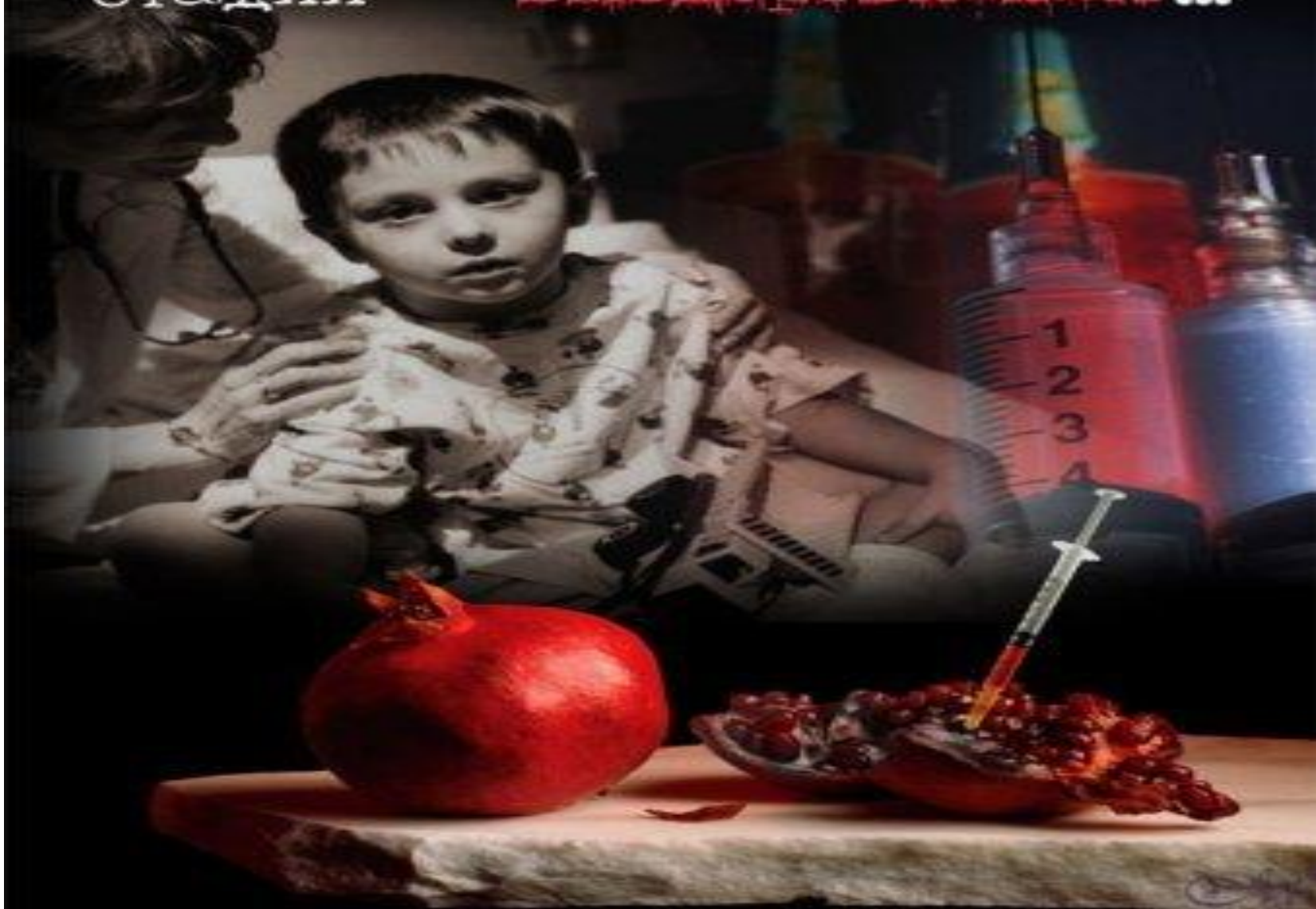








Наркомания — это болезнь,
только без одной стадии,
стадии — выздоровления...



ПОСЛЕДСТВИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- *Болезни*
- *Отдых – пустая трата времени*
- *Труд воспринимается как вынужденное занятие*
- *Неумение отражать стресс*
- *Раздражительность*
- *Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компаниях)*
- *Плохие отношения в семье*
- *Преждевременные старение и смерть*



“Привычки”

*Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной, и с утверждением
«курение – яд!»
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память “хромает”, спутались мысли,
Сильно заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я, а
Врач успокоил: недолго уже.*



ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

*Всемирной Организацией
Здравоохранения дано такое
определение: Здоровье – это
состояние полного
физического, духовного и
социального благополучия, а
не только отсутствие
болезней и физических
дефектов.*



Основные составляющие здорового образа жизни(ЗОЖ)



Соблюдение
режима дня



Рациональ-ное
питание

Двигательная
активность

ЗОЖ



Умеренное
закаливание

Умение снимать
напряжение



Пословицы и Афоризмы

- *Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.*
- *Паршивому поросенку и в петровки холодно.*
- *Праздная молодость – беспутная старость.*
- *Голова седая, да душа молодая.*
- *В здоровом теле здоровый дух.*
- *Пьяному море по колено, а лужа по уши.*
- *Пьяному и до порога нужна подмога.*
- *Пьяный скачет, а проспится – плачет.*
- *Пьяному гуляке недалеко до драки.*
- *Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.*
- *Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом. (Наполеон)*
- *Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)*
- *Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными. (И.Гете)*



**«Посейте поступок – и вы
пожнёте привычку,
посейте привычку – и вы
пожнёте характер,
посейте характер – и вы
пожнёте судьбу.»**

У.Теккерей – англ. писатель





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты




Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ
теле -
ЗДОРОВЫЙ дух!**







**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



ДАТЫ В МЕЖДУНАРОДНОМ И РОССИЙСКОМ КАЛЕНДАРЯХ, СВЯЗАННЫЕ С СОХРАНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

- ▣ *7 апреля – Всемирный день здоровья.*
- ▣ *1 июня – День защиты детей.*
- ▣ *27 июня – День физкультурника.*
- ▣ *31 мая – День борьбы с курением.*
- ▣ *26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.*
- ▣ *11 сентября – Общероссийский день трезвости.*
- ▣ *21 марта – Международный день Земли.*
- ▣ *5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.*
- ▣ *9 сентября – Всемирный день красоты.*



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

