

# Вредные привычки и их профилактика

Подготовила:  
педагог – психолог МОУ СШ №17  
Габриэлян Ольга Антоновна



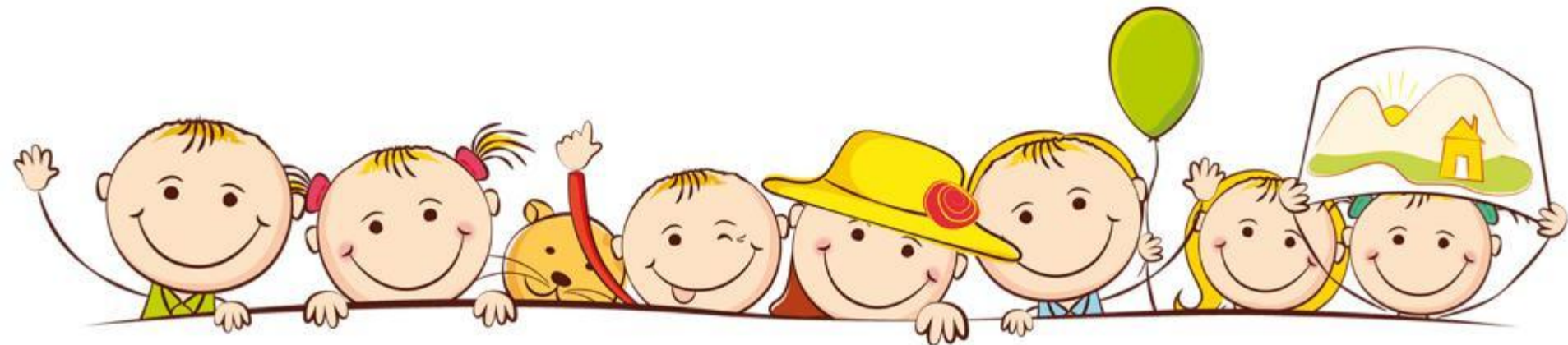


- ✓ Кушать побольше свежих продуктов;
  - ✓ Регулярно мыть руки;
  - ✓ Полноценно завтракать;
- ✓ Заниматься физической активностью;
- ✓ Пить больше воды вместо сладких газированных напитков;
  - ✓ Чистить зубы дважды в день;
  - ✓ Полноценно спать;
- ✓ Ограничивать время просмотра телевизора и игр на компьютере;
- ✓ Ограничивать потребление сладостей

и т.д.

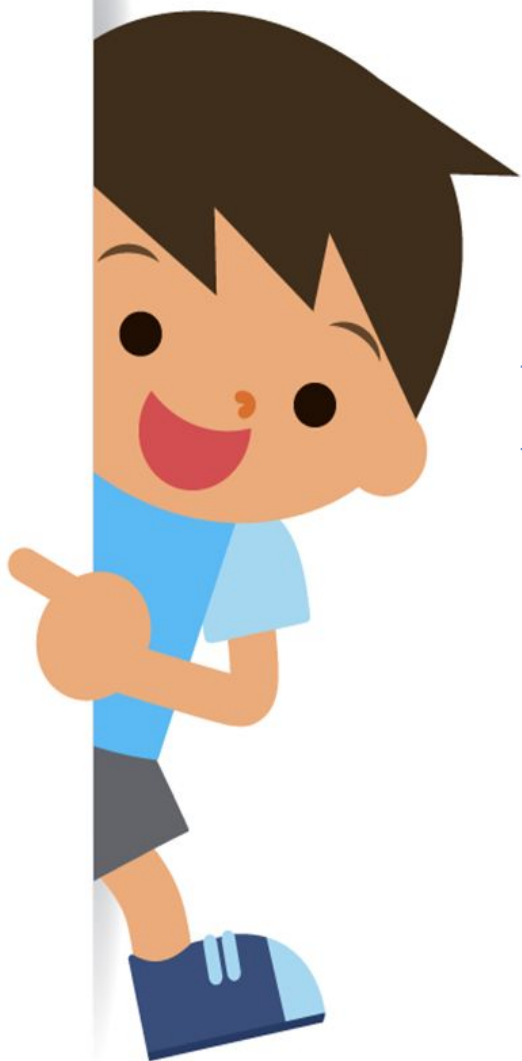
- ✓ Курение;
- ✓ Алкоголь;
- ✓ Наркотики;
- ✓ Токсические вещества;
- ✓ Лень и пассивность;
- ✓ Привычка грызть ручку, ногти, облизывать пальцы;
- ✓ Постоянные опаздывания;
- ✓ Перекалывание всех важных дел на последний момент или «на завтра»;
- ✓ Привычка оставлять после себя беспорядок;
- ✓ Неправильно питание;
- ✓ Несоблюдение режима дня;
- ✓ Недосыпание;
- ✓ Малоактивный образ жизни;
- ✓ Многочасовое сидение за компьютером;
- ✓ Игромания

и т.д.



ОТКУДА У ДЕТЕЙ  
ПОЯВЛЯЮТСЯ  
ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ?





**ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ ЕСТЬ  
У ВСЕХ ДЕТЕЙ?**

ЧТО  
ИСПЫТЫВАЕТ  
РЕБЁНОК,  
ОКАЗАВШИЙСЯ В  
ТАКОЙ  
СИТУАЦИИ?





**ЕСЛИ ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ У  
ДЕТЕЙ УЖЕ  
СФОРМИРОВАНЫ,  
КАК БОРОТЬСЯ С  
НИМИ?  
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

# Две ошибки в поведении родителей:

Родители считают, что  
ребёнок хочет им  
досадить.



Не умеет себя вести -  
придётся наказать.



**НАКАЗЫВАТЬ ЛИ  
СВОИХ ДЕТЕЙ,  
ЧТОБЫ ОТУЧИТЬ  
ИХ ОТ ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК?**







**ВСЕГДА ЛИ  
НУЖНО  
ОБРАЩАТЬ  
ВНИМАНИЕ  
НА ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ?**

ЕСТЬ МНЕНИЕ,  
ЧТО ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ  
РОДИТЕЛЕЙ  
ПЕРЕДАЮТСЯ  
ДЕТЯМ.  
ТАК ЛИ ЭТО?





**Спасибо  
за внимание**

