

Вредные привычки и их профилактика

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



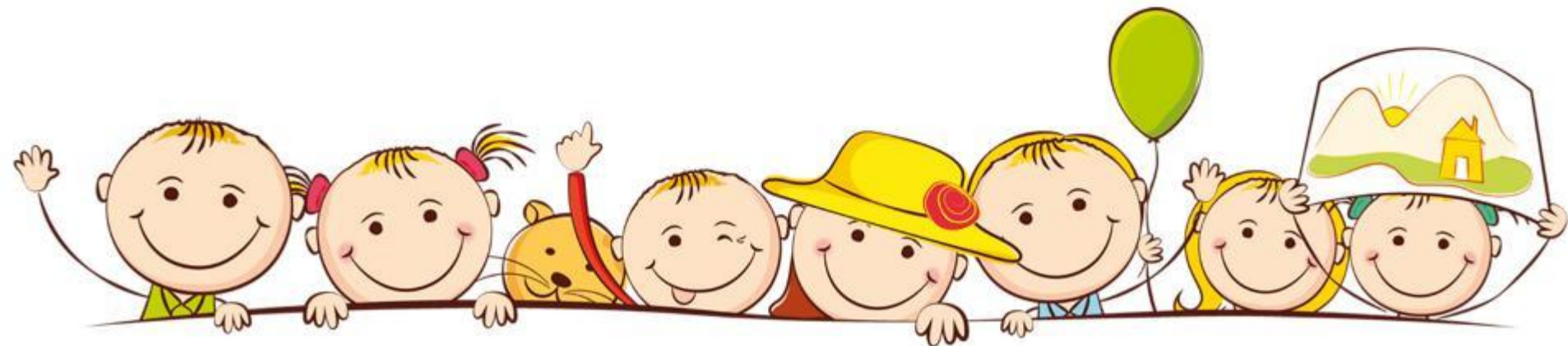


- ✓ Кушать побольше свежих продуктов;
 - ✓ Регулярно мыть руки;
 - ✓ Полноценно завтракать;
- ✓ Заниматься физической активностью;
- ✓ Пить больше воды вместо сладких газированных напитков;
 - ✓ Чистить зубы дважды в день;
 - ✓ Полноценно спать;
- ✓ Ограничивать время просмотра телевизора и игр на компьютере;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

и т.д.

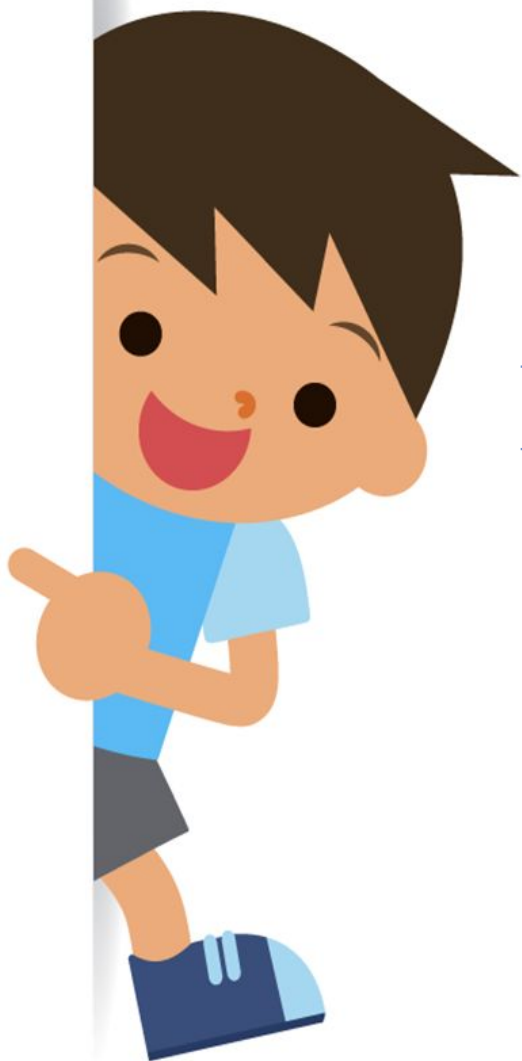
- ✓ Курение;
- ✓ Алкоголь;
- ✓ Наркотики;
- ✓ Токсические вещества;
- ✓ Лень и пассивность;
- ✓ Привычка грызть ручку, ногти, облизывать пальцы;
- ✓ Постоянные опаздывания;
- ✓ Перекаldывание всех важных дел на последний момент или «на завтра»;
- ✓ Привычка оставлять после себя беспорядок;
- ✓ Неправильно питание;
- ✓ Несоблюдение режима дня;
- ✓ Недосыпание;
- ✓ Малопоdвижный 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**

