

# Вредные/полезные ПРИВЫЧКИ

{ Рензяева Милена, Ермолаева Ксения



# Актуальность

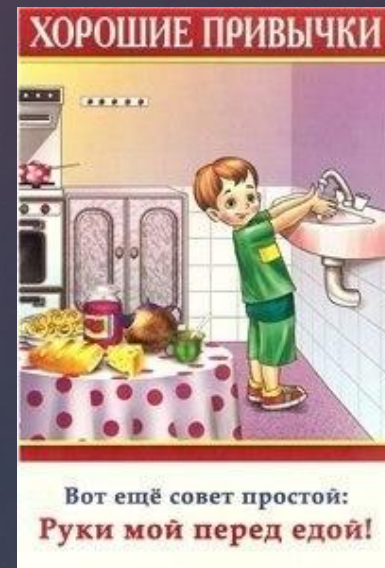
? Детям нужно знать, что такое вредная/полезные привычки, и какие они бывают, для того чтобы их не совершать или совершать.



# Что такое привычка?

? Привычное действие – это и есть **привычка**. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

**Полезными привычками** мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.



**Вредную привычку** можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.



# Виды привычек

Алкоголизм



Питьевой режим



Наркомания



Занятие  
спортом



Курение

Прогулка на  
свежем  
воздухе



Игровая  
зависимость



Подвижные  
игры





Переедание

Режим  
питания



Телевизионная  
зависимость

Интересный  
досуг



Интернет  
зависимость

Посещение  
музеев,  
библиотек и т.д.



Привычка  
грызть ногти



Гигиена рук



Надеемся, что наша презентация  
показала вам,  
что вредным привычкам есть  
альтернатива и  
вы смело можете изменить свои вредные  
привычки на полезные!

