

Вредные/полезные ПРИВЫЧКИ

{ Рензяева Милена, Ермолаева Ксения



Актуальность

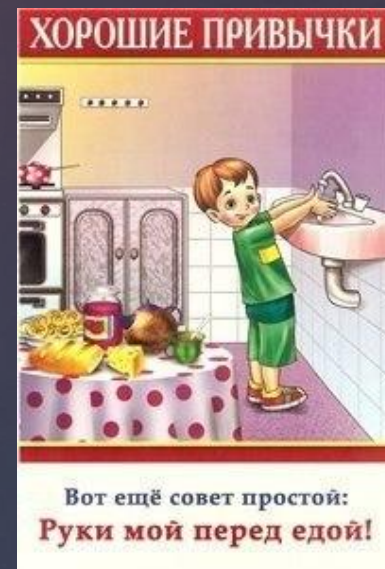
? Детям нужно знать, что такое вредная/полезные привычки, и какие они бывают, для того чтобы их не совершать или совершать.



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!

