

---

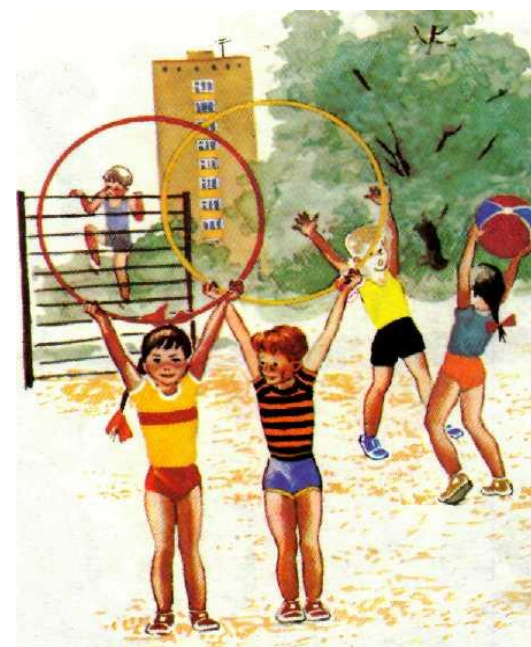
Какие  
бывают  
привычки?

# Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

## Полезные привычки :

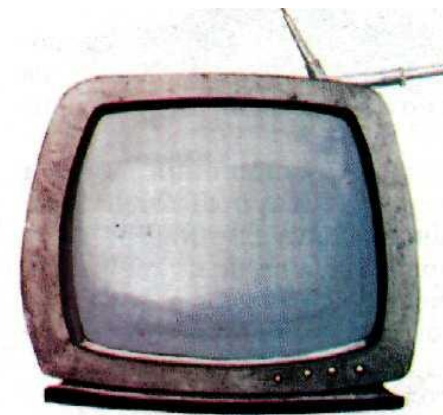
- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



# Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

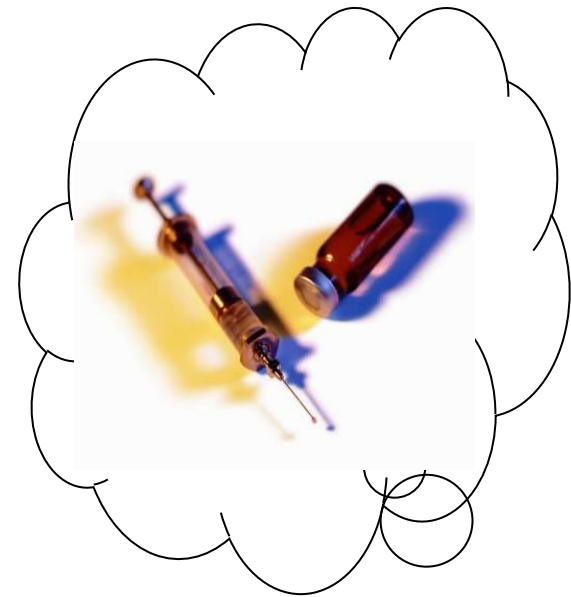
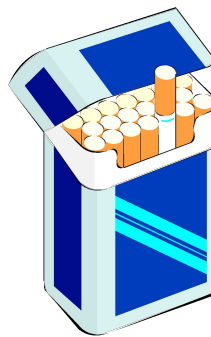
Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.



# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

---

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикоман  
ия



# Необычные привычки человека

---



Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

# Ковыряние в носу

Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания.

Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.



# Ковыряние в зубах



Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас.

Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.

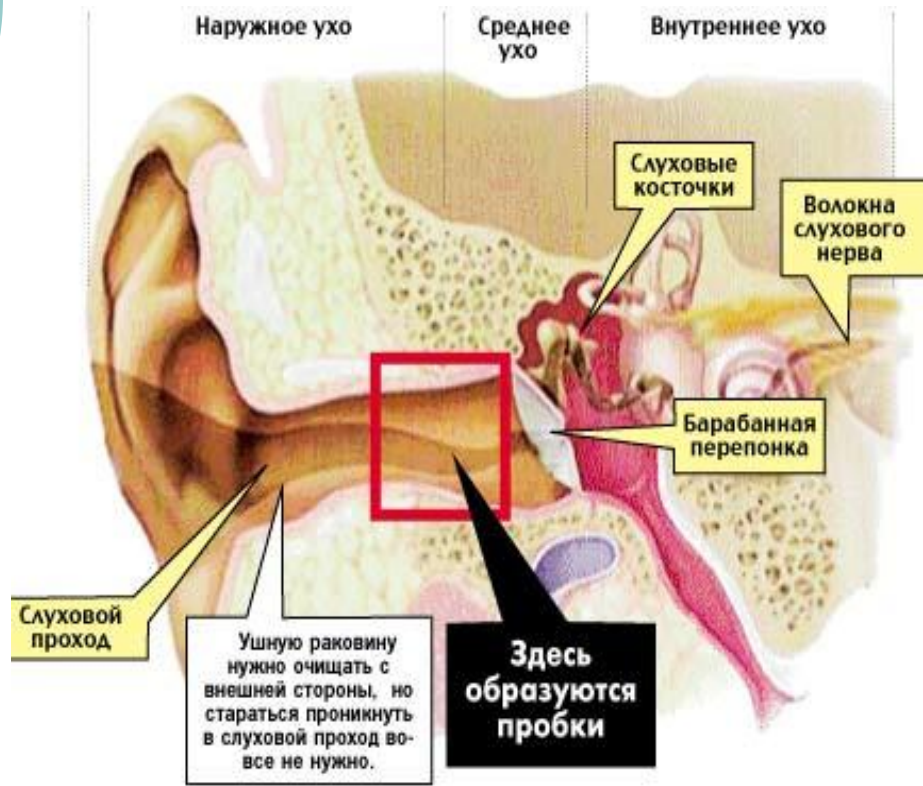
# Постоянное жевание жвачки

- Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.





# Чистка ушей подручными предметами



Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.

# «Хрустение» пальцами

Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.



# Обкусывание ногтей и заусенцев



Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!

# Обгрызание кончика карандаша

---

Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь.

Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем — грызли до вас.



# Вредным привычкам – **НЕТ!**

---

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.







# Микробы

**«От простой воды  
и мыла у микробов  
тает сила.»**

---



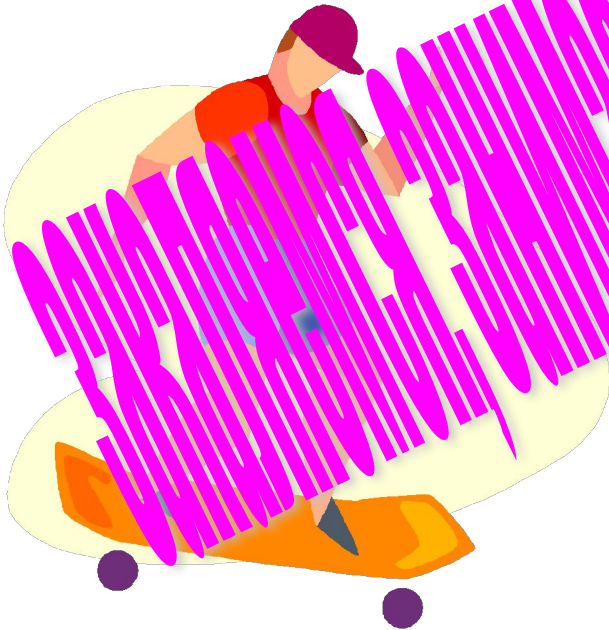


# Моем руки



# Моем овощи и фрукты





# Одеваемся по погоде



# Питание и здоровье

---





~~Сколько раз в день необходимо питаться?~~

1.

2.

3.

4.

5.

«Прежде чем за стол мне сесть,  
Я подумаю, что съесть».



# Полдник

---





# Молочные продукты

---



# Пора ужинать.

---





Два условия правильного питания:

---

**1. умеренность**

**2. разнообразие**

# «Овощи – кладовая здоровья»



# Фрукты – кладовая здоровья»



Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

---

**Полезные  
продукты**

**Неполезные  
продукты**



# Золотые правила питания:

---

□

□

□

□

□

БЕЗ НАС НЕ МОЖЕ БИТИ СЛОБОД, РАДОСТ,  
САМИ НАС НЕ МОЖЕ БИТИ СЛОБОД, РАДОСТ,





## Хочешь быть здоровым?

---

- 1) **Соблюдай режим дня.**
- 2) **Закаливай себя.**
- 3) **Занимайся физкультурой.**
- 4) **Правильно питайся.**
- 5) **Соблюдай правила гигиены.**
- 7) **Скажи «Нет!» вредным привычкам (употребление алкоголя, табакокурение).**
- 8) **Доброе отношение к людям, к природе, животным.**

**Будьте здоровы!**

