

Вредные

привычки

Привычка

**действие, которое возникло
постепенно, в результате повторения,
и теперь выполняется само, без вашей
ВОЛИ**



Хорошие привычки

- чистить зубы два раза в день
- делать зарядку
- бегать/гулять по утрам или вечерам
- мыть посуду сразу после еды
- убирать вещи на место сразу после их использования
- заправлять постель
- держать чистым письменный стол



Режим дня



Вредные привычки

- Наркомания
- Курение
- Алкоголизм
- Ковыряние в носу
- Грызть ногти
- Грызть карандаш или ручку
- Сплёвывать на пол
- Ковыряние в ушах
- Щелкать пальцами рук
- Неряшливость и лень



Вредные привычки

все те привычки, которые ограничивают человека и работают против его личной эффективности, успешности, благополучия и здоровья.



Алкоголизм

В 76 % случаев начинается до 20 лет, в том числе в 49 % ещё в подростковом возрасте



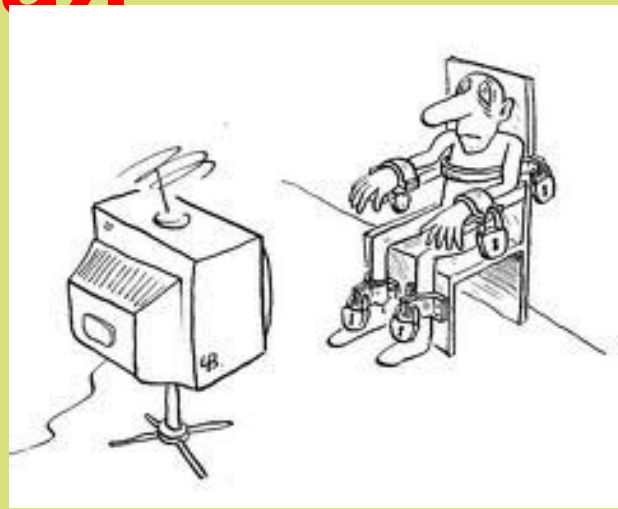
Курение



Наркомания



зависимости. телевизионная, интернет, игровая





сквернословие



лень



неряшливость



грызть карандаш или ручку

«Без вредных привычек
по жизни иди, здоровье свое
и других береги!»