

Классный час
**«Вредные привычки.
Как бороться с плохими
привычками?»»**

МБОУ «Гимназия №2»

Привычка -

**действие, которое возникло постепенно,
в результате повторения,
и теперь выполняется само,
без моей 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
- Цыкать зубом
- 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

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





Курение

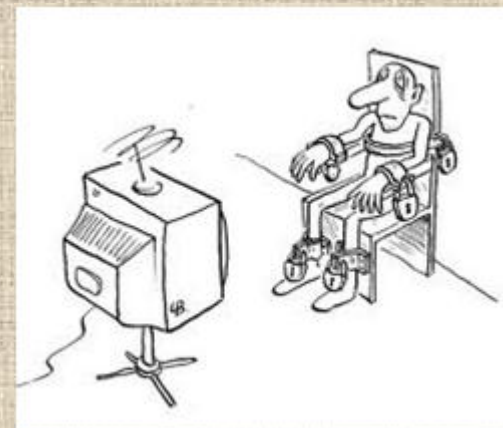
Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Наркомания



Зависимости: телевизионная, интернет, игровая





сквернословие



лень



неряшливость



грызть карандаш или ручку

**Самое главное —
найти причины этой привычки**



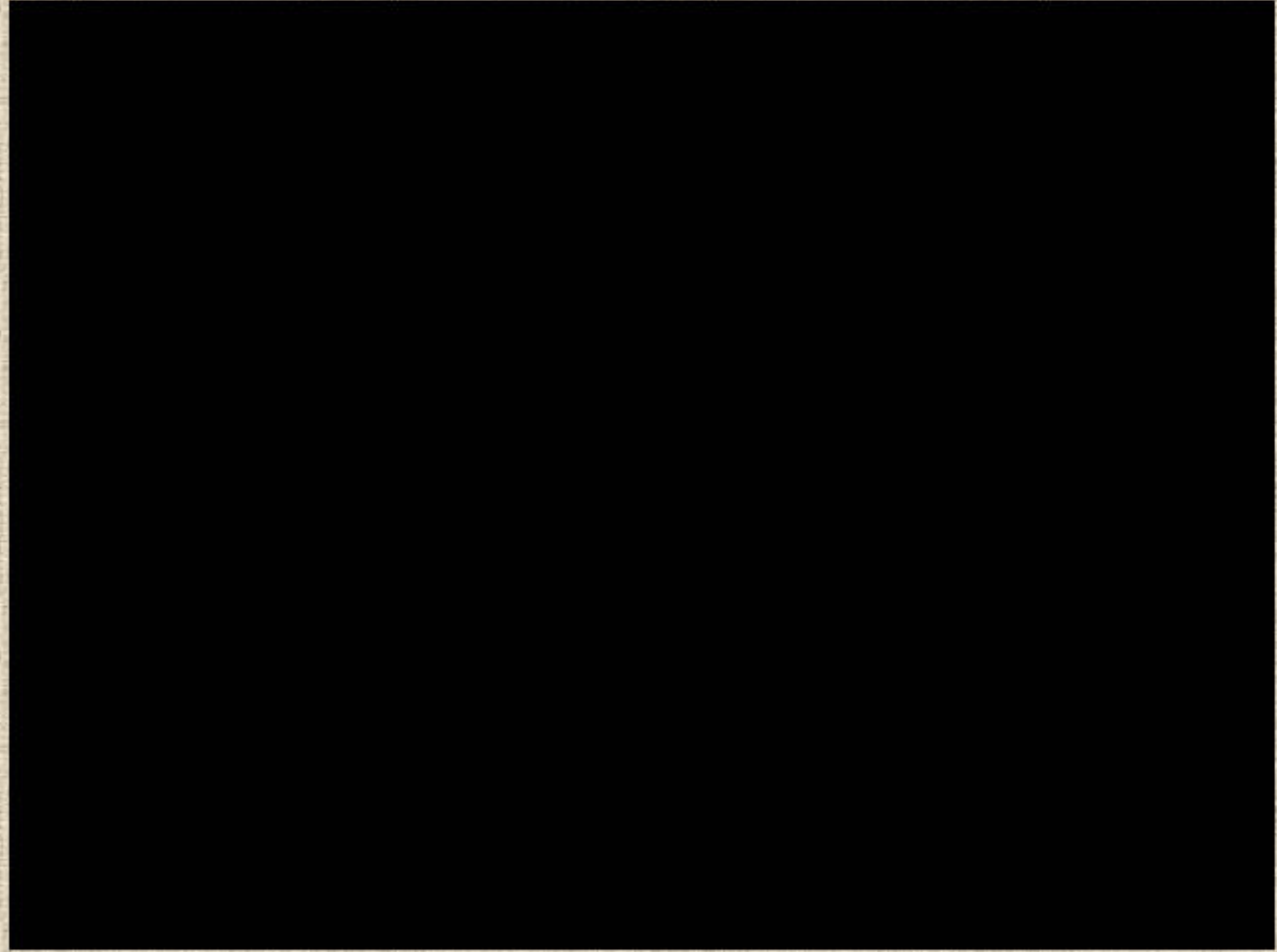
Отучать себя

- Мотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе «пастуха»)

Отучать других

- либо отучить его вообще, чтобы он так не делал нигде и никогда
- чтобы он что-то не делал рядом с вами.

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.



Правила здорового образа жизни



Схема ЗДОРОВЬЯ

