



Классный час

«Вредные привычки и как с ними бороться?»



Привычка — это определенная
схема поведения , которая
закрепилась в подсознании и
выполняется неосознанно.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Соблюдать режим дня

Делать зарядку по утрам

Мыть руки перед едой

**Убирать за собой вещи на
место**

Чистить каждый день зубы

Правильно питаться

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Алкоголизм

Наркомания

Курение

Игровая зависимость

Телевизионная зависимость

Интернет-зависимость

**Привычка грызть ногти, карандаш
или ручку**

**Употребление нецензурных
выражений**

Лень и неряшливость

Вредная привычка — это автоматически повторяющееся многократно действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



Вредная привычка АЛКОГОЛИЗМ

Может превратиться
в серьезное заболевание



Вредная привычка Наркомания

Вызывает физическую и
психологическую зависимость



Вредная привычка Курение

Курение запрещено!



Вредная привычка Игровая зависимость

Частое увлечение видеоиграми
и компьютерными играми



Вредная привычка

Телевизионная зависимость

Грозит ухудшением здоровья



Вредная привычка Интернет - зависимость

Навязчивое желание
подключиться к интернету



- Навязчивый веб-серфинг
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам
- Игровая зависимость
- Навязчивая финансовая потребность
- Пристрастие к просмотру фильмов

Борьба с вредными привычками

- отучать себя
- замотивировать себя
- самому самоорганизовать себя
- замотивировать других
организовать вас
- отучать других



7 ступенька
**Борьба с вредными
привычками**





*мы за
здоровый
образ жизни*

