

# \*Что такое привычка

- \*Привычка – это ?
- \*особенность
- \*человека
- \*Привыкать к каким-то действиям или
- \*ощущениям

\*Какие бывают привычки?

\*Хорошие и плохие;

Вредные и полезные.



Почти каждая полезная привычка имеет противоположную – вредную.

## Полезные

- Соблюдение режима
- Утренняя зарядка
- Личная гигиена
- Здоровый образ жизни

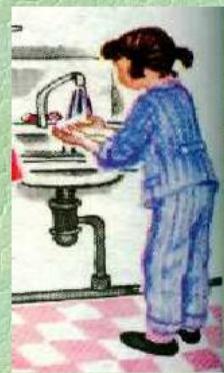
## Вредные

- Нарушение режима
- Привычка нежиться в постели
- Нечистоплотность
- Алкоголь, курение, употребление наркотиков



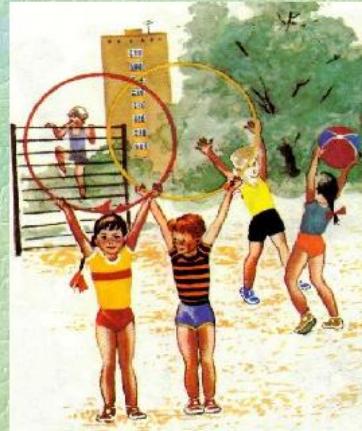
# Полезные привычки

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
- курить
- употреблять алкогольные напитки и др.

