

* Что такое привычка

* Какие бывают привычки?

* **Привычка – это?**

* особенность

* человека

* Привыкать к каким-то действиям или

* ощущениям

* 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.

