

БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Какие вредные привычки бывают у человека?

Вредные привычки

Полезные привычки



Вредные привычки

- Курение
- Алкоголь
- Наркомания
- Грызть ногти
- Щелкание суставами
- Шопоголизм
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость, компьютерные игры
- Игромания (лудомания, гемблинг).
- Вечный спор
- Непунктуальность
- Слова-паразиты
- Ложь
- Сквернословие
- Грубить, не уважать старших
- Есть много сладкого



Избавься от



вредных привычек



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- **Соблюдать режим дня**
- **Соблюдать гигиену**
- **Правильно и регулярно питаться, есть больше фруктов и овощей**
- **Заниматься физкультурой и спортом**
- **Вовремя и самостоятельно делать уроки**
- **Гулять на свежем воздухе**
- **Делать утреннюю зарядку**
- **Закаляться**
- **Читать книги**
- **Слушаться родителей**
- **Следить за чистотой своей одежды и жилища**
- **Помогать другим**
- **Ценить то, что имеете**
 - **Здоровый образ жизни**

9 принципов ЗОЖ



**Спи не меньше
7 часов**



**Делай с утра
зарядку**



**Придерживайся
режима питания**



**Соблюдай правила
личной гигиены**



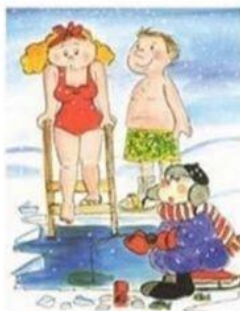
**Избавься от
вредных привычек**



**Занимайся
спортом**



**Создай свой
распорядок дня**

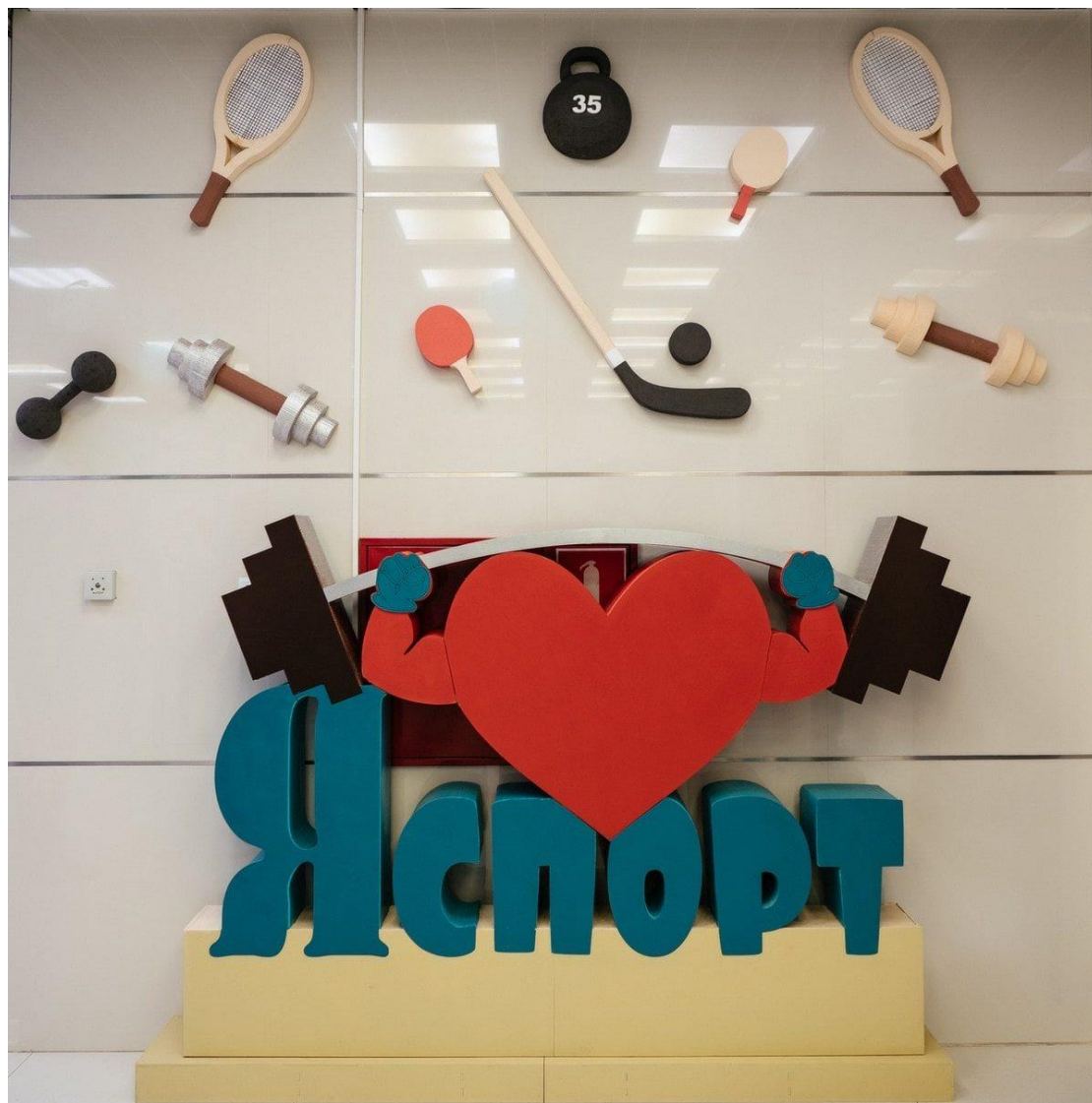


Закаляйся



**Управляй эмоциями,
умей расслабляться**

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Двигательная активность – одна из важнейших биологических потребностей человека, особенно в детском и юношеском возрасте.

Она способствует:

- Лучшему развитию нервной системы;
- Росту и укреплению костной и мышечной ткани;
- Повышает выносливость организма;
- Повышает устойчивость к заболеваниям



ПИРАМИДА АКТИВНОСТИ



ПИРАМИДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Утренняя зарядка

Физическая культура в школе

Походы

Подвижные игры во дворе

Дорога в школу и из школы пешком

Выполнение различных домашних дел, требующих мышечных усилий

Двигательная активность

Лыжные прогулки и др

Активное участие в спортивных секциях и кружках

Физминутки на уроках

Самообслуживание и общественно-полезный труд



Герой нашего времени – человек без вредных привычек!

