

# 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**



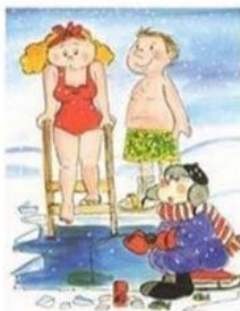
**Избавься от  
вредных привычек**



**Занимайся  
спортом**



**Создай свой  
распорядок дня**

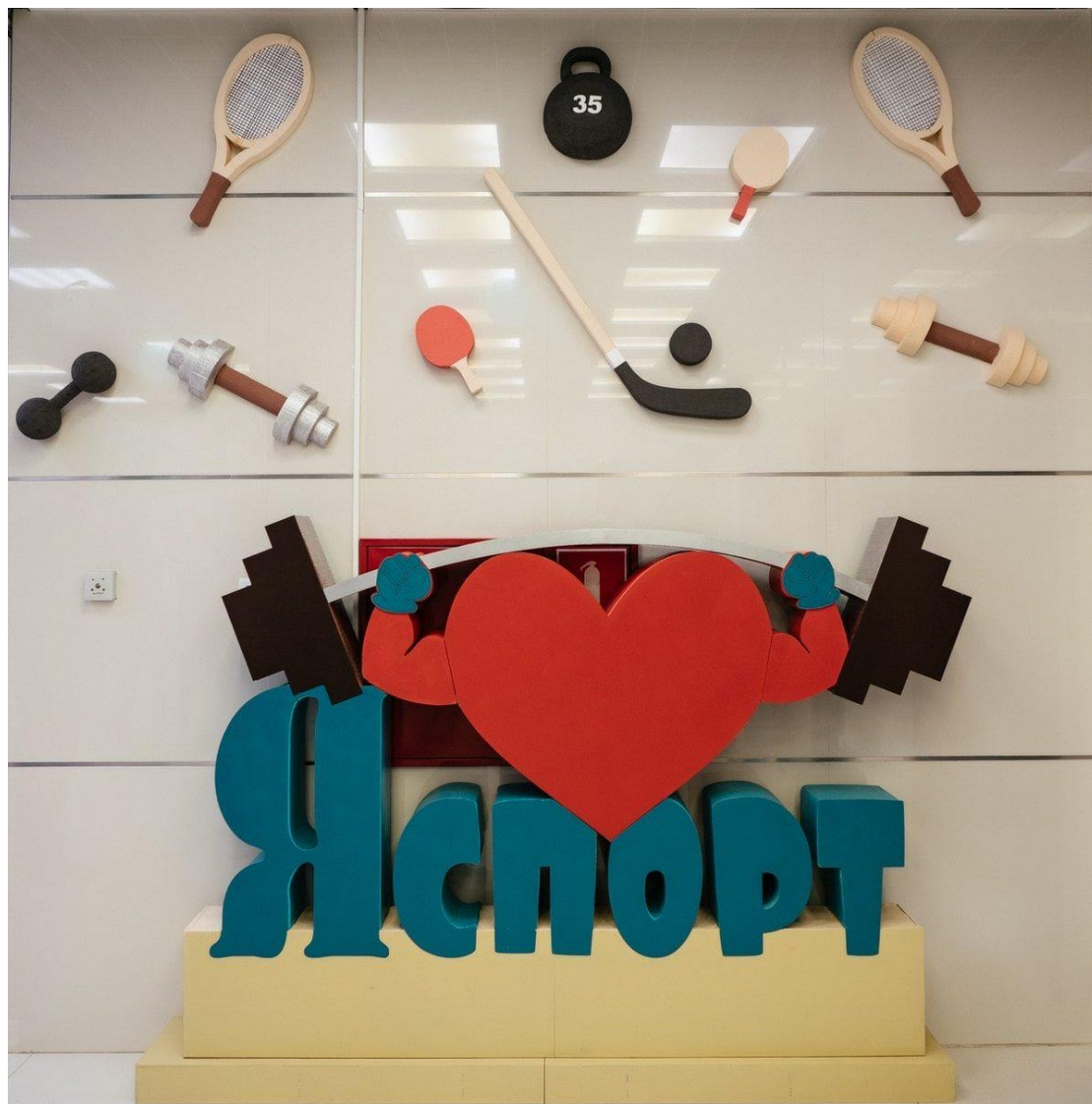


**Закаляйся**



**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!

