

Как избавиться от вредных привычек?

1. Пospорить с кем-нибудь, что за определенный срок вы избавитесь от вредных привычек.
2. Найти себе хобби, которое отвлечет вас.
3. Разделите свои переживания с кем-нибудь.
4. Найти себе мотивацию, ради которой вы смогли бы бросить вредные привычки.

Чтобы избавиться от вредных привычек, нужно чувствовать поддержку от близких людей.



Когда я синий дым курю,
Вдыхая глубоко,
Я чувствую, что я горю,
Мне это нелегко.
Я чувствую, как жжет в груди,
Как горько мне во рту,
И кашель рвется из груди,
Сгоняя мокроту.
И в синем пламени горят
Мои дела мечты.
Они, сгорая, говорят:
«О, что же сделал ты?».
Вы спросите: зачем курю,
Коль неприятно мне?
Но курят все, и я курю,
Сгорая как в огне.
«Привычка свыше нам дана, –
Сказал давно поэт, –
Замена счастью она»,
Коль выше счастья нет!
(К.Волков)



ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!

Вредные привычки

Автор: Киякина Анастасия,
ученица 11 «Б» класса МОУ
«СОШ №3 г. Ершова»

Что такое вредные привычки?

Вредные привычки -

это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни, осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.



Какие привычки считают вредными?

Пример	К чему приводит
Курение	Никотиновая зависимость
Распитие спиртных напитков	Алкогольная зависимость
Употребление наркотиков	Наркотическая зависимость
Азартные игры	Игромания
Сквернословие	Низкий уровень культуры
Обжорство	Булимия
Интернет-зависимость	Социальная изоляция
Щелкать суставами	Артроз
Шопоголизм	Пустая трата денег

Причины появления вредных привычек

- Наследственность
- Влияние общества
- Способ успокоиться
- Отсутствие силы воли
(Мнение ученых)
- Принцип «За компанию»
- Способ уйти от проблем
- Способ избавиться от другой вредной привычки
- «Все так делают, а я — исключение?»
(Мнение носителей вредных привычек)