

Скажи полноценной и
здоровой жизни - «ДА»



Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему вести здоровый образ жизни



К вредным привычкам относятся:

- ☐ Курение
- ☐ Потребление алкоголя
- ☐ Наркомания
- ☐ Таксикомания
- ☐ Лудомания (интернет-зависимость)
- ☐ Шопоголизм
- ☐ Переедание
- ☐ Телевизионная зависимость
- ☐ Привычка грызть ногти
- ☐ Щелкание суставами
- ☐ Техномания
- ☐ Использование нецензурных выражений

Группы факторов, влияющих на наше здоровье



Самые лучшие способы избежать вредных привычек:

Не начинать курить!

Не пробовать
спиртное и наркотики!

Проводить свое
хобби и свободное
время с пользой!



Альтернатива

Замени причину на здоровую потребность

Причины

- Любопытство
- Влиться в компанию
- Понравиться молодому человеку (девушке)
- Получить кайф
- Забыть о проблемах
- Снять напряжение



Здоровая альтернатива

Почитать о проблеме вредных привычек, посмотреть на других зависимых людей, поспрашивать их.

Стать лидером компании, а не последователем; понравиться умом

Проявлять уважение и искренность, естественность в отношениях

Сходить на каток или в парк покататься на велосипеде, на роликах

Поговорить с мамой, папой, друзьями и решать проблемы вместе

Проделать физические упражнения, погулять в парке, выпить сок, чай, сходить в театр или кино



Любую естественную потребность человека можно удовлетворить здоровым способом, а любую проблему можно решить, если от нее не отворачиваться. Проблема нездоровых привычек состоит в том, что мы не знаем себя, своих возможностей и не умеем строить конструктивные взаимоотношения с людьми. Этому можно научиться.