

Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?



- 1 Не носите с собой телефон по квартире.
- 2 Не спите с телефоном под подушкой.



- 3 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону - только деловые, важные разговоры.

- 4 Отключайте телефон на время отдыха.



- 5 Чаще встречайтесь с друзьями в жизни, а не в сети.

- 6 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».

- 7 Приучайте детей к чтению книг, а не блогов.



! Попробуйте провести

ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА

и оцените его.



Последствия вредных привычек:

- Вредные привычки делают человека нездоровым, возникают заболевания практически всех органов;
- Делают человека непривлекательным (желтые зубы при курении, быстрое старение, некрасивая фигура);
- Трата денег;
- Могут привести к нарушению закона;
- Подрывают доверие окружающих, разрушают межличностные отношения;
- Отрицательно сказываются на умственной работе;
- Могут стоить жизни (смертельные заболевания, автокатастрофа, несчастный случай из-за опьянения, отравления)



Правила здорового образа жизни



10 правил ЗОЖ

1. Занимайтесь физкультурой 3-5 раз в неделю, не перенапрягая организм интенсивными физическими нагрузками.
2. Соблюдайте режим питания. Не передай, и не голодай.
3. Не переутомляйся умственной работой. Получай удовлетворение от учебной деятельности.
4. В свободное время занимайся творчеством. Принимай активное участие в организации школьных мероприятий, посещай кружки, секции.
5. Знай и соблюдай правила общения. Доброжелательно относись к людям.
6. Соблюдай режим сна и бодрствования.
7. Соблюдай правила личной гигиены и безопасного поведения.
8. Береги зрение. Не проводи много времени у компьютера и телевизора!
9. Занимайся закаливанием организма.
10. Не позволяй другим, тем, кто прикидывается твоим «многоопытным» другом заманить тебя в ловушку.

УЧИСЬ ГОВОРИТЬ НЕТ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ
ПОПРОБОВАТЬ РАЗНЫЕ ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА (СИГАРЕТЫ,
СПИРТНОЕ, НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА)

