



Вредные привычки:

что это такое и как от них
избавиться

ГБОУ «Центр «ДАР»

Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.





Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.д.

Что можно назвать вредными привычками?

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость»
- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу
- Щелкание суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Употребление нецензурных выражений

Избавься от



вредных привычек