

# Привычки хорошие и плохие

Бедность от лени, а болезнь от  
невоздержанности.

пословица



Цель:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
- воспитывать умение детей контролировать свои поступки;
- побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.



\*Как вы считаете, что такое привычка?

\*Какие бывают привычки?

\*Какие полезные привычки вы знаете?

\*Какие привычки вредны для человека?

\*Как вы понимаете пословицу «Бедность от лени, а болезни от невоздержанности»?



# Привычки

- Царство вредных привычек:
  - Никотин
  - Алкоголь
  - Наркотик
  - Азарт
- Царство хороших привычек
  - Труд
  - Спорт
  - Музыка
  - Чтение
  - Гигиена
  - Природа



Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам или устоять перед их натиском?

- Анкета.
- На каждый вопрос надо дать ответ «да» или «нет»



1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?



6. Любишь ли ты уроки физкультуры?

7. Если друзья предложили тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?

8. Умеешь ли ты не повторять свои ошибки?

9. Если тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

10. Друзья зову тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки, сможешь отказать?



# Сколько раз вы ответили «да»?

- Не больше 3 раз -вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия , если это может принести вред
- От 4 до 8 раз -ваш результат похуже. вам не всегда удастся управлять своими желаниями, не хватает силы воли. из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек
- От 9 до 10 раз-тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями, вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».



Этот тест нельзя назвать  
серьезным и научным, но он  
может показать, кому надо  
работать над своим характером.  
Укреплять свою волю, учиться  
самостоятельности



Хорошо, что рядом есть и Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.



# Игра «Путешествие в царство хороших привычек»

- Представьте, что вы работаете в туристическом агентстве. Вы получили задание- сделать рекламу одного из городов Царства хороших привычек. Продолжительность рекламы-1 минута.
- Время подготовки-5 минут(задания группам).Желательно, чтобы каждый член группы сказал несколько слов о своем городе.



## Задания для групп

Город труда: дороги, мосты,  
одежда,

обожает трудиться, не сидят без  
дела,  
находят рукам занятие, город  
мастеров  
, шьют, строят, пекут, Лечат .вяжут.  
вышивают.

Город спорта: не может без  
движения, стадионы,

спортивные площадки, велосипеды,  
роликовые коньки,  
скейдборды, утренняя зарядка,  
обливаться,  
забывать про болезни. физкультура  
и спорт.

Город книг: читать,

не представляет себе жизнь без  
книги,  
тихо, уютно сказки, стихи,  
детективы,  
романы, новости политики, бизнеса,  
спорта,  
можно поговорить обо всем,

Город музыки: заниматься музыкой,  
скрипка.

барабан, балет, хор, чудесная  
музыка,  
жизнь станет богаче, станет  
знаменитым

Город природы: утопает в зелени,  
цветы.

фонтаны, птица, зайцы, белки,  
олени,  
воздух чист и свеж, общаться с  
природой,  
глоток свежего воздуха, пение птиц,  
шум листвы, плеск речной волны,  
дарит радость, счастье,

душевную гармонию  
Город гигиены: ослепительная  
чистота,

опрятные, аккуратные.  
привыкли следить за собой,  
прически, одежда, никто не болеет,  
мыть руки, мыть овощи, и фрукты,  
ослепительные улыбки,  
следить за зубами.

# Рефлексия

- Как вы считаете, нужно ли говорить о наших привычках?
- Когда вам было скучно?  
Интересно?
- Что понравилось? Что нет?

