

**Привычки – это то, что  
ты делаешь  
постоянно.**



**Привычка – вторая  
натура.**



Какие привычки вы  
наблюдали у своих  
сверстников или знакомых  
взрослых?



# Привычки

Полезные



Вредные



# Привычки есть у каждого из нас...

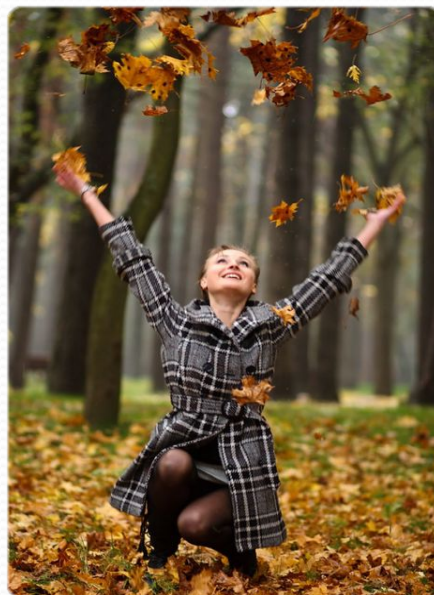
## Плохие (вредные)

- Грызть ногти
- Читать лёжа
- Обманывать



## Хорошие (полезные)

- Аккуратность
- Зарядка по утрам
- Не опаздывать



Одни привычки со временем проходят,  
другие – появляются, третьи – остаются с  
человеком на всю жизнь.





**Рис. 1**  
Лена любит спать с открытой форточкой.



**Рис. 2**  
Саша всегда читает лёжа.



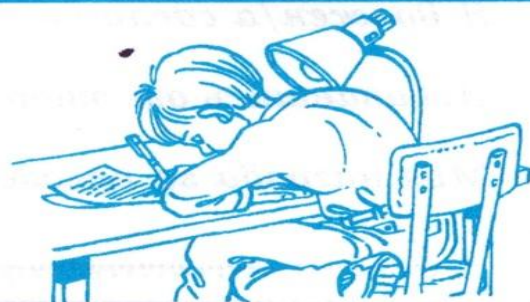
**Рис. 3**  
Рита часто грызёт ручку.



**Рис. 4**  
Серёжа делает зарядку по утрам.



**Рис. 5**  
Андрей моет руки перед едой.



**Рис. 6**  
Павлик, делая уроки, сутулится.

www.123rf.com | Shutterstock.com | iStockphoto.com | Depositphotos.com



Вредные привычки не только наносят ущерб здоровью, но и портят отношения с людьми, так как могут раздражать окружающих.



# Человек, который имеет полезные привычки не только реже болеет...

- ...с таким человеком приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.



# Как достичь цели.

- **Первый шаг.**  
Подумай и выбери, какую цель ты хотел бы достичь в ближайшем будущем.
- **Второй шаг.**  
Оцени свои возможности и реши сможешь ли ты осуществить задуманное. Помни надо ставить перед собой такую цель, которая тебе по силам сегодня.
- **Третий шаг.**  
Раздели весь путь достижения цели на отдельные отрезки – дела.
- **Четвёртый шаг.**  
Добивайся успешного выполнения каждого дела в отдельности.



# Царство полезных привычек



Трудолюбие  
Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

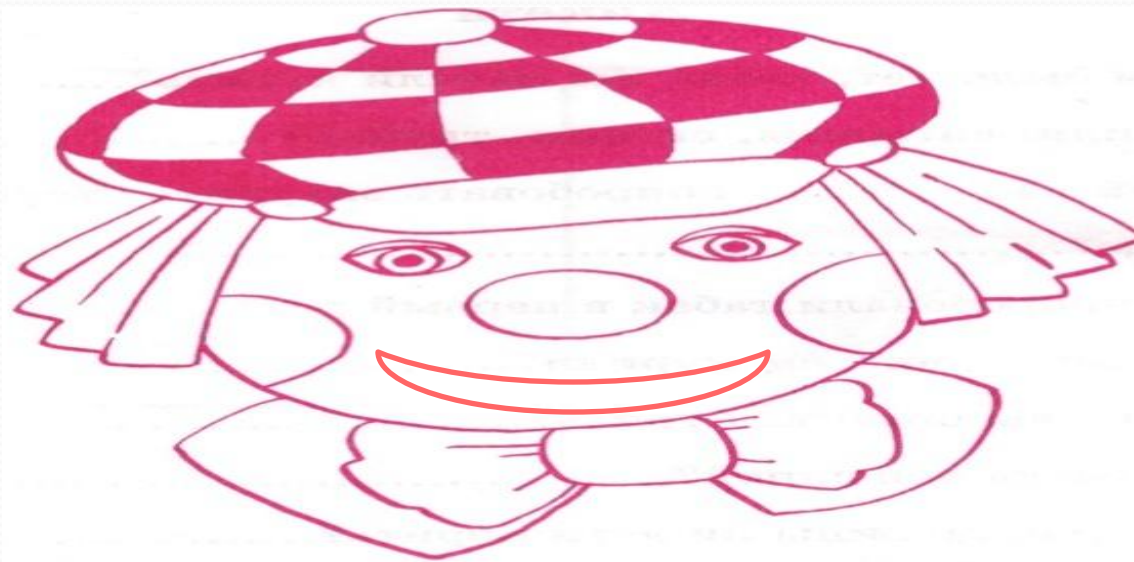
Чтение книг

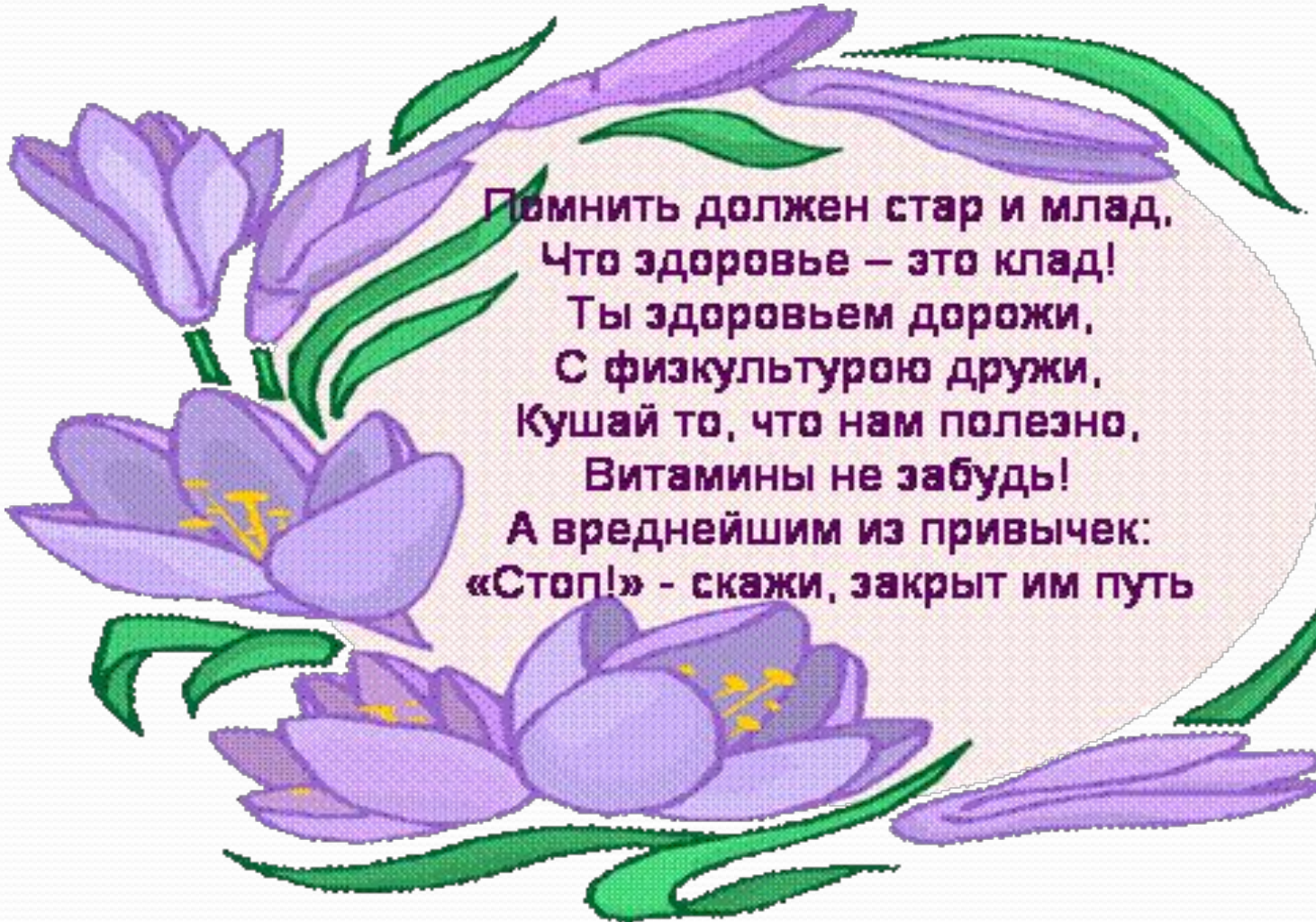
Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек  
без вредных привычек!

# Выводы:

- Существуют разные привычки: вредные и полезные.
- Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать вредных привычек.





Помнить должен стар и млад,  
Что здоровье – это клад!  
Ты здоровьем дорожи,  
С физкультурною дружи,  
Кушай то, что нам полезно,  
Витамины не забудь!  
А вреднейшим из привычек:  
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь





Щальобнісь  
НОВОМУ дНЮ!