

**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.

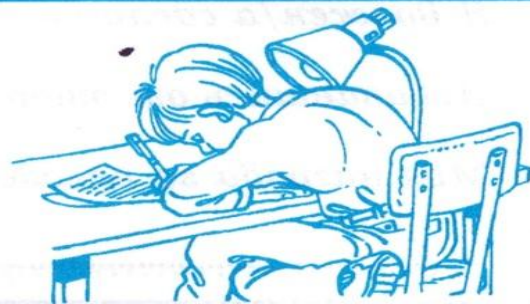


Рис. 6
Павлик, делая уроки, сутулится.

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

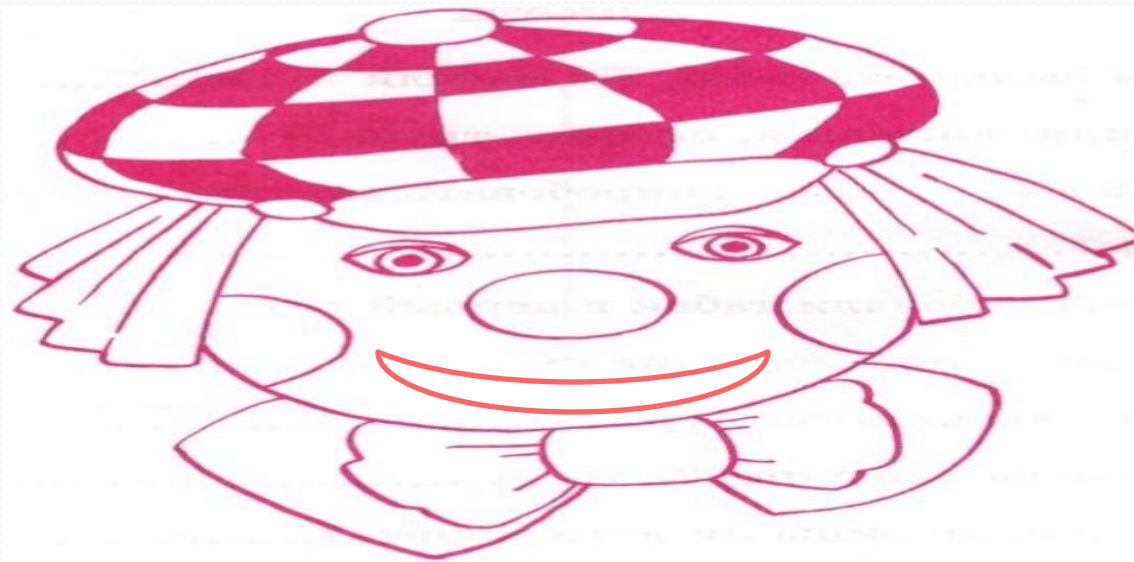
Чтение книг

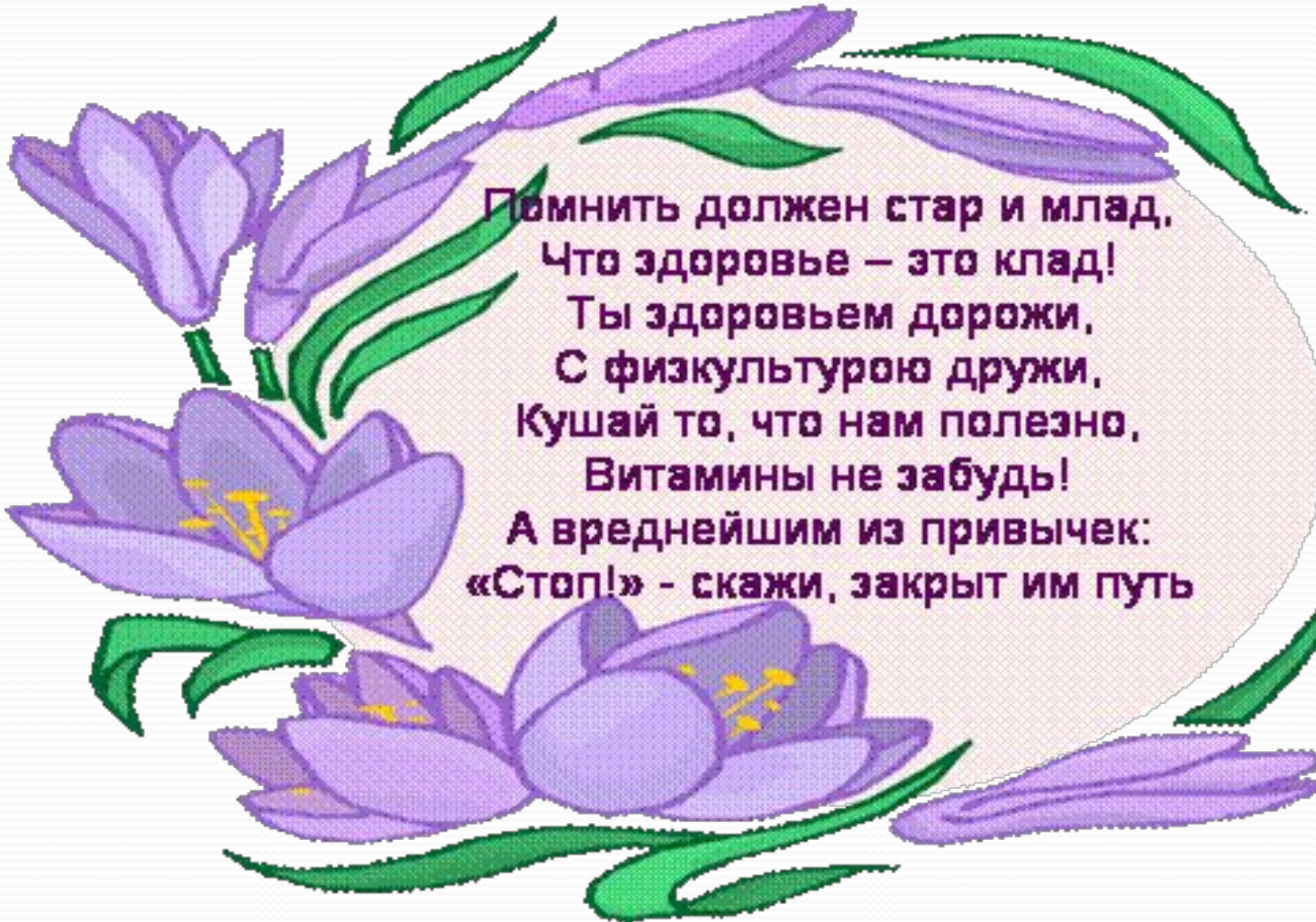
Соблюдение гигиены

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 физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь





ЩАБІВНИСЬ
НОВОМУ ДНЮ!