## Привычка-

это то, что ты делаешь постоянно.

#### Как вы понимаете смысл поговорки

### «Привычка-вторая натура»

#### Полезные и вредные привычки

- Обманывать
- Умываться
- Чистить зубы
- Сутулиться
- Класть вещи на место
- Делать зарядку
- Опаздывать в школу
- Говорить правду
- Лениться

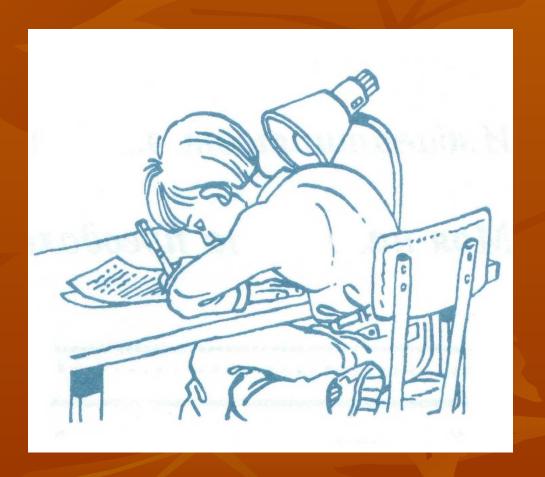
- Читать лежа
- Убирать за собой игрушки
- Помогать родителям
- Драться
- Регулярно учить уроки
- Бросать мусор где попало
- Кричать

Привычки, способствующие сохранению здоровья, называются

полезными



Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными



# Найдите вредную привычку. Почему она плохая? Найдите полезную привычку. Почему она полезная?









## Мой план избавления от вредной привычки

- 1. Вредная привычка, от которой я хочу избавиться ...
- 2. Время для работы над собой (укажи время)...
- 3. Мне понадобится помощь (укажи человека)
- 4. Я должен/а сделать (укажи что)...
- 5. Избавившись от этой привычки, я...
- 6. Моя награда за преодоление вредной привычки....

#### Выводы:

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

