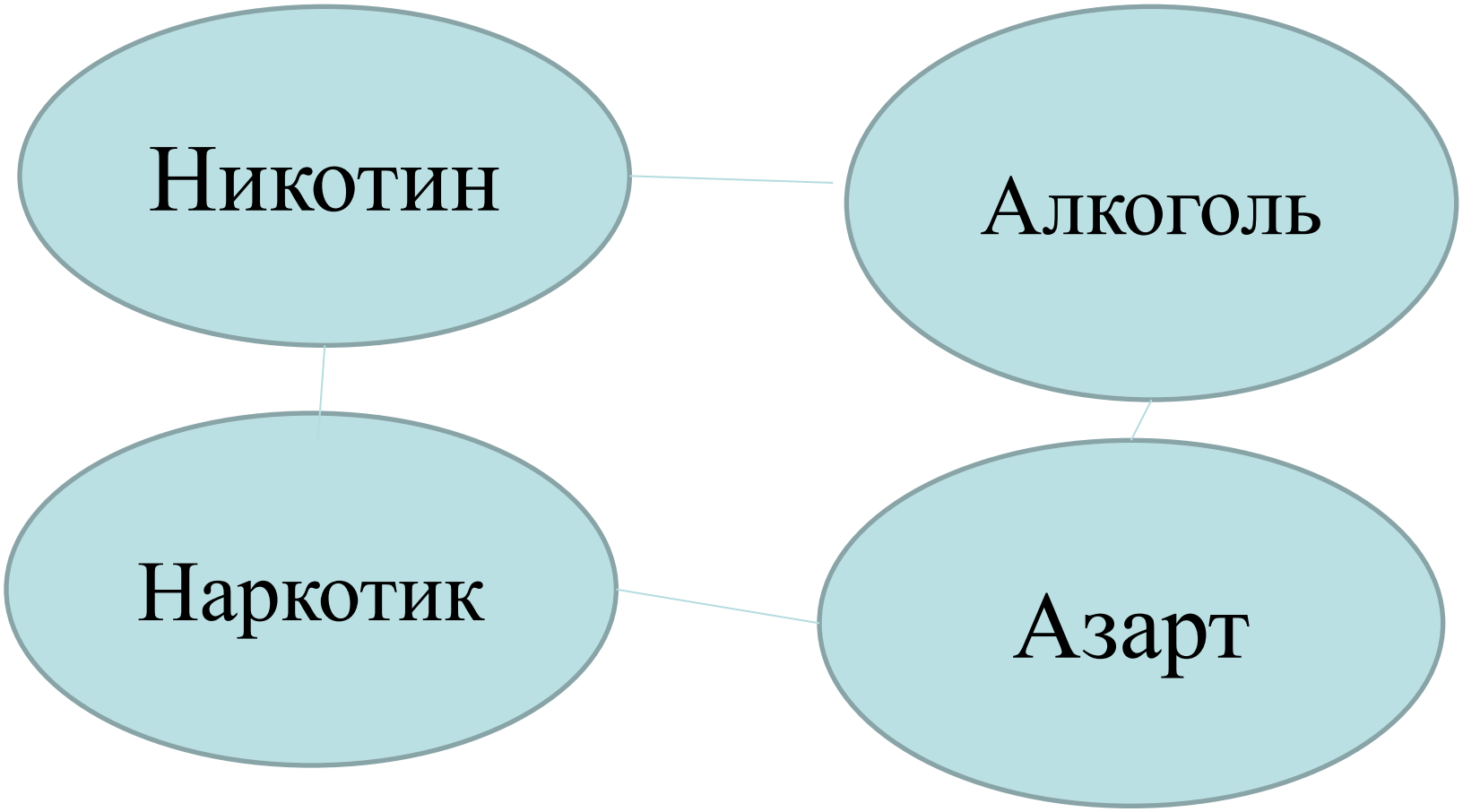
Классный час
в 4 классе

«Полезные и вредные привычки»

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ

Царство вредных привычек

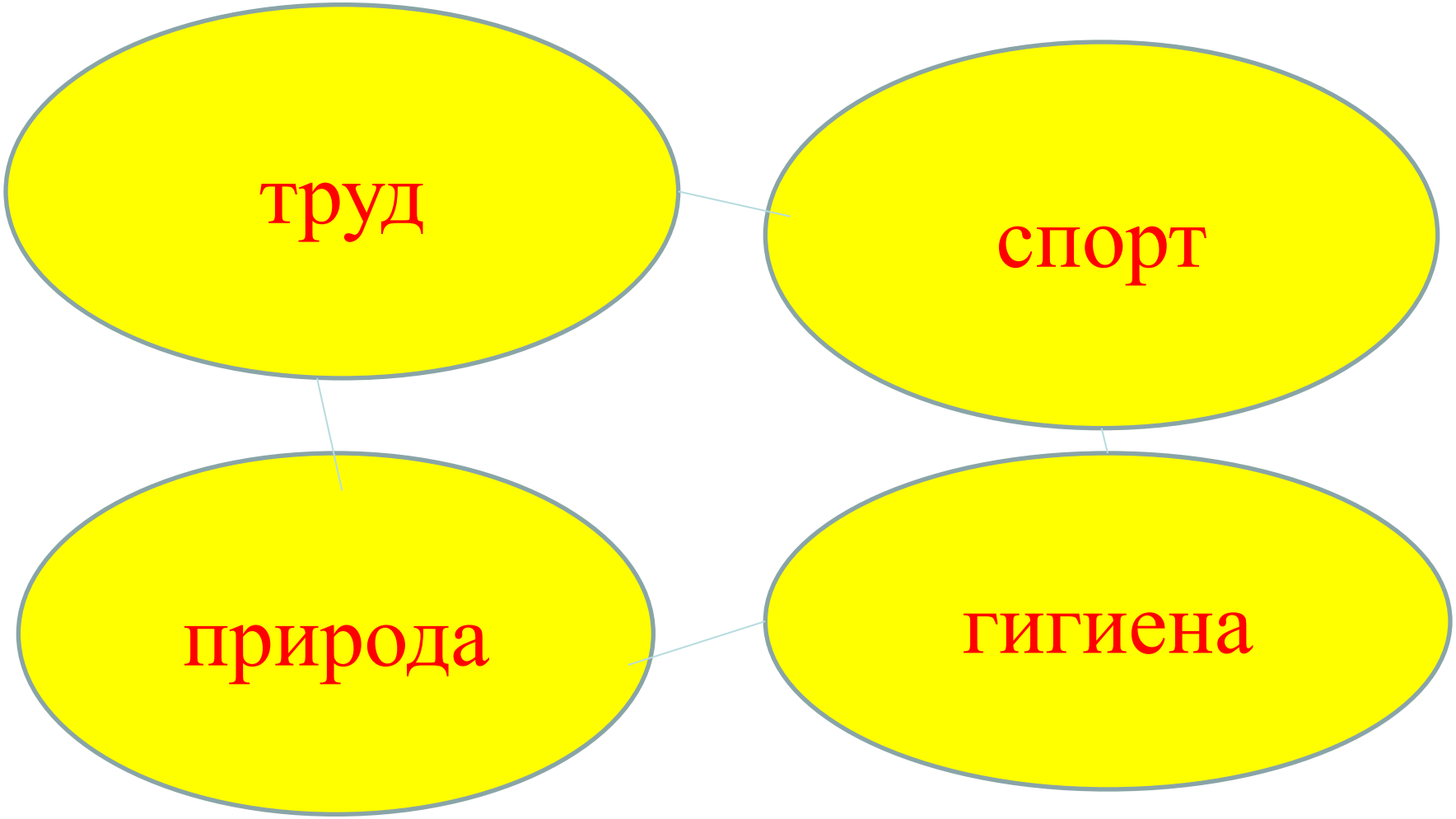


Тест Сможешь ли ты устоять?

Вы сказали «да» не больше 3 раз- вот ваш результат:
Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствие, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 8 раз – ваш результат похуже.
Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из- за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.
Вы сказали «да» 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».

Царство полезных привычек



Правило:

РЕШИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА!

И НЕ ОТСТУПАТЬ!

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!