

Вы сказали «Да» не больше 3-х раз - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «Да» от 4-х до 8- раз. Ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Вы сказали «Да» от 9 до 10 раз – пора задуматься.



Очень трудно справиться со своими желаниями. Неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Нужно научиться говорить себе «Нет». Нужно работать над своим характером, укреплять свою силу воли, учиться самостоятельности. Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

Хорошо, что рядом с нами есть и другое Царство – **Царство хороших привычек**. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, уважение людей, успешную работу. В этом Царстве города носят такие красивые названия: **Труда, Спорта, Музыки, Природы, Чтения, Гигиены**. Хорошие привычки – это пропуск в эти города.

Ну что ж, наш друг, решение за тобой – Ты вправе сам командовать судьбой. Ты согласишься можешь, но отказ Окажется лучше в сотню раз. Ты вправе жизнь свою спасти. Подумай, может ты на правильном пути. Но если все-таки успел свернуть То потрудись себе здоровье вернуть! Здоровье - это ценность и богатство, Здоровьем людям надо дорожить! Есть правильно и спортом заниматься, И закаляться, и с зарядкой дружить. Чтобы любая хворь не подступила, Чтоб билось ровно сердце, как мотор, Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться, Улыбкой победить любой укор.



Департамент социальной защиты населения Вологодской области

БУ СО ВО «Шекснинский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Альтаир»



Говорим: «НЕТ» вредным привычкам



**ТОТ, КТО МОЖЕТ ПОБЕДИТЬ
ДРУГОГО, - СИЛЕН, ТОТ, КТО
ПОБЕЖДАЕТ САМОГО СЕБЯ, -
ВОИСТИНУ МОГУЩЕСТВЕН.
ЛАО-ТО**

2024 год

Притча: Все в твоих руках».

Жил на свете один мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил:

-скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?

А сам думает «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – я выпущу».

Мудрец, подумав, ответил: -Все в твоих руках.

Почему мудрец сказал человеку, что все в его руках?

Да потому что человек сам решает – захочет – умертвит, захочет – выпустит. **Все в его руках.**

А в наших руках – наше здоровье. Мы можем болеть или быть здоровыми – все в наших руках.



Тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянно войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую сложную работу. Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унижить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы

часто поднимали восстания, самое известное из которых восстание под предводительством Спартака. Прошли века, и человечество избавилось от рабства.

Но и в наши дни сохранилось **добровольное рабство**. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Это **Царство вредных привычек**. В этом Царстве самые крупные города – это **Никотин, Алкоголь, Наркотик**.

Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными, жалкими жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании. Их удел - нищета, болезни, смерть. Но почему же людей так тянет в это царство?

Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями:

«Все в жизни нужно попробовать»

«Вокруг такая скука, что нужно расслабиться, развлечься»

«Смотри, какая красивая пачка, бутылка»

«Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей»



Тест «Сможешь ли ты устоять ?»

Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Предлагаем пройти тест, который поможет вам оценить свои силы.

Вам нужно будет ответить на 10 вопросов. «+» или «-». Отвечать нужно честно, иначе вы ничего о себе не узнаете.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось бы тебе играть в компьютерные игры больше трех часов в день?
3. Хотелось бы тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты просидеть весь день перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья тебе предложат сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
10. Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки. Сможешь отказаться?

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да (+)/Нет (-)										

Подсчитайте, сколько раз вы ответили «Да», и запишите полученное число.

Итого: _____

А теперь узнайте свой результат.