

МОЇ ЗВИЧКИ

Звичка – це здатність робити щось, не замислюючись, майже автоматично (наприклад, звичка чистити зуби, мити руки після прогулянки, вимикати за собою світло).

● Які звички ти маєш? Запиши їх у таблицю.

Мої корисні звички

- ♥ Роблю ранкову гімнастику.
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Мої шкідливі звички

- Не збираю завчасно портфель.
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

● Склади трекер для формування нової корисної звички.

| Звичка | Виконання |
|--------|-------------------------|
| | 1 тиждень ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| | 2 тиждень ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| | 3 тиждень ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |
| | 4 тиждень ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ |