

Классный час

3 класс

Разговор

о

вредных привычках.





*Какие бывают
привычки?*

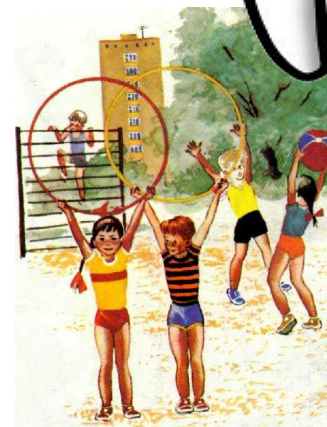
Полезные привычки

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.



Полезные привычки :

- * УМЫВАТЬСЯ
- * чистить зубы ,
- * соблюдать режим дня,
- * спать при открытой форточке и др.



Вредные привычки.



Привычки , наносящие
вред здоровью ,
называются вредными .

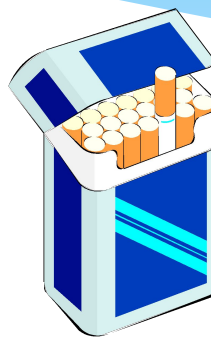
Вредные привычки : есть много
сладостей , долго сидеть у
компьютера и телевизора , читать
лёжа, разговаривать во время еды
и др.





Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

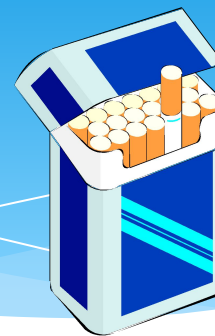
Курение



Алкоголь



Курение

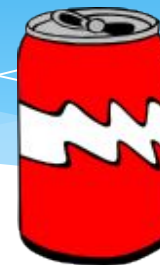


Вывод :

Курить и дышать табачным дымом
опасно для вашего здоровья.



Алкоголь



Пьяному море по колено, а лужа по уши.

Пьяному и до порога нужна подмога.

Пьяный скачет, а проспится - плачет.

Пьяному гуляке недалеко до драки.

Пьян храбрится, а проспится - свиньи боится.



Вывод:



**Алкоголь опасен для вашего
здоровья ■**



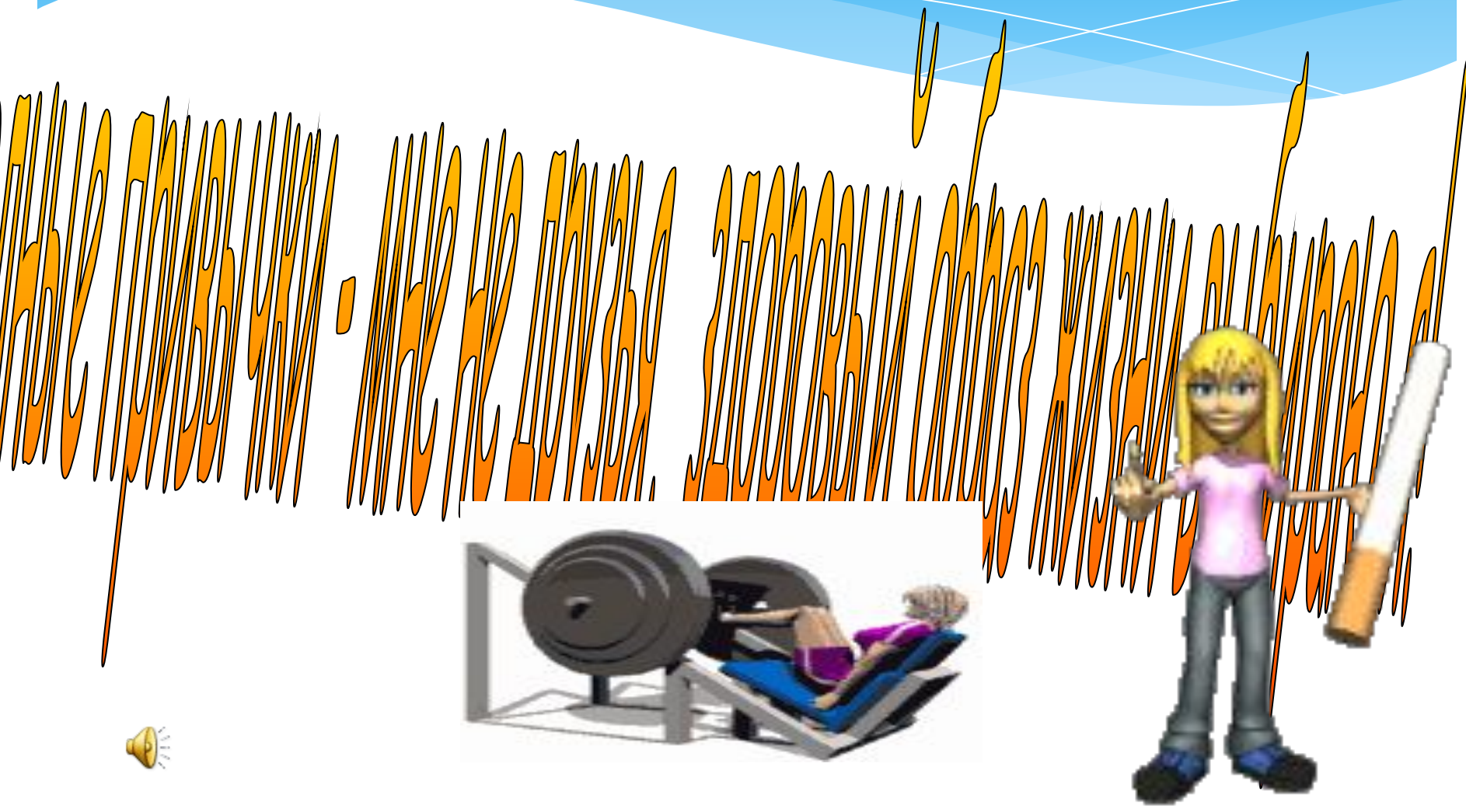


ПРЕДУПРЕЖДЕН,



ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !





Девять заповедей здоровья

- * 1) четкий режим дня;
- * 2) свежий воздух;
- * 3) больше смеха;
- * 4) физическая активность;
- * 5) правильное питание;
- * 6) не пить, не курить;
- * 7) личная гигиена;
- * 8) любовь к себе и другим;
- * 9) занятия по душе.



Девять способов сказать: «Нет»»

- * Я в этом не нуждаюсь.
- * Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- * Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- * Нет, не хочу неприятностей.
- * Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- * Я таких вещей боюсь.
- * Эта дрянь не для меня.
- * Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- * Я хочу быть здоровым.

Вредным привычкам – НЕТ!



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

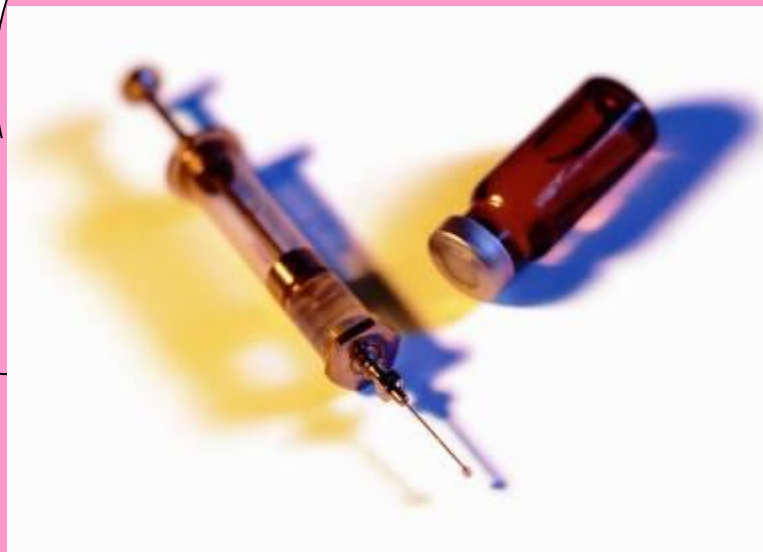
Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

Наркотики



Вывод:

Наркотики – это гибель для
человечества.



Токсикомания



Вывод:

Токсикомания – это яд для
здоровья человека ■

