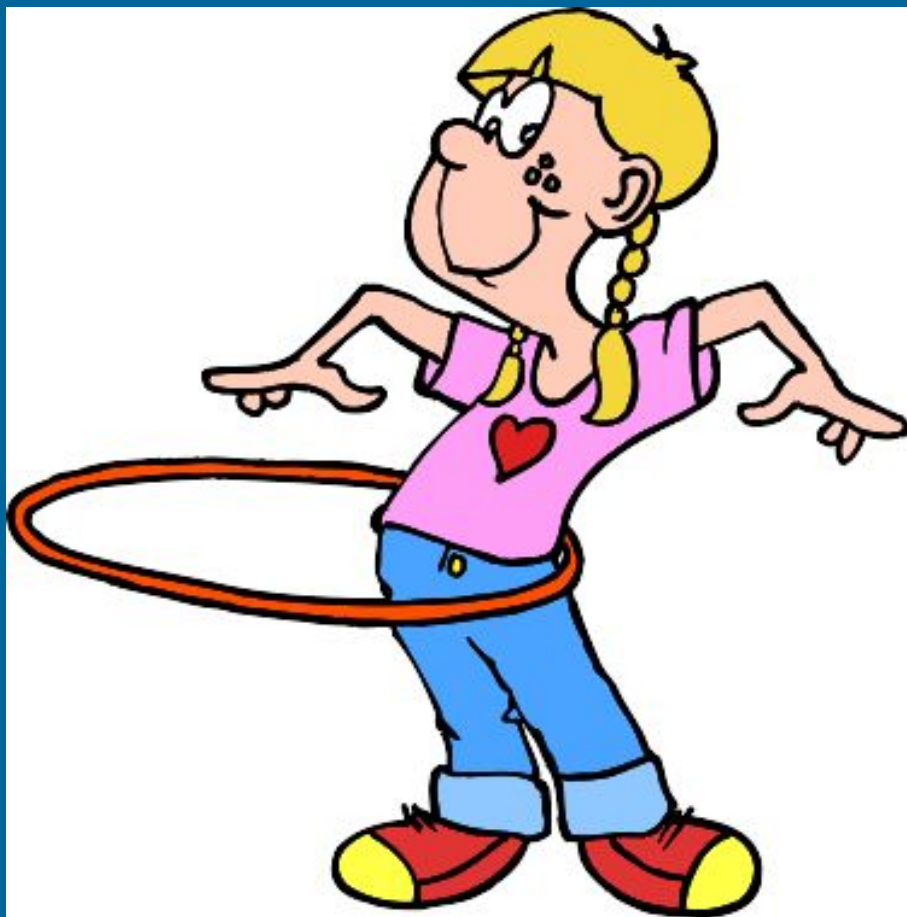
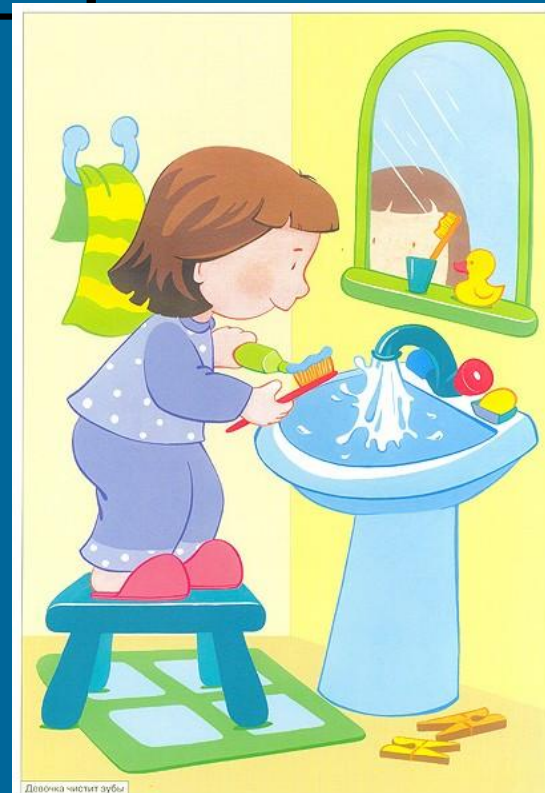


Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым и что такое вредные и опасные привычки.



- **ЗДОРОВЬЕ** – ЭТО СОСТОЯНИЕ ПОЛНОГО ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ, А НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНИ.

- Будь аккуратен, забудь про лень - чисти зубы каждый день!
- Чаще мойся - воды не бойся!
- В чистой комнате - чистое тело, убирай комнату, чтоб она блестела!
- В здоровом теле – здоровый дух!
- Любой жует, да не любой живет.



Игра «Рифмы».

- - В кране нам журчит водица:
«Мойте чище ваши»
- -Разгрызёшь стальные трубы,
Если чисто чистишь
- -Превратятся скоро в когти
Неподстриженные
- - В бане целый час потела –
Лёгким, чистым стало
- -С детства людям всем твердят,
Что табак – смертельный
- - Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с



Расшифруйте надпись.

12, 6, 10, 11, 8, 11, 1 – 5, 1, 7, 8, 3, 5, 4, 8 9
, 8, 2, 13, 14 !

Ключ к разгадке:

• А В Г Д З И Л О Р С Т Ч Ь Я
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Вредные и опасные привычки.

- Перечислите:





На что влияет курение?

- В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, амиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.
- 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.

На что влияет алкоголь?

- Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.
Вред алкоголя очевиден.
- При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.



На что влияют наркотики?

- Наркотики - это, по сути своей, яды. Влияние наркотиков и их действие зависит от величины дозы. Небольшое количество действует возбуждающе (усиливает активность). Большее количество действует успокаивающе (подавляет активность). Еще большее количество наркотиков действует как яд и может убить.
- Влияние наркотиков происходит по определённому сценарию, но у каждого человека есть выбор:
быть мертвым с наркотиками
или остаться в живых
без них.





Каждый человек должен помнить о своих неотъемлемых правах:

- право делать то, что ему лучше;
- право принять решение;
- право передумать, поменять решение.

Давайте вместе назовём Правила здорового образа жизни

1. Соблюдать правила гигиены;
2. Научиться правильно питаться;
3. Любить физическую культуру;
4. Умение сказать **«нет»** вредным привычкам.





- У природы есть закон – счастлив будет только тот, кто здоровье сбережет.

Глупость ошибку повторит не
раз,

Сделает это всем напоказ,
Глупость себя подведёт и
друзей,

Пусть поумнеет она поскорей.

Печально, коль тебе в делах
Вдруг без причин мешает страх,
Но может страх от бед сберечь,
Тогда ему ты не перечь.

В беду попасть совсем несложно
Тем, кто забыл про
осторожность.

Ты осторожностью своей
Спасёшь себя, спасёшь друзей.

