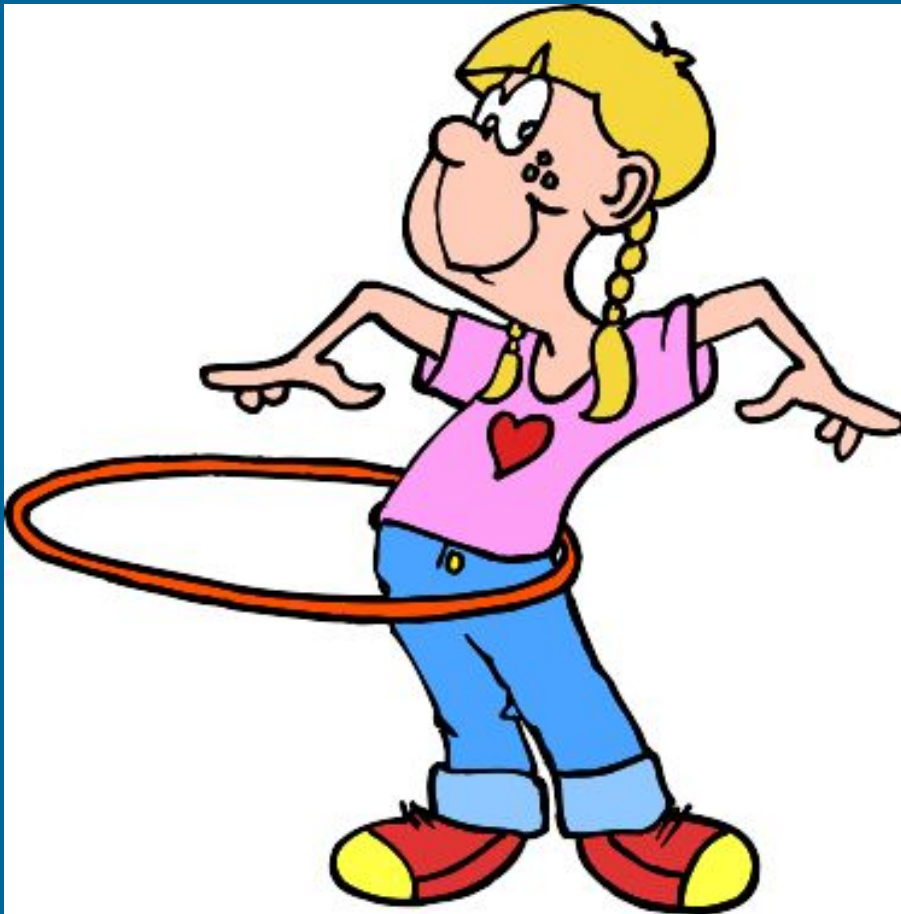


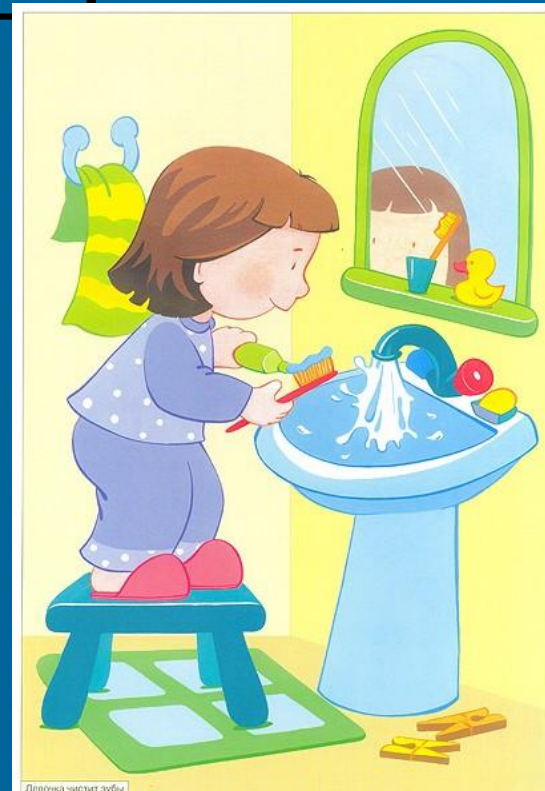


Сегодня мы поговорим о том, почему нужно быть здоровым и что такое вредные и опасные привычки.



- **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.

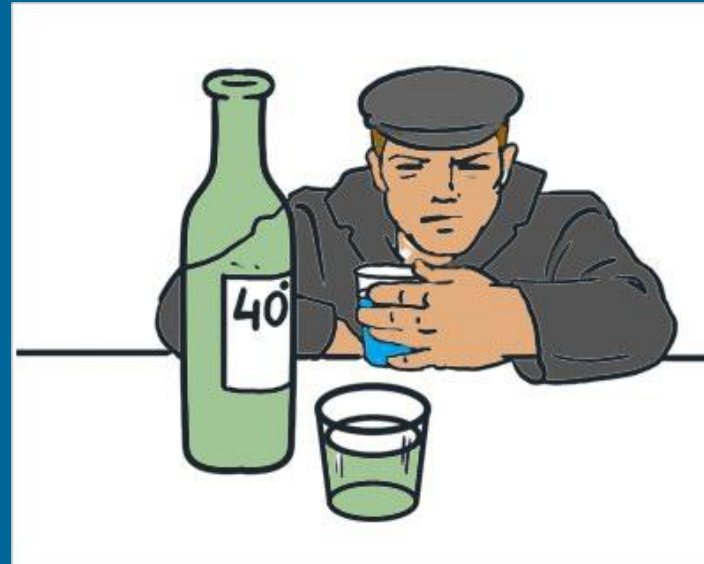
12, 6, 10, 11, 8, 11, 1 – 5, 1, 7, 8, 3, 5, 4, 8 9  
, 8, 2, 13, 14 !

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.

