

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кстовская школа-интернат»

Классный час на тему: «Мои привычки»

Выполнила учитель начальных классов
Григорьева И .В.



Крошка сын
к отцу пришёл,
и спросила кроха:
— Что такое
ХОРОШО
и что такое
ПЛОХО? —
У меня
секретов нет, —
слушайте, детишки, —
папы этого
ОТВЕТ
помещаю
в книжке.

Привычки

Полезные



Вредные

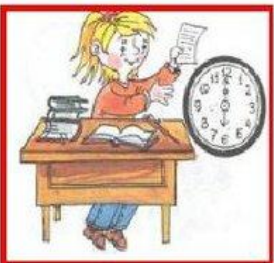


Режим дня

Режим дня - правильное
распределение времени в
течение дня.



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня



**РЕЖИМ
ДНЯ**



Режим дня



Чтобы быть всегда
здоровым

И стремиться к
знаниям новым,

Чтобы стресс,
усталость снять –
Соблюдайте режим
дня!



Чистота- залог здоровья!

Гладко, душисто,
Моеет чисто.

Нужно, чтоб у каждого было,
Что, это ребята?



Чистота- залог здоровья!

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.



Чистота- залог здоровья!



Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолоков
И под каждым ей зубком
Лезут волосы рядком.



Чистота- залог здоровья!



Лег в карман и
караулю
Реву, плаксу и
грязнулю
Им утру потоки слез
Не забуду и про нос.



Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Меню Карлсона:



- 1. Торт
- 2. Лимонад
- 3. Чипсы
- 4. Варенье
- 5. Кока-кола





**Физкульт
минутка**



Вредные привычки.

Сам от лени этой в шоке!
Лень читать, учить уроки.
Лень с собакой прогуляться,
За работу лень мне взяться.
Огород мне лень копать.
Только кушать бы да спать.



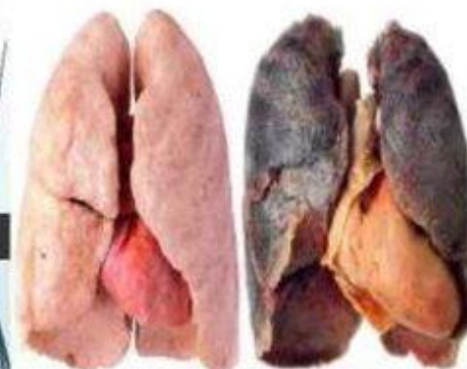
Курить – здоровью вредить.

Крошка сын пришел к отцу
И спросила кроха:
Папа, это хорошо, или это плохо?
Там у школы два мальчишки
Зажигают часто спички
Подскажи, ну как мне быть
Предлагают закурить
Я попробовал- отрава
Эти сигареты «Ява»
Как же можно их курить
Так здоровью вредить



Последствия курения

Кожа лица постепенно приобретет
землистый цвет



Pluća nepušača

Pluća pušača

Ринит



Язвенный гингивит

Алкоголь



Вреден детям алкоголь.
Пить вино опасно.
Ощутишь ты жар и
боль,
Свет дневной погаснет.
И ослабнет тело вдруг,
Потеряв силёнку.
Обходи-ка с детства,
друг,
Алкоголь стороной.

Вредным привычкам – нет!



ЗДОРОВЬЕ ЭТО ЗДОРОВО!

Свежий
воздух



Регулярно



Хорошее
настроение



Правильное
питание

