



# Классный час



## Полезные привычки. Как их создавать?



Подготовила:  
*Ефремова О.А.,*  
учитель начальных классов  
МБОУ «Арх-Голицинская СОШ»



# Привычка – Лень и неряшливость



# Хорошая привычка – дружить с водой.





# Полезная привычка – ЧИСТИТЬ ЗУБЫ





# Режим дня

**Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.**

**Правильное выполнение режима,  
чередование физических нагрузок  
и отдыха необходимы.**

**Они улучшают работоспособность,  
дисциплинируют человека,  
укрепляют его здоровье.**







# *Здоровое питание*

**Все мы с вами сладкоежки,  
Любим торты и орешки,  
Леденцы и шоколад –  
Это всё едим подряд.  
Но позвольте возразить:  
Делать так - себе вредить.**



Я здоровье берегу.  
Сам себе я помогу!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

