



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**

