

# КЛАССНЫЙ ЧАС

---

## «ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Выполнила учитель начальных классов

---

МКОУ Куликовской ООШ Кантемировского  
района Воронежской области Логвинюк И.Н.

## Вредные привычки.

**Привычки ,  
наносящие вред  
здоровью ,  
называются  
вредными .**



**Вредные привычки : есть  
много сладостей , долго  
сидеть у компьютера и  
телевизора , читать лёжа,  
разговаривать во время  
еды и др.**



# «УМЕРЕННЫЙ В ЕДЕ - ВСЕГДА ЗДОРОВ!»

Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно.  
Ем я все и без разбора,  
Потому что я...  
*обжора.*



*неправильное питание*



*правильное питание*



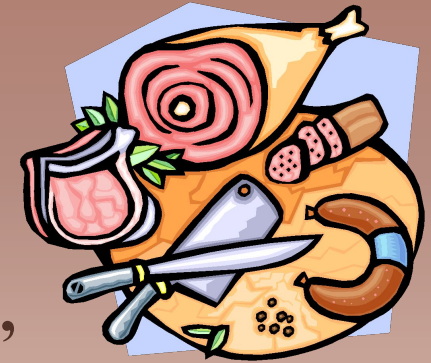
Чтобы десны были крепкими,  
Грызи морковку с репкою.  
Чтобы зубы не болели,  
Вместо пряников, конфет  
Ешьте яблоки, морковку –  
Вот вам, дети, мой совет.

# ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ:

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу – утром, суп – в обед,  
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед  
Ты начнешь с кулька конфет,  
Жвачкой импортной закусишь,  
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка  
Ваши спутники всегда -  
Близорукость, бледный вид  
И неважный аппетит.

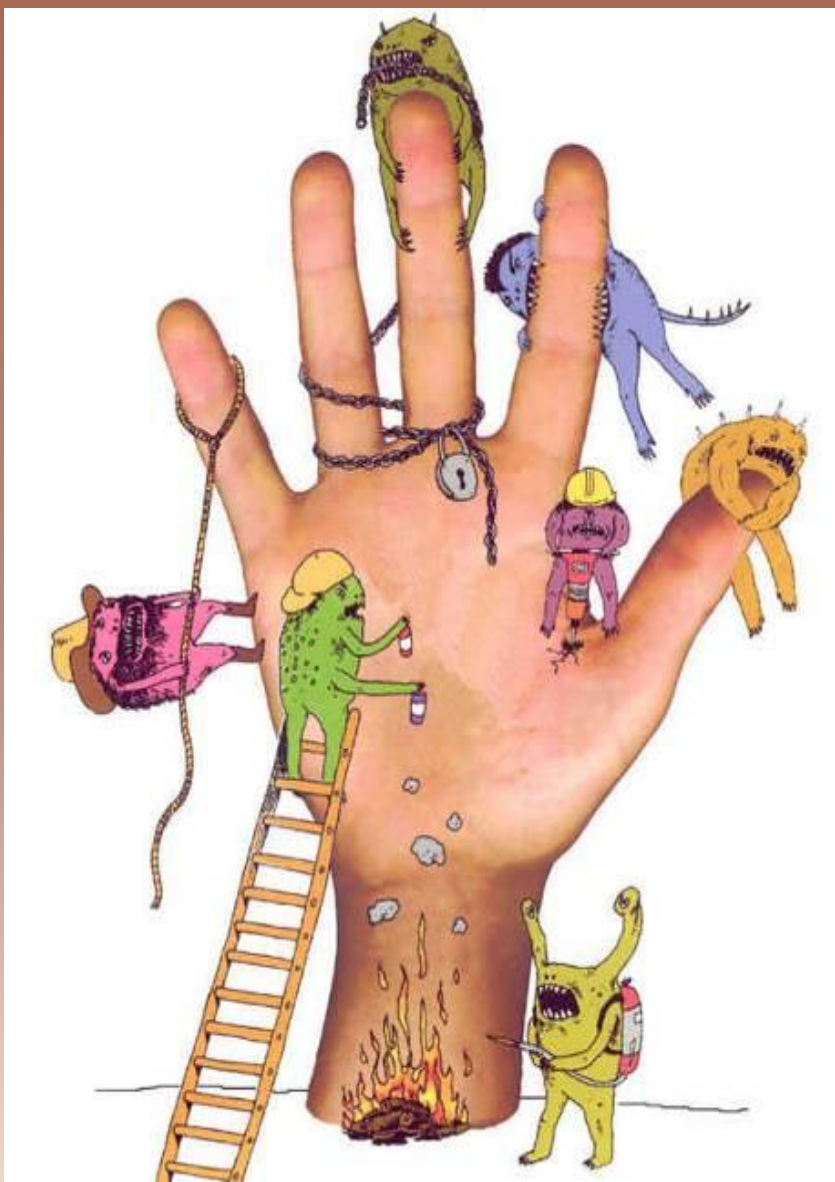


# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

## ПИТАНИЯ:

- 1. Главное – не переедайте.  
Ешьте в меру.**
- 2. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
- 3. Перед едой мойте руки с мылом.**
- 4. Фрукты и овощи надо хорошо мыть.**
- 5. Во время еды не разговаривайте и не читайте.**





**Кто ногтей не чистит  
И не подстригает,  
Тот своих знакомых  
Здорово пугает.  
Ведь с ногтями  
грязными,  
Длинными и острыми  
Могут очень просто  
вас  
Перепутать с  
монстрами.**



# «ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»

---

**Чтобы быть здоровым, сильным,  
Мой лицо и руки с мылом.  
Будь аккуратен, забудь лень !  
Чисти зубы каждый день !**



«КТО СПОРТОМ ЗАНИМАЕТСЯ,  
ТОТ СИЛЫ НАБИРАЕТСЯ»

---



Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.





Все ребята точно

знают,  
Что куренье – это  
вред.  
Тот кто курит,  
заражает  
И себя, и рядом всех.

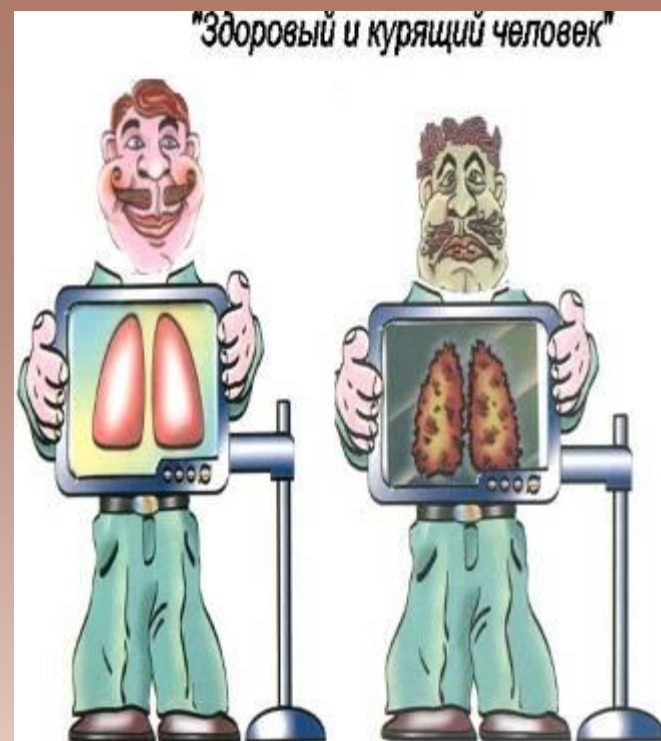


При пассивном курении  
некурящий человек страдает  
больше



# «КТО ТАБАЧНОЕ ЗЕЛЬЕ ЛЮБИТ, ТОТ САМ СЕБЯ И ГУБИТ!»

Сигареты — никотин,  
**ВРАГ** всему номер один!  
Курят, что аж дым столбом!  
Отравляют табаком,  
Не заботясь о здоровье —  
Ни о своем, ни о чужом.



# ВРАГИ ЗДОРОВЬЯ

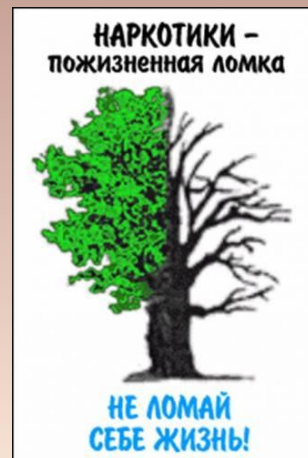
НИКОТИН



АЛКОГОЛЬ



НАРКОТИКИ





Рациональное Питание



1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

# Здоровый Образ Жизни.



Закаливание и занятия спортом



Правильный Режим труда и отдыха



# Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость

Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек без вредных привычек!

**Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны 🔊  
секреты,  
Как здоровье  
сохранить.  
Научись его ценить!**

