

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



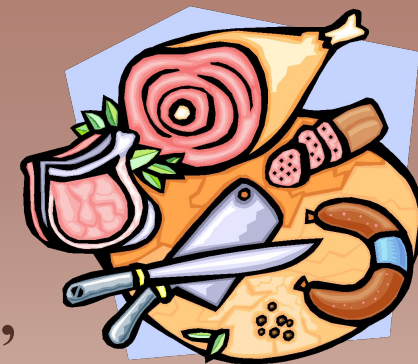
Чтобы десны были крепкими,
Грызи морковку с репкою.
Чтобы зубы не болели,
Вместо пряников, конфет
Ешьте яблоки, морковку –
Вот вам, дети, мой совет.

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.

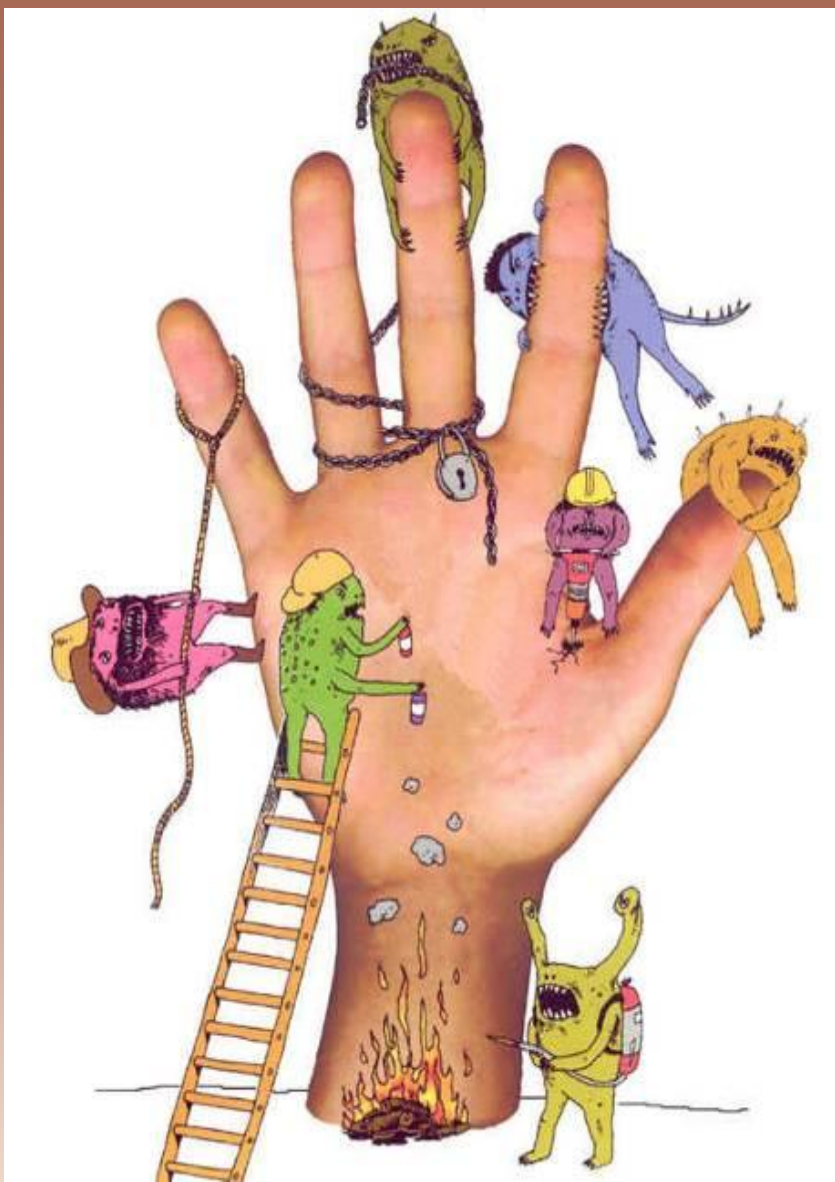


ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА

ПИТАНИЯ:

1. Главное – не переешьте.
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.

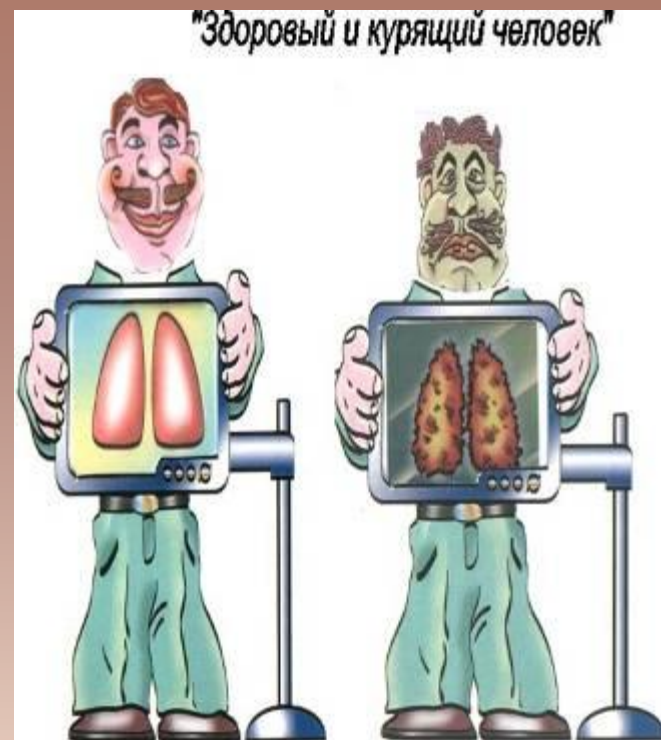


При пассивном курении
некурящий человек страдает
больше



«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!**

