



Классный час на тему «Вредные привычки»



Выполнила:
учитель начальных классов
Покшиванова Лариса Валентиновна



Полезные привычки

- занятие спортом,
- почитание старших,
- чтение книг,
- вовремя ложиться спать,
- быть вежливым,
- не обижать слабых,
- нельзя обманывать,
- чистить зубы,
- класть вещи на место

Вредные привычки

- плевать на пол,
- ковырять в носу,
- грубить старшим,
- курить,
- лениться и делать всё не вовремя,
- грызть карандаши, ногти, ручку, жевать резинку,
- играть острыми предметами (булавки, иголки),
- иметь постоянно грязь под ногтями ,
- сосать палец, драться, плакать, ябедничать.



Привычка - Курение

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.



Вы думаете, что это красиво?

**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**



**Жизнь – удивительная штука!
Она – уввы, коротка! Так зачем
сокращать себе годы жизни?
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ
ТАБАКА!**



Физминутка

- Мы - веселые ребята, (ходят по кругу)
- Спортом занимаемся, С болезнями не знаем.
- Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)
- Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!
- Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)
- Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)
- Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч).

Здоровое питание



Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!

