

Внеклассное мероприятие

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Выполнила учитель начальных классов: Зимина Лариса Николаевна ГБОУ
СОШ № 180(отд. 2)

ЦЕЛЬ:

- 1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
- 2. Обсудить проблемы социально значимые для общества.
- 3. Приобщение детей к физкультуре и спорту.



ПОМНИ!!!

- - жевать резинку можно только после еды;
- - прекратить жевать, как только закончится сладкий вкус;
- - не заменяйте свободное время жевательной резинкой;



Последствия

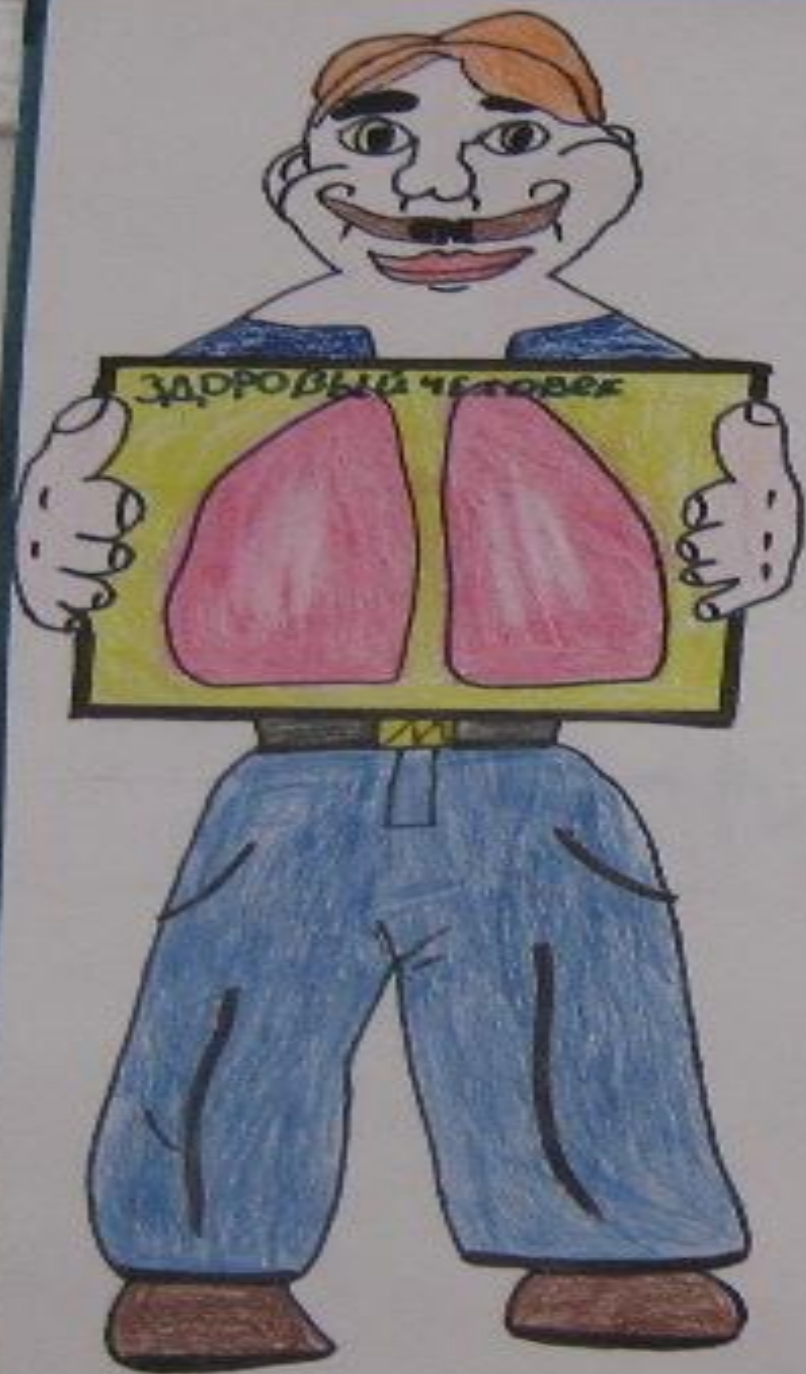
к которым может привести злоупотребление жевательной резинкой:

- к болезням желудка;
- к инфекционным заболеваниям (в случае употребления чужой жевательной резинки);
- к потере внимания, умственной отсталости;
- к приобретению более серьёзных вредных привычек (к курению).



Куренье – враг здоровья

- Никотин – это яд, который содержится в табаке, он обладает отравляющим действием и вызывает привыкание. Он легко проникает в кровь, накапливается во внутренних органах и постепенно разрушает их.
- Этот яд поражает нервную систему.
Человек становится возбужденным или заторможенным. От курения желтеют зубы, появляется дурной запах во рту, затрудняется работа сердца, замедляется рост, кожа становится желтой, под глазами черные круги, рано появляются морщины.
Курящие женщины очень быстро теряют природную красоту. Ребята, которые курят – быстро утомляются, у них слабая память и плохое внимание. Курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез.



Никотин – смола. Смолы загрязняют лёгкие и не дают дышать.

Мышьяк, фенол, синильная кислота – яды. Попадая в кровь, отравляют организм.

Полоний – радиоактивный элемент, который разлагает организм.

Ацетилен – газ, который попадает в организм при курении.

Сажа – продукт неполного сгорания, который оседая в лёгких, загрязняет их.



Безмерное употребление шипучих газированных напитков может привести:

- к болезням желудка и печени;
- к расстройству кишечника;
- к инфекционным заболеваниям

(при употреблении напитка из горлышка одной бутылки);

- к более серьёзным вредным привычкам (употреблению алкогольных напитков).



Что же должен знать каждый ребёнок

Алкоголь для растущего организма – **опасный яд.**

Алкоголь – враг умственной работе.

Алкоголь и спорт абсолютно не совместимые вещи.

Алкоголь, как правило, **спутник безделья.**

Алкоголь – прямая дорога к правонарушениям.

Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опаснейшую болезнь – **алкоголизм**

ВЫВОД

- Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью.

Подружись со спортом

**В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживёшь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!
Праздник нам кончать пора –
Крикнем празднику «Ура!»**

