



Тема :

Полезные и вредные привычки.

Наш девиз:

Я умею думать.

Я умею рассуждать.

Что полезно для здоровья,
то и буду выбирать.

Привычка -

это то, что человек привык
делать, не задумываясь о
том, почему он делает
именно так.

Какие бывают
привычки?

Привычки:

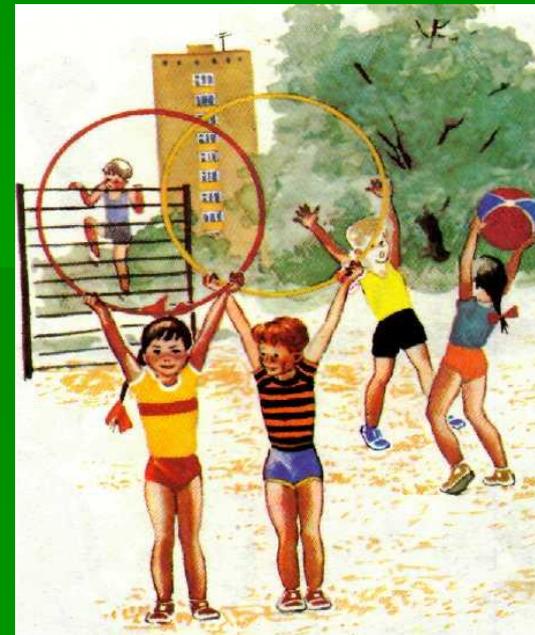
- Умываться каждое утро;
- Постоянно жевать жевательную резинку;
- Чистить зубы;
- Грызть ногти, карандаш, ручку;
- Разбрасывать везде мусор;
- Разговаривать во время еды;
- Делать зарядку;
- Мыть руки перед едой;
- Забывать свои обещания;
- Опаздывать;
- Класть вещи на место;
- Лениться;
- Говорить правду;
- Помогать родителям;
- Обманывать;
- Драться;
- Выполнять режим дня;
- Кричать;
- Учить уроки
- Закаляться.

Полезные привычки

Полезными считаются привычки, способствующие сохранению здоровья.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



Вредные привычки.

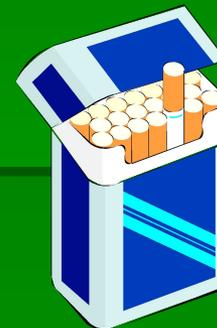
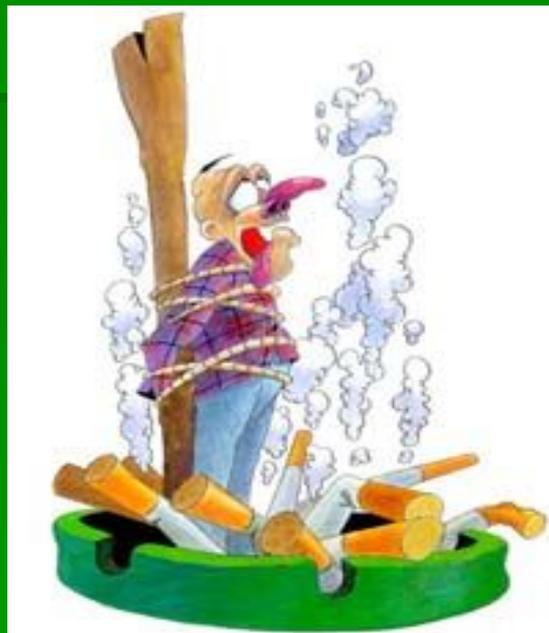
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки :

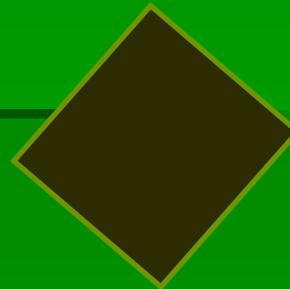
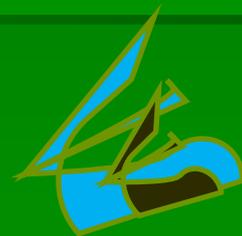
- есть много сладостей ,
- долго сидеть у компьютера и телевизора ,
- читать лёжа ,
- разговаривать во время еды и др.



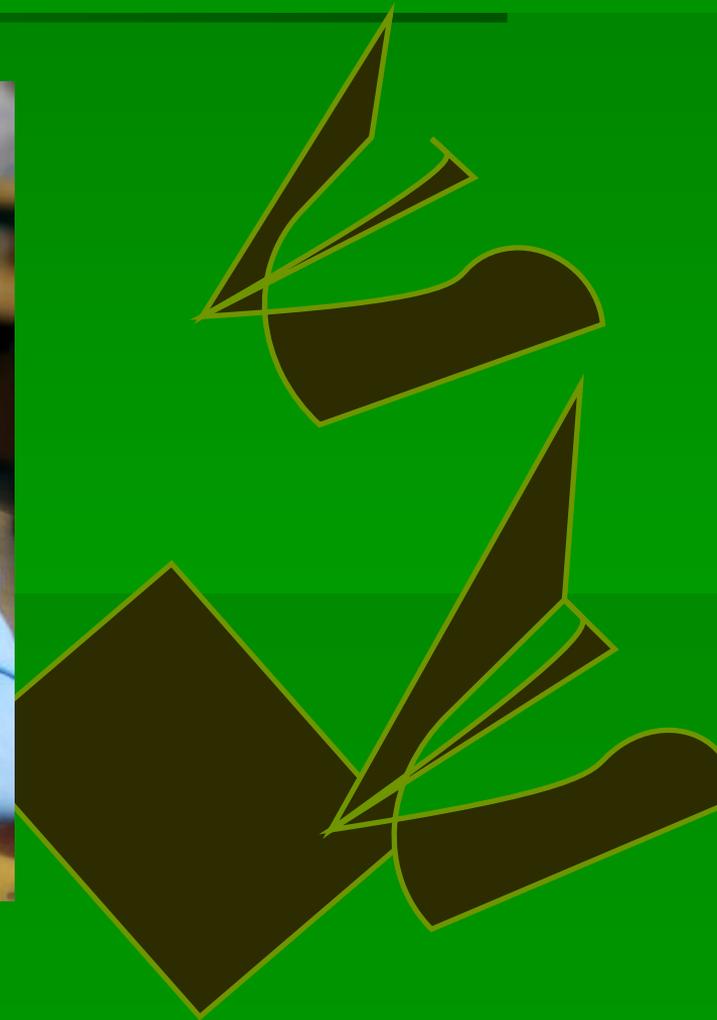
◆ Курение



Никотин – яд!



Никотин – яд!



Вывод :

- Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



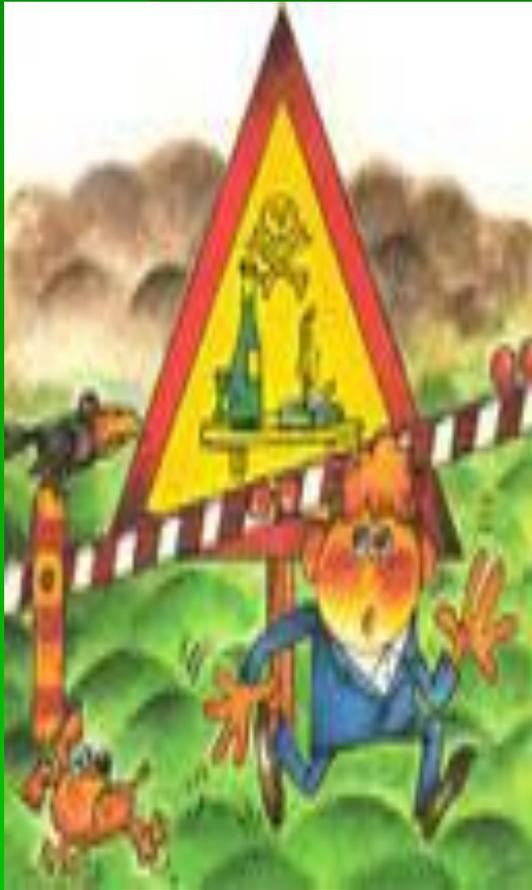
«9 способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.

Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.

Вредным привычкам – **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.