



Классный час



## Полезные и вредные привычки



# Вредные привычки – нам не друзья!



# Царство вредных привычек



**сквернословие**

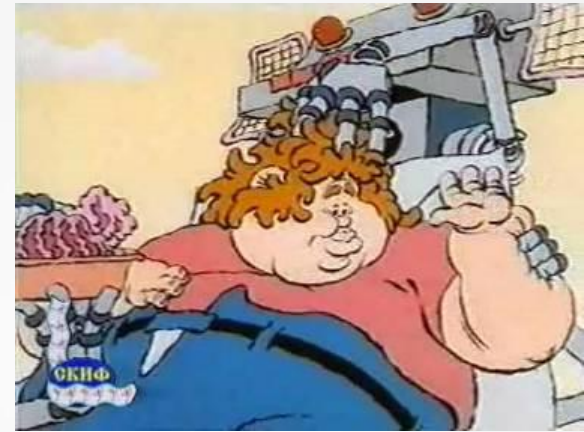
**игромания**

**наркомания**

**пьянство**

**курение**





Привычка –  
Лень и неряшливость



# НЕРЯХА





# Это полезно помнить.

- 1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
- 2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
- 3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.



# Привычка - Курение



это Вы думаете, что красиво?



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





## Режим дня

- Если будешь ты стремиться  
Распорядок выполнять –  
Будешь лучше ты учиться,  
Лучше будешь отдыхать.

- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



# *Здоровое питание*

Все мы с вами сладкоежки,  
Любим торты и орешки,  
Леденцы и шоколад –  
Это всё едим подряд.  
Но позвольте возразить:  
Делать так - себе вредить.





# Овощи и фрукты – это лучшие продукты



# КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



# 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!



# Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены

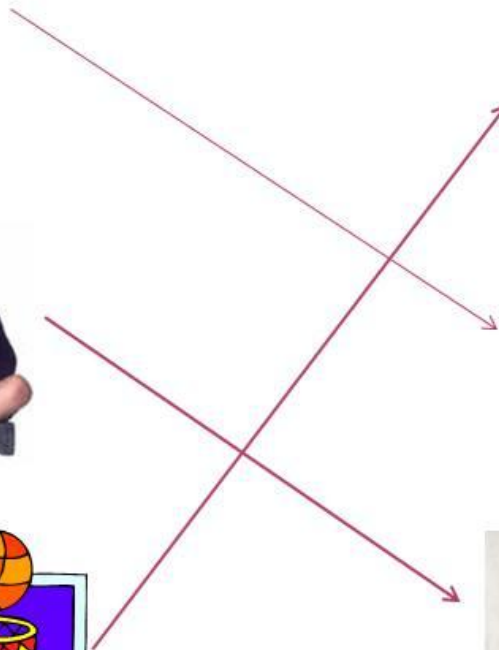
Герой нашего времени - человек  
без вредных привычек!

## 9. Пейте на ночь кефир

Кефир очень полезен для работы пищеварительной системы. Он отлично подходит в качестве легкого ужина. Не нагружает желудок и улучшает обменные процессы. Кефир можно пить и по утрам. Если хотите немного разнообразить его вкус, то добавьте любой фрукт и взбейте ингредиенты в блендере. Кисломолочный напиток заиграет совершенно по-новому.



## Полезные привычки и их последствия



# Что такое полезные привычки?



Привычки, способствующие  
сохранению здоровья.







Мойте руки перед едой!





**Жизнь прекрасна!**

**Не потратить ее напрасно!**

