



Классный час



# Полезные и вредные привычки





# Привычка – Лень и неряшливость



YAMAHA

официальный дилер





# 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.





# 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!**





# *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!

