

Привычки и здоровье



Выполнил: воспитатель
МБДОУ № 30 г. Павлово
Яцюк Светлана Александровна



Спорт- это здоровье



Скажи жизни Да!



Спорт и физкультура





Режим дня

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

MyShared



Вредные привычки



Привычка долго смотреть телевизор, сидеть перед компьютером !





Привычка – лень и неряшливость



Игра «Полезные и вредные привычки»

- 1.Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
- 2.Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
- 3.Ногти очень грызть люблю я.
- 4.Делаю утреннюю гимнастики каждый день
- 5.Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид
- 6.Целый день смотрю телевизор и валяюсь на диване
- 7.Ежедневно гуляю на свежем воздухе.
- 8.Хожу в грязной одежде и обуви
- 9.Много играю в подвижные игры
- 10.Занимаюсь спортом в секции
- 11.Не мою руки перед едой, и после посещения туалета
- 12.Чищу зубы два раза в день, пользуюсь салфеткой
- 13.Ковыряю в носу.
- 14 Не люблю здороваться
- 15.Перебиваю взрослых.
- 16Пылесосом убираю, пыли я не оставляю.



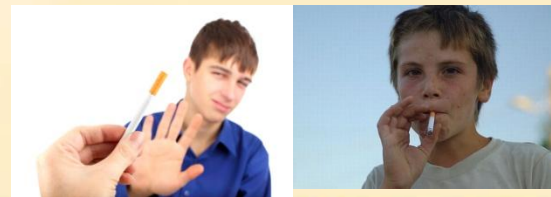
Курение- смертельно опасная привычка для растущего организма!



Анализ ситуации

Послушайте рассказ и помогите герою (Мише) разобраться в его проблеме.

У меня есть два друга: Коля и Толя. Коля очень самостоятельный. Он в последнее время стал курить и теперь выглядит как взрослый. Девчонки обращают на него внимание. Но я слышал, что это очень вредно: в сигаретах есть яд, он отравляет организм. Курящие люди чаще болеют и чаще умирают. А Толя не выглядит так модно, как Коля с сигаретой. Но Толя, зато всегда бодрый, веселый и сильный. Он занимается спортом. А я все думаю, что мне делать: Закурить, как Коля, или спортом заняться, как Толя?



Курение- вредная привычка!

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Начать легко. Бросить, не так-то было!



Спасибо за внимание !

