



Классный час



Полезные и вредные привычки





Привычка – Лень и неряшливость





Режим дня

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

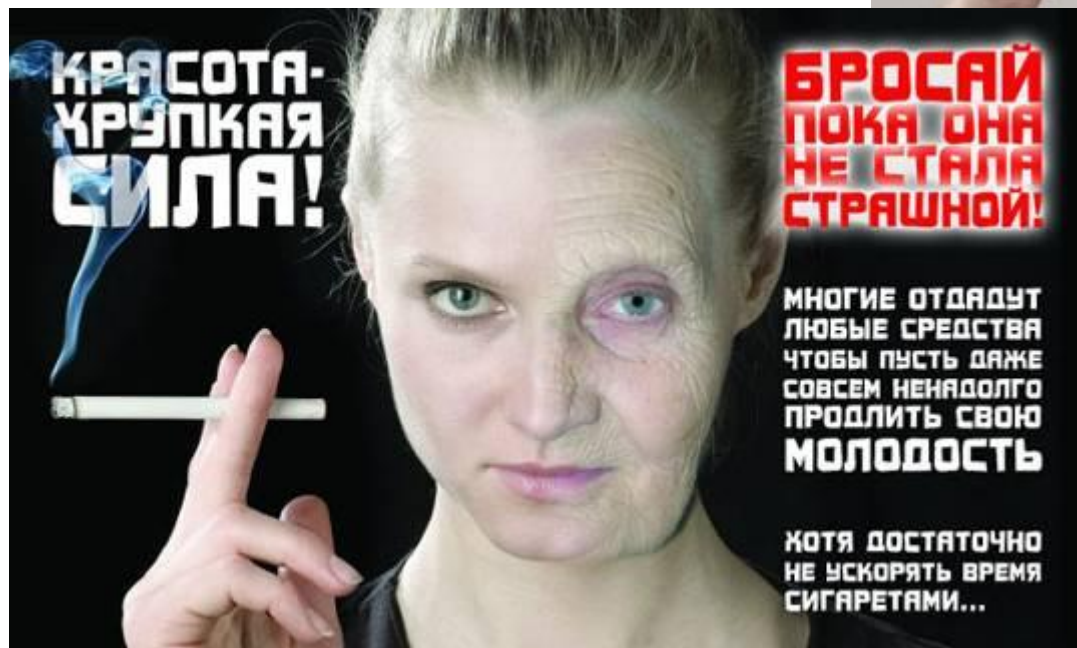
- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.





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



Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!

