

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 27»

Конспект урока для 4 класса

«В здоровом теле – здоровый дух»



Выполнила: учитель начальных
классов Крюкова Т.С.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Правила здорового образа жизни



Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



Привычка – Лень и неряшливость



По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни



YAMAHA

официальный дилер





Привычка - Курение

- Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Курение



Вы думаете, что это красиво?

Синквейн

Табак.

Горький, опасный.

**Попробовал, втянулся,
пропал.**

**Сигарета упала к ногам,
сердце остановилось.**

Финал.



**Жизнь – удивительная штука!
Она – уввы, коротка! Так зачем
сокращать себе годы жизни?
ДАВАЙТЕ БУДЕМ ЖИТЬ БЕЗ
ТАБАКА!**



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

«В здоровом теле – здоровый дух»



