

Классный час

Тема :

Разговор

о

вредных привычках.



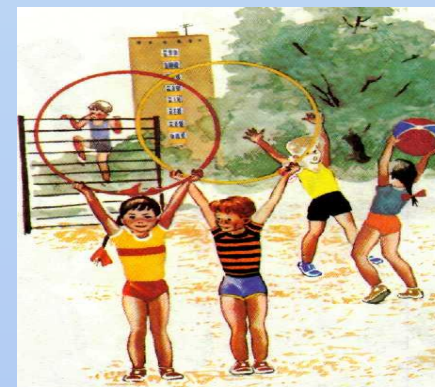
**Какие бывают  
привычки?**

# Полезные привычки

Привычки , способствующие  
сохранению здоровья ,  
считаются полезными.

Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы ,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



# Вредные привычки.

Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

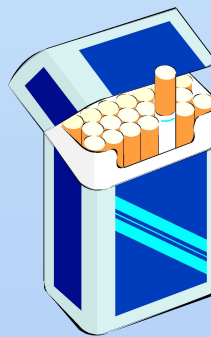
Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.





# Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки ■

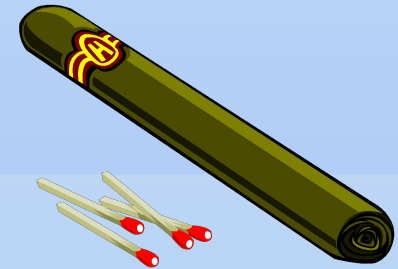
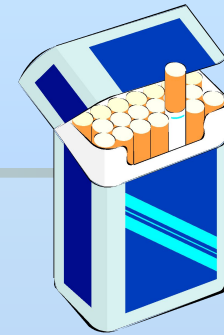
Курение



Алкоголь



# Курение



# Вывод :

Курить и дышать табачным дымом  
опасно для вашего здоровья.





# АЛКОГОЛЬ



Пьяному море по колено, а лужа по уши.

Пьяному и до порога нужна подмога.

Пьяный скачет, а проспится - плачет.

Пьяному гуляке недалеко до драки.

Пьян храбрится, а проспится - свиньи боится.



**Вывод:**



Алкоголь опасен для вашего  
здоровья ■



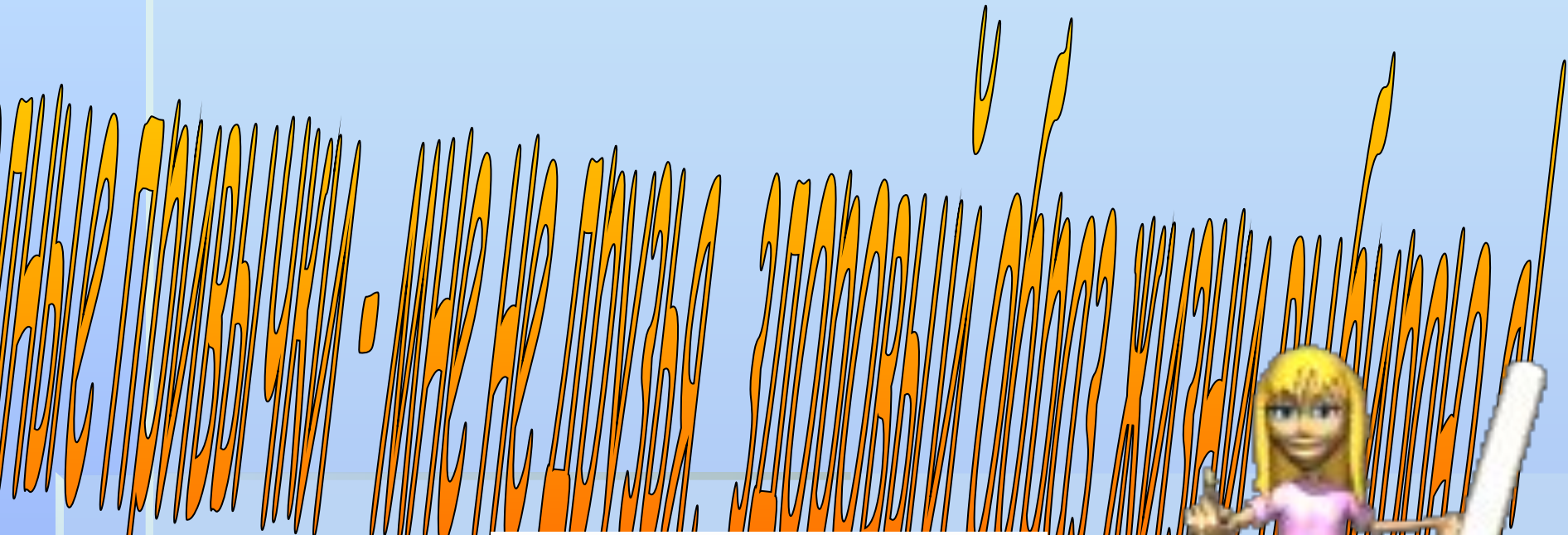


**ПРЕДУПРЕЖДЕН ,**



**ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !**







# Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.



# Девять способов сказать: «Нет»»

- Я в этом не нуждаюсь.
- Я не в настроении, поэтому не хочу это сегодня пробовать.
- Я не думаю, что мне стоит это начинать до тех пор, пока я не буду иметь своих денег.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
- Я таких вещей боюсь.
- Эта дрянь не для меня.
- Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
- Я хочу быть здоровым.



# Вредным привычкам – **НЕТ!**



Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

# Наркотики



# Вывод:

Наркотики – это гибель для  
человечества.



# Токсикомания



# Вывод:

Токсикомания – это яд для  
здоровья человека ■

