

Утренник на тему:

"Береги здоровье смолоду!"

Провела: учитель начальных  
классов Губина Е. А.

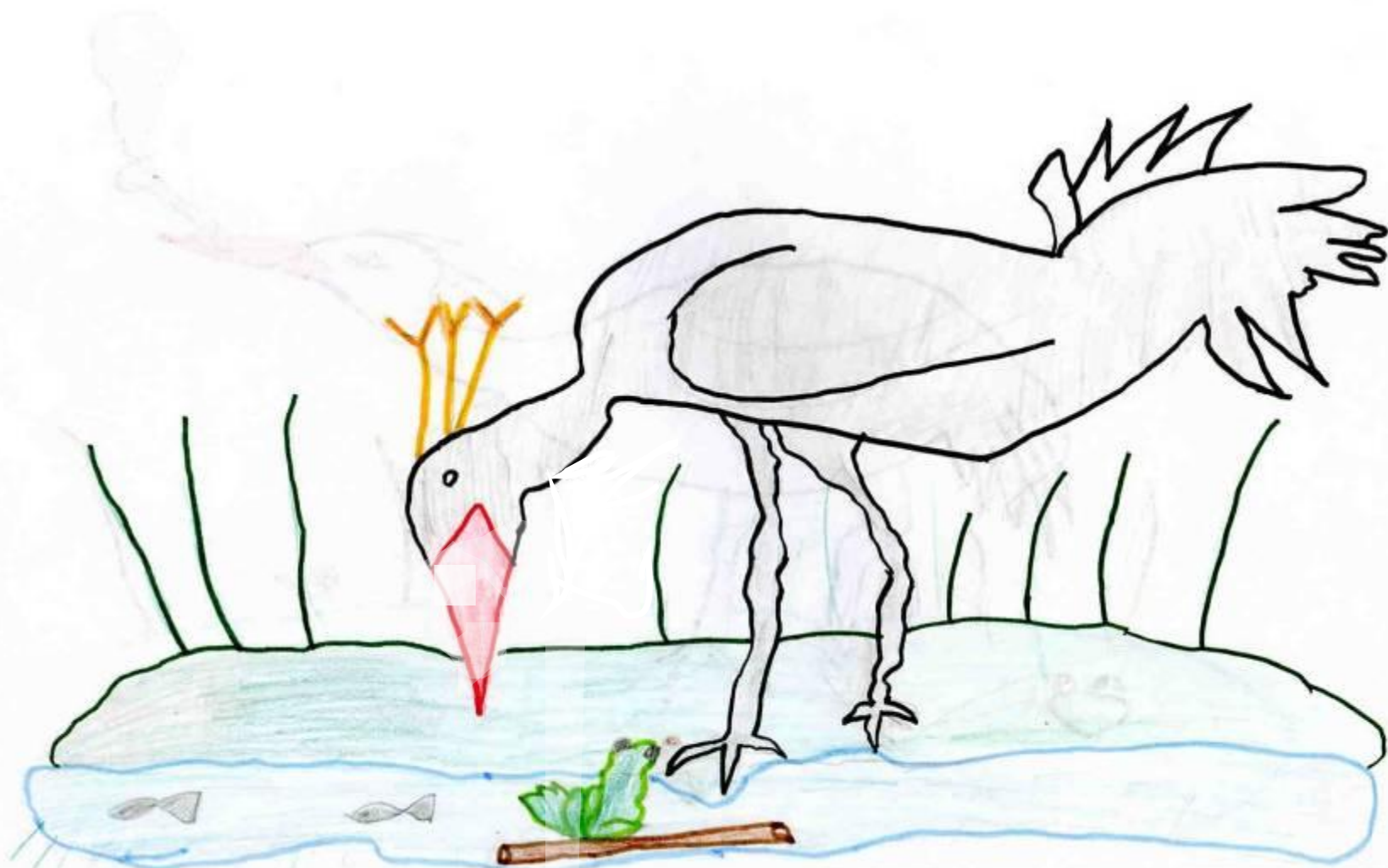
## Страница « Кто курит табак, тот сам себе враг»

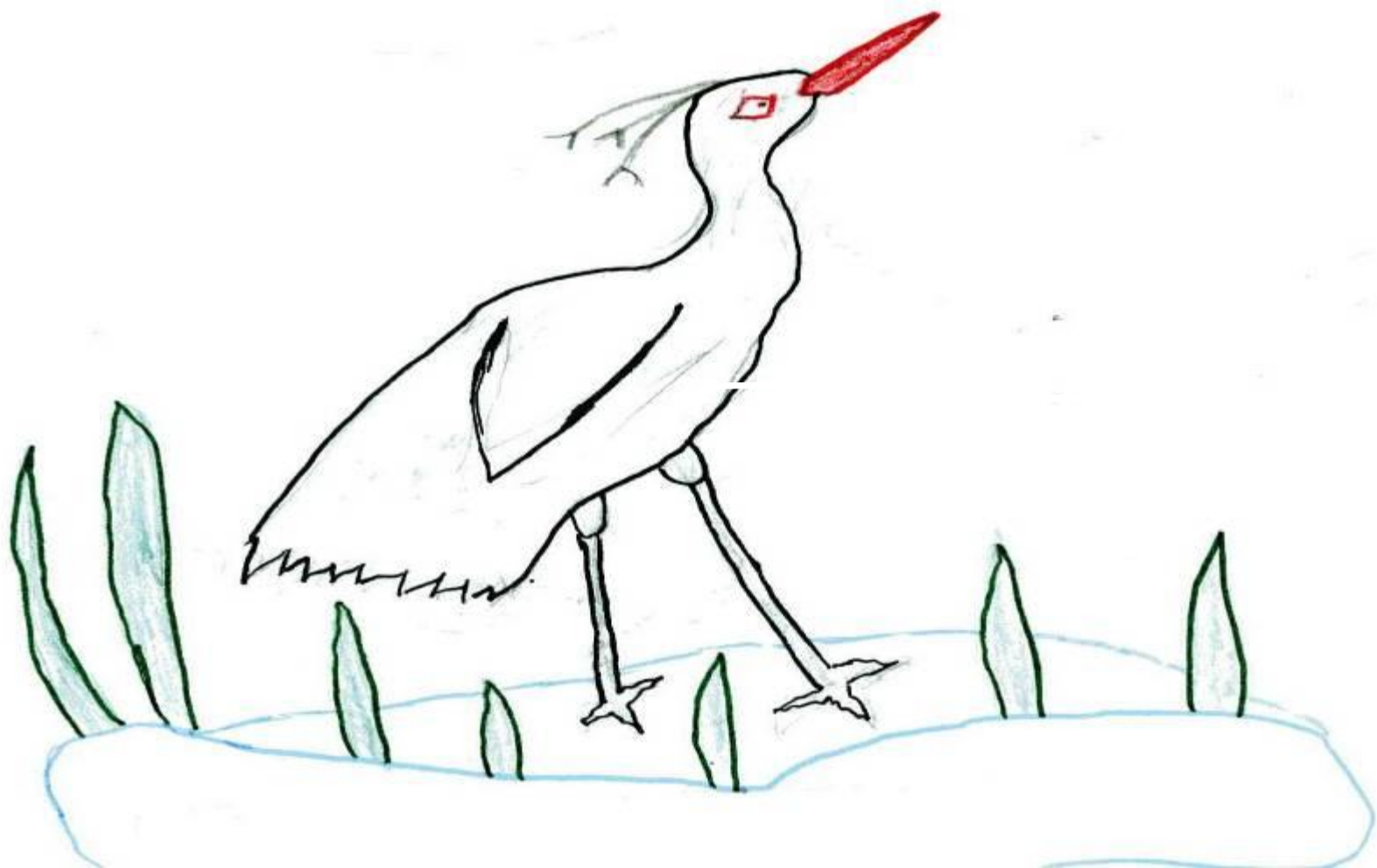
В возрасте младшего школьника курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый.

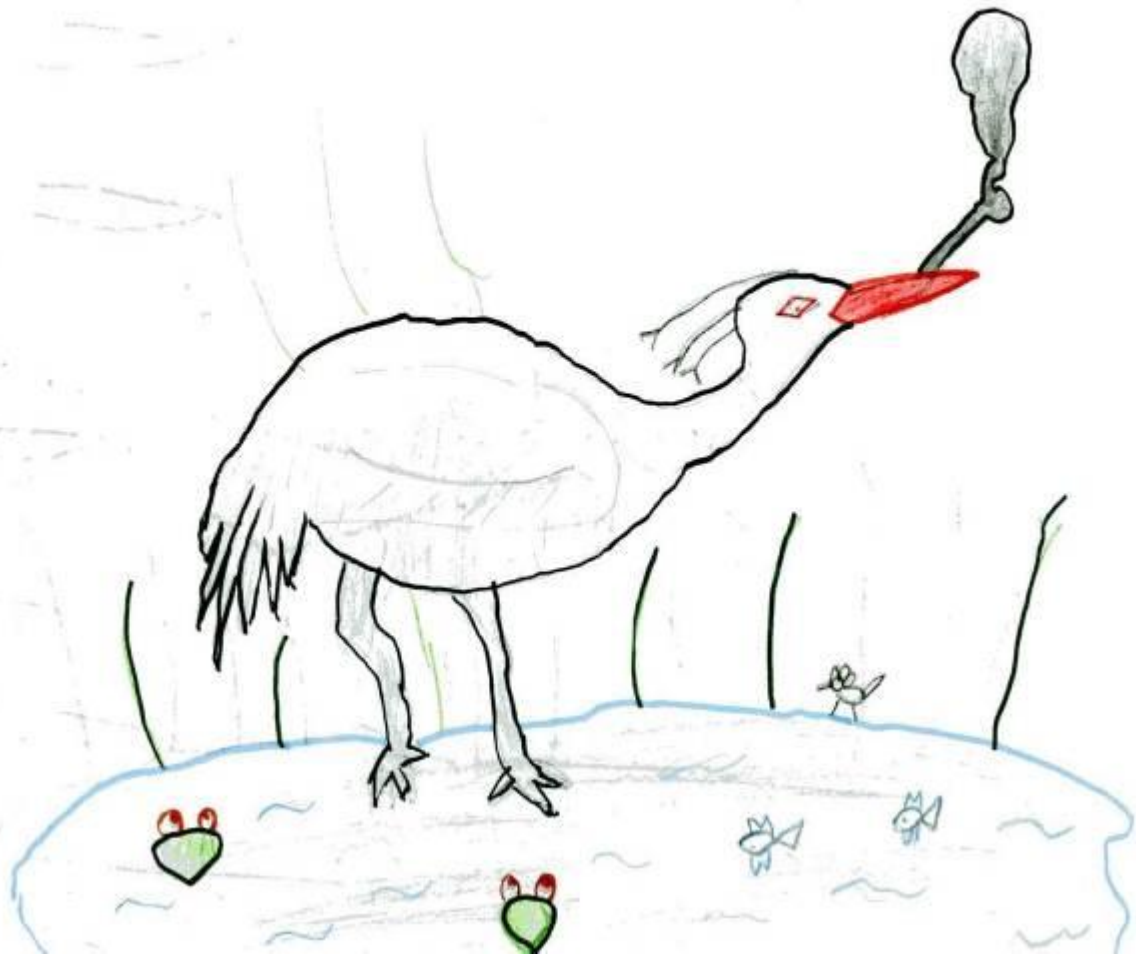
Во многих странах зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих. Почему? Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.

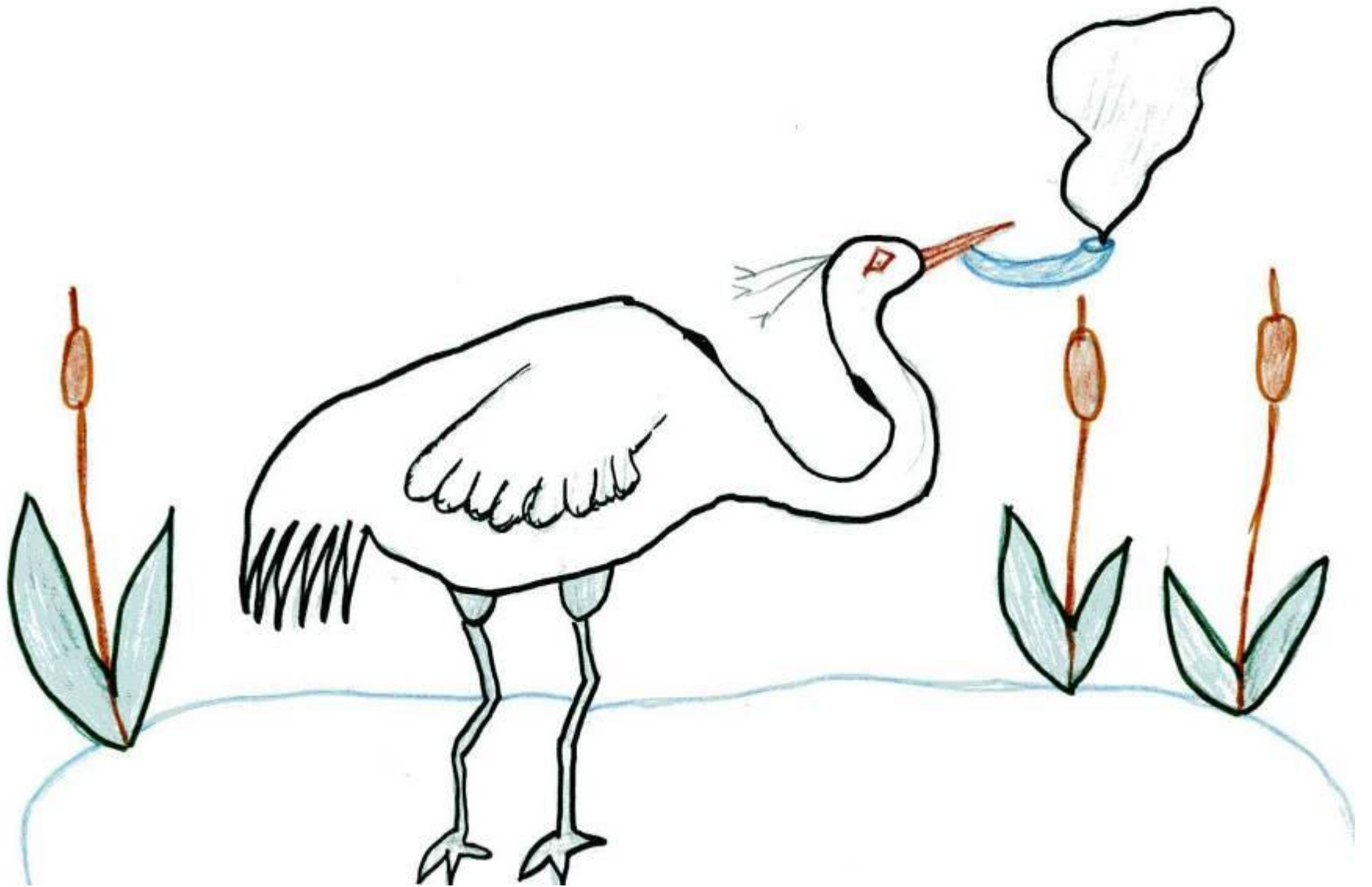
Инсценировка « Как медведь трубку нашёл »  
( по сказке С. Михалкова )

# «Цапля – Курильщица»













Кто курит табак, тот сам себе враг.  
Лучше знаться с дураком, чем с табаком.  
Если хочешь долго жить, брось курить.

# Страница « Вино входит – ум выходит »

Поднимая бокал с шампанским, выпивая алкоголь рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»: пластилина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

Чем же вредно пьянство? Оно пагубно действует на мозг; речь становится нечёткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности. Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Пьянство – это добровольное безумие.

Хватил винца – не стало молодца.

С пьянством водится – что в крапиву садится.

Кто чарку допивает, тот век не доживает.

Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато.

Пропойное рыло вконец разорило.

Вино входит- ум выходит.

В стакане тонет больше людей, чем в море.

Вино с разумом не ладит.

За чужое здоровье выпиваешь - своё пропиваешь.

Конкурс пословиц и поговорок о вреде алкоголя.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.  
Было бы здоровье, а счастье найдётся.  
Не рад больной и золотой кровати.

# Конкурс пословиц и поговорок о здоровье.

Здоров будешь – всё добудешь.  
Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье –  
всего дороже.  
Лучше средства от хвори нет: делай  
зарядку до старости лет.  
Двигайся больше – проживёшь дольше.  
Кто много лежит, у того бок болит.  
Бег не красив, да здоров.

# ИТОГ:

«МЫ ПЬЁМ ЗА ЗДОРОВЬЕ ДРУГ ДРУГА, И ПРИ ЭТОМ КАЖДЫЙ ИЗ НАС ГУБИТ СОБСТВЕННОЕ»  
(Джером Клапка Джером, англ. писатель)

«ОПЬЯНЕНИЕ – НЕ ЧТО ИНОЕ, КАК ДОБРОВОЛЬНОЕ СУМАШЕСТВИЕ» (Луций Анней Сенека, римский философ и писатель)