

Классный час на тему:  
«Мы – за полезные  
привычки»

3 класс

28.10.2021г.

Подготовила:  
учитель МОУ г. Горловки «Школа № 86»  
Хижняк Наталия Александровна

# Полезные привычки

*Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.*

**Полезные привычки :**

- ▣ умыться
- ▣ чистить зубы
- ▣ соблюдать режим дня
- ▣ спать при открытой форточке
- ▣ бывать на свежем воздухе
- ▣ делать зарядку
- ▣ заниматься спортом





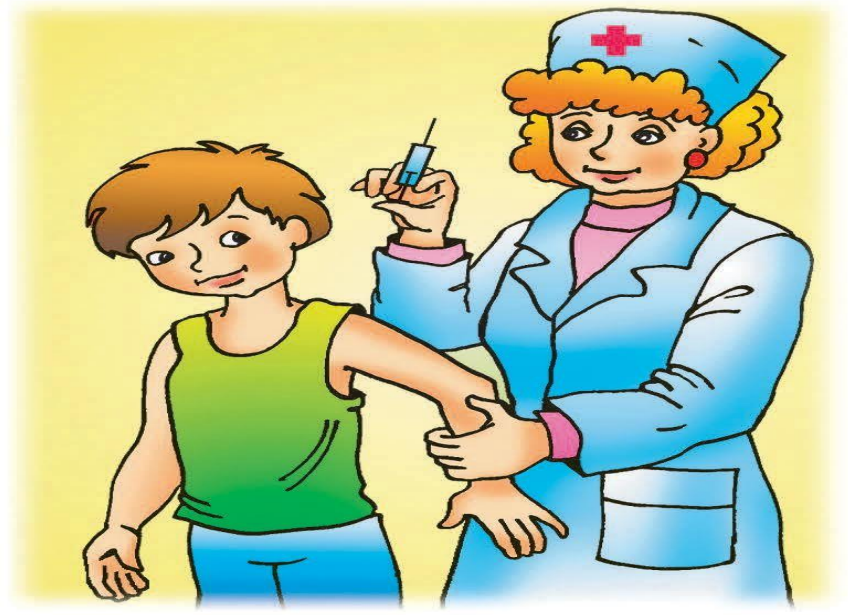
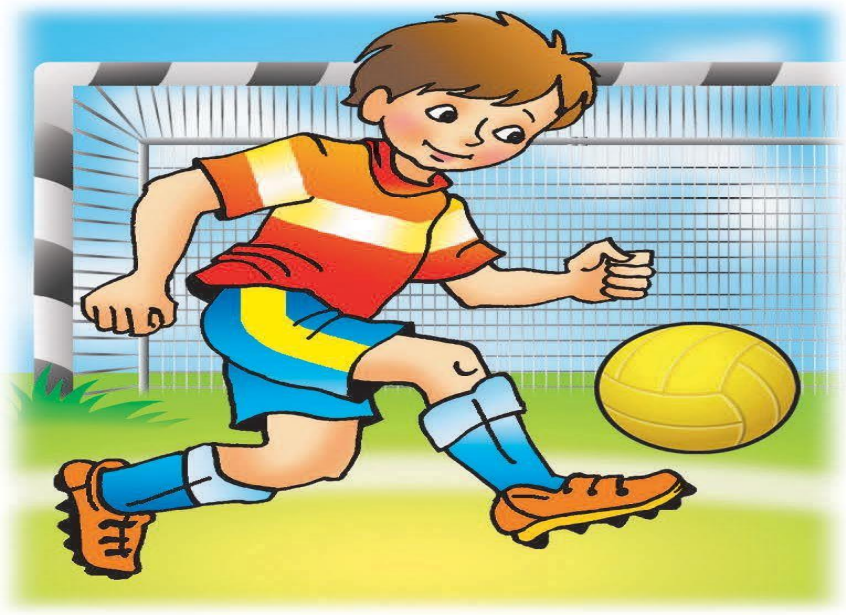
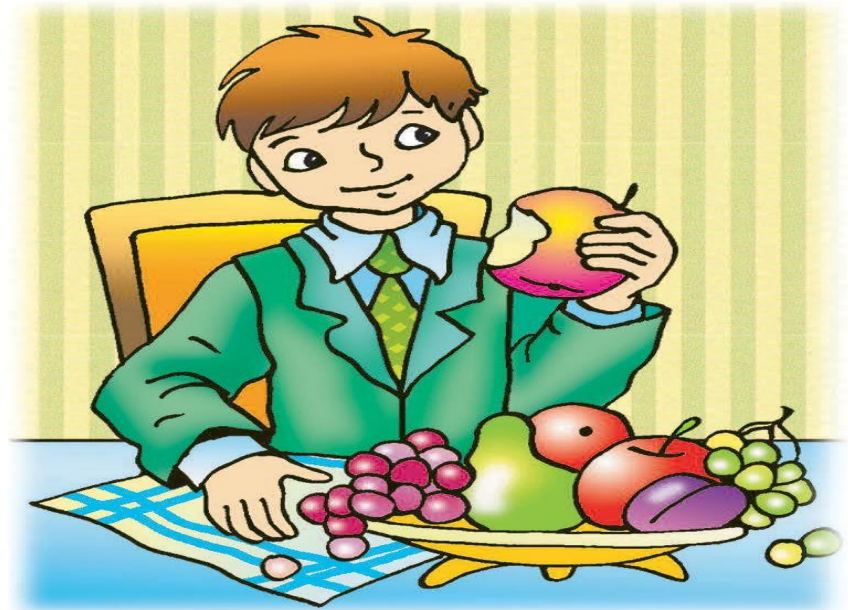
# Полезные привычки



Приучите себя поддерживать гигиену тела. Ежедневная чистка зубов и душ – необходимые пункты для поддержания здоровья. Здоровая пища также еще один шаг к здоровому образу жизни, откажитесь от всяких чипсов, сухариков и прочих сомнительных продуктов, они отнюдь не укрепляют наш организм. Кушайте побольше фруктов и овощей, мяса и рыбы, в здоровый рацион также входят и злаки. Не обязательно совсем отказываться от любимых сладостей, просто все в меру.













# **ХОРОШИЕ ПРИВЫЧКИ**

- **НЕ опаздывать в школу.**
- **НЕ разговаривать и не жевать на уроке.**
- **НЕ мешать своему соседу по парте.**
- **НЕ рисовать на партах.**
- **НЕ рвать учебники и не писать в них.**
- **НЕ мусорить в школе.**
- **НЕ дразниться, не драться, не кричать и не бегать на переменах.**
- **НЕ обижать младших и слабых.**



**Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

**Курение** - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

Более **3 млн.** человек на планете ежегодно гибнут от курения.  
До **60 %** россиян – постоянные покупатели сигарет.

- **Алкоголь** разрушает мозг человека и другие органы. Человек, употребляющий алкоголь не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным, теряет над собой контроль, способен совершать антиобщественные поступки.







# Плохие привычки



ленился



ковырять  
в носу



грызть ногти



есть  
неаккуратно



разбрасывать  
вещи



курить



делать всё  
не во время



быть  
грубым с  
окружающими



# Отказ от вредных привычек

Бороться с вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Нужно приложить все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Чтобы избежать вредных привычек нужно соблюдать активное чередование работы и отдыха, обладать культурой межличностного общения, заниматься физической культурой и спортом, развивать творческие способности.





## Вредные привычки.

Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.





Посеешь мысль - пожнешь  
действие,  
посеешь действие - пожнешь  
привычку,  
посеешь привычку - пожнешь  
характер,  
посеешь характер - пожнешь  
судьбу.







*Пускай Ваша жизнь будет  
наполнена только  
хорошими привычками!*

