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

3 класс

28.10.2021r.

Подготовила:

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

## Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

#### Полезные привычки:

- умываться
- 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.

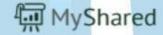
# Вредная привычка — закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или к обществу.

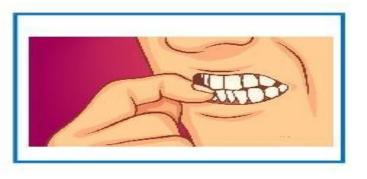
Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к никотиновой зависимости, что пагубно воздействует на организм человека и приводит к возникновению многих болезней.

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.









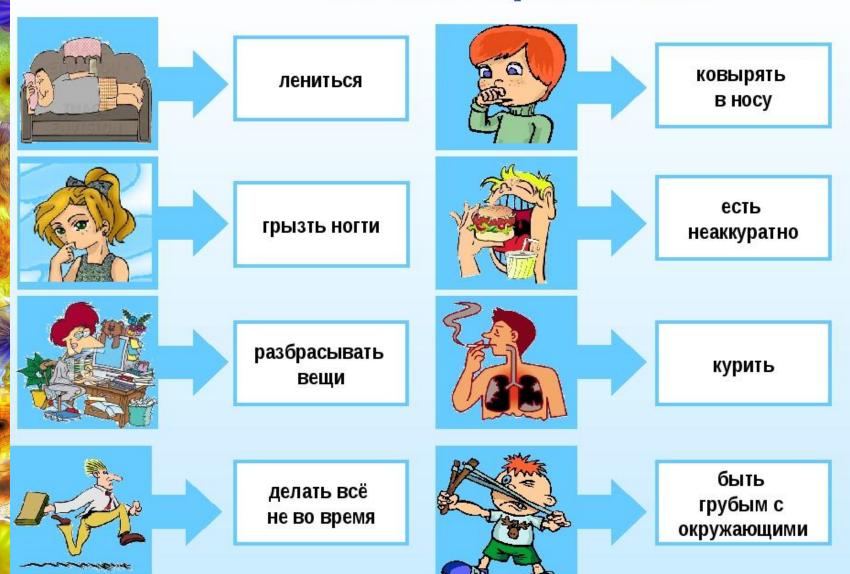








#### Плохие привычки



### 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.







