

Классный час

Тема :

Разговор

о

вредных привычках.



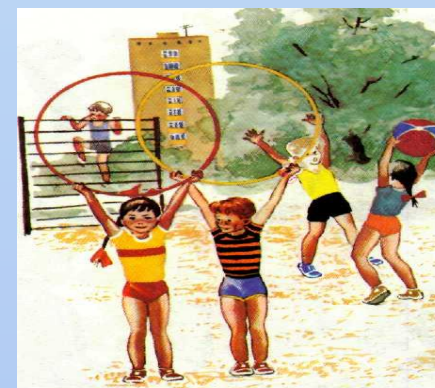
**Какие бывают
привычки?**

Полезные привычки

Привычки , способствующие
сохранению здоровья ,
считаются полезными.

Полезные привычки :

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



Вредные привычки.

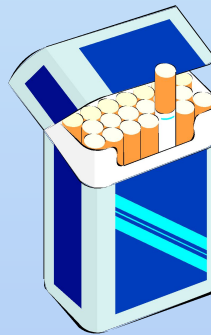
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными .

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 ■

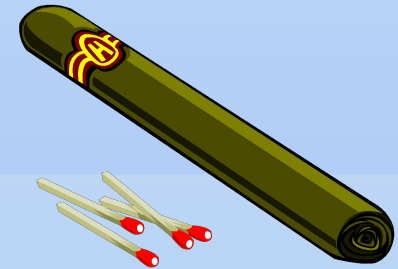
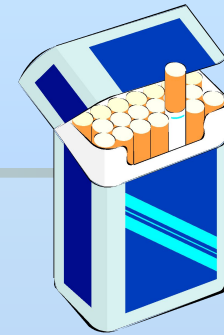
Курение



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 ■



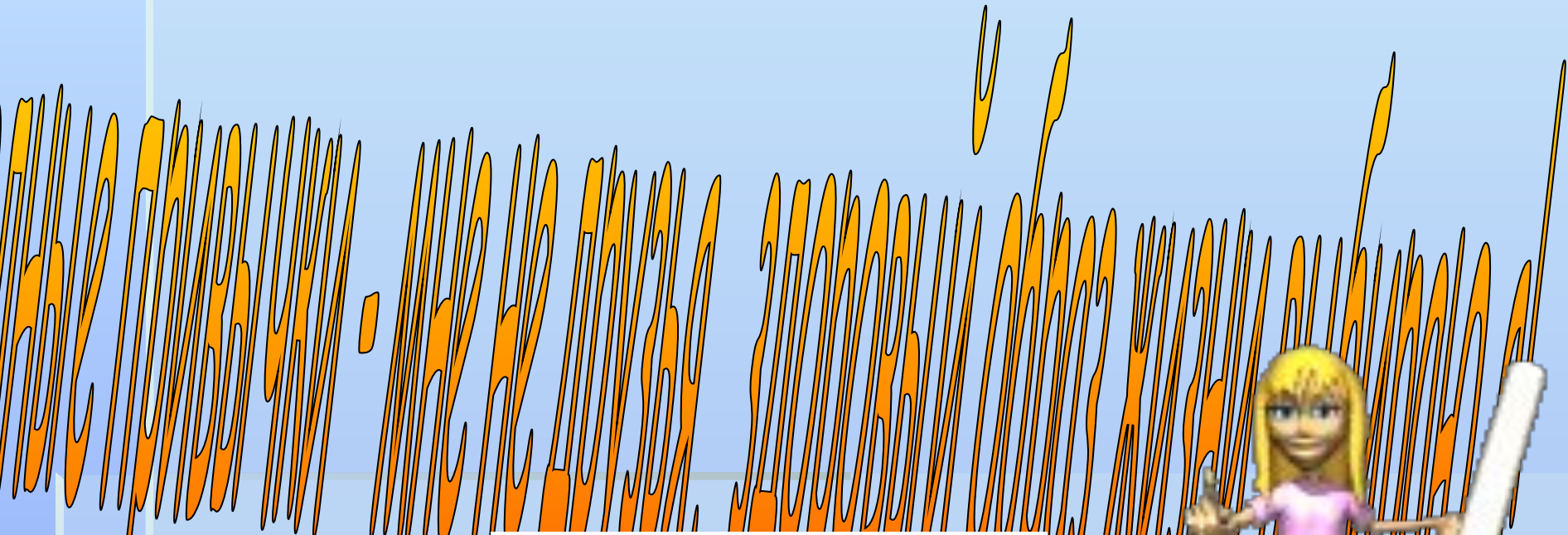


ПРЕДУПРЕЖДЕН ,



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 ■

