

Познавательный час

Составитель: зав. по досугу Баркова В.Х.



Пословицы о здоровье:

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоров будешь - всё добудешь.

Здоровье всего дороже.

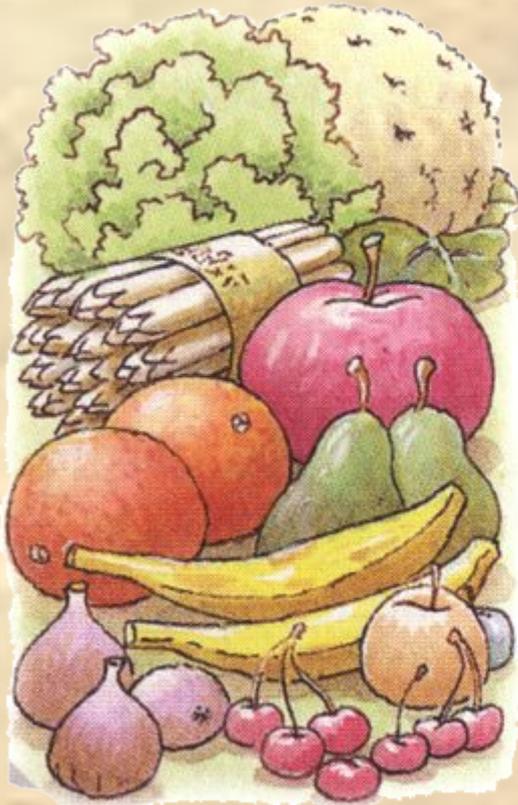
Здоровый образ жизни

- ☀ Правильное питание
- ☀ Двигательная активность
- ☀ Личная гигиена
- ☀ Закаливание
- ☀ Искоренение вредных привычек
- ☀ Любовь к себе и близким

Двигательная активность



Правильное питание



Чем ещё грозят фастфуды?



ожирением

Искоренение вредных привычек





Игра - утверждения

Табак это не наркотик!

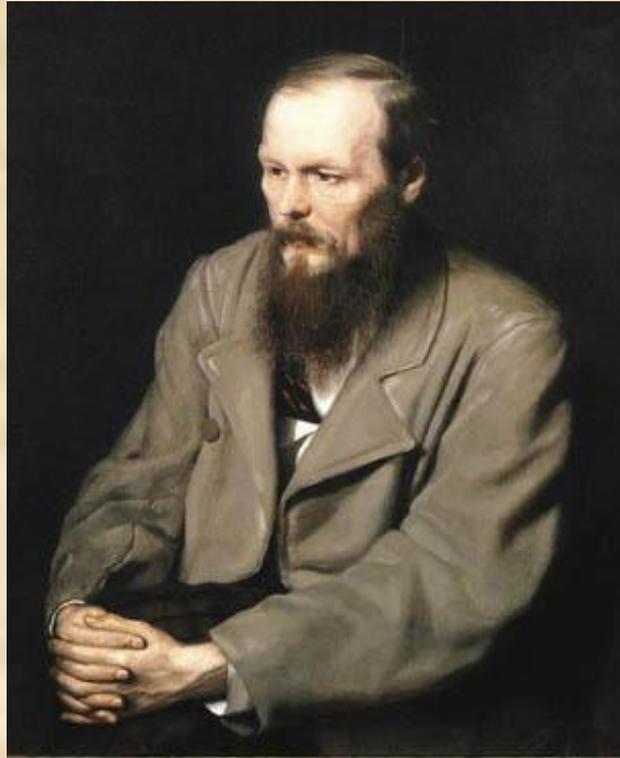
Курение ухудшает состояние кожи!

Курение снимает стресс!



«Человек пьющий ни на что не годен»

А.С. Пушкин



«Водка скотинит человека»

Ф.М. Достоевский

Основной возраст первого знакомства

с наркотиками приходится

на 11-14 и 15-17 лет

Что ты думаешь о том, что наркотики тоже надо попробовать?



**Наркотики пробовать
нельзя - 28 ответов**



**Они содержат вредные
вещества - 11 ответов**



**Наркотики убивают
человека - 5 ответов**

Посоветуй, как отказаться от предложения попробовать наркотик.



- Сказать твёрдое «нет» - 31 ответ
- Сослаться на то, что наркотики наносят вред - 14 ответов
- Не общаться с такими людьми - 4 ответа

Как отказаться от наркотиков?

**сославшись
на проблемы со здоровьем:**



«Нет, спасибо, у меня аллергия!»

**сославшись
на свой отрицательный опыт:**



«Я пробовал и мне не понравилось!»

СОСЛАВШИСЬ НА СВОЮ ЗАНЯТОСТЬ:



**«У меня завтра контрольная
и мне надо учить уроки!»**

дав агрессивный ответ:



«Эта дрянь не для меня!»

Тест «Любите ли вы смеяться?»



Следуй советам:

**«Прежде чем нагрубить
– сосчитай до десяти».**

**«Не позволяй твоему языку
опережать твою мысль».**

**«Когда говоришь, что думаешь-
думай, что говоришь».**

Здоровье - это красота.

Так будьте же всегда красивыми,
не растрачивайте попусту то, что дано вам
природой, поддерживайте и сохраняйте
своё здоровье, приумножайте свой капитал
здоровым образом жизни!

МКУК «Верховинский СДК»

