

Искореняем вредные привычки



Цели задачи урока

Цели – профилактика вредных привычек.

Задачи:

- Разъяснить негативное влияние вредных привычек на человека
- Раскрыть последствия вредных привычек для здоровья человека, показать актуальность и значим
- Закрепить у учащихся знания о том, что здоровье – главное условие счастливой жизни, формировать чувство ответственности за свою жизнь.



Вредные привычки.

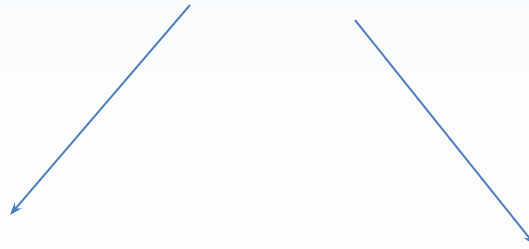
Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

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.



Привычка

- ЭТО ТО, ЧТО ДЕЛАЕШЬ ПОСТОЯННО



ПОЛЕЗНЫМИ

привычки,
способствующие
сохранению
здоровья

ВРЕДНЫМИ

привычки,
наносящие
вред
здоровью





Что за вредная привычка?





Чистить зубы по утрам





Мыть руки перед едой





**Рассмотрите картинку, где хорошие привычки,
а где плохие?!**





Что за вредная привычка изображена?!





Умение делиться и играть всем в месте





Что за вредная привычка изображена?!





Проводить время на свежем воздухе и
играть с друзьями





Что за вредная привычка изображена?!





Правильно и полезно питаться





Что за вредная привычка изображена?!





Дружить с девочками и помогать им





Какая вредная
привычка
изображена





Ставить будильник перед сном и вовремя
ложиться спать





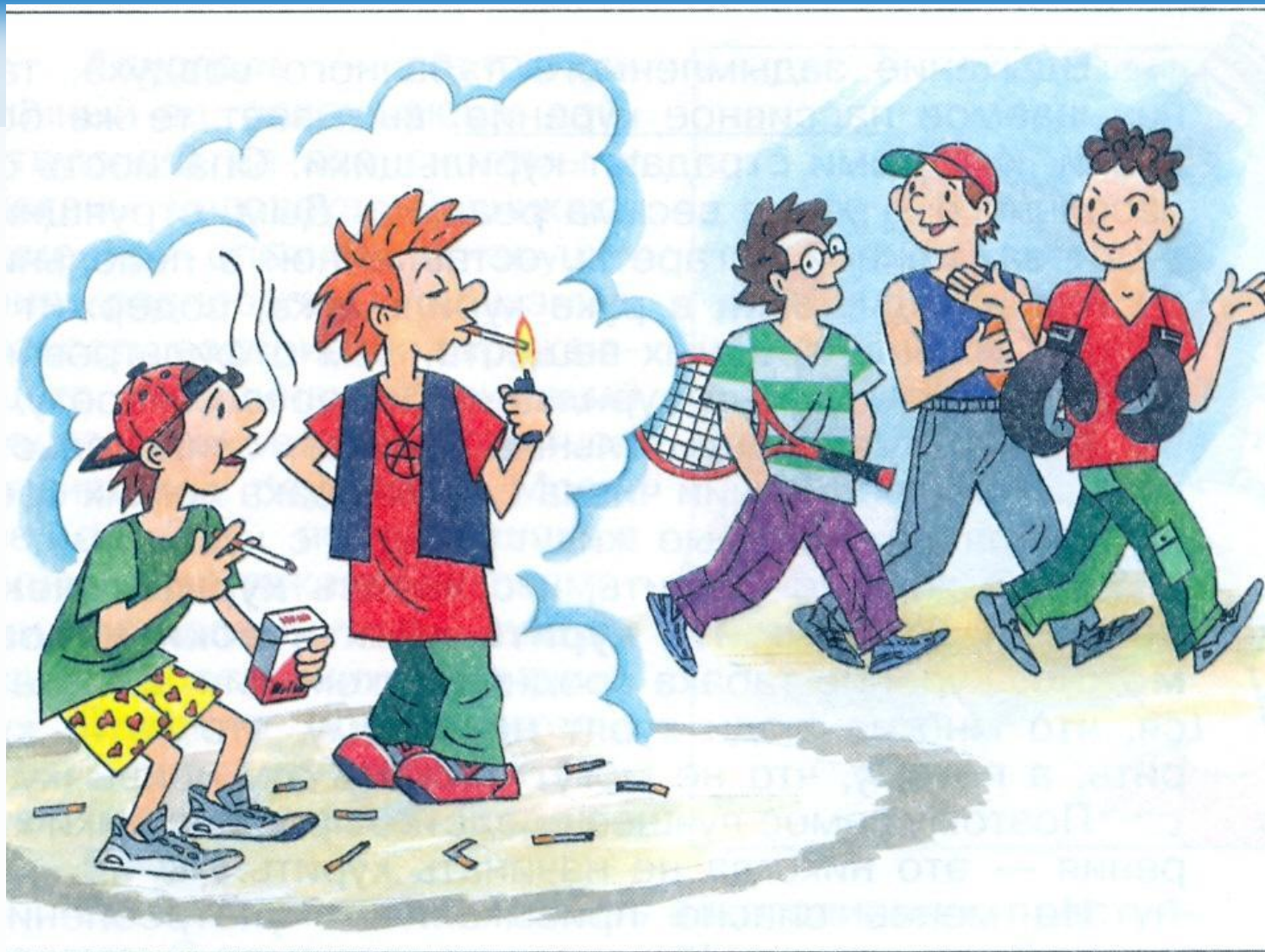
Поведение на перемене





Почитать книги, поиграть в настольные игры, пообщается с одноклассниками, поиграть в подвижные игры, но с учетом соблюдения правил.





Среди вредных привычек,
имеющихся у людей, есть
привычки, которые часто
станутся губительными
для здоровья





ВЫБИРАЙ ЖИЗНЬ!



Вывод

Существуют разные привычки: вредные и полезные.

Надо стараться вести себя так, чтобы
Не приобретать вредных привычек.



Что вредно, что полезно

- **соблюдать режим дня**
- **прогуливать занятия в школе**
- **много сидеть у телевизора или за компьютером**
- **гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни**
- **соблюдать гигиену**
- **правильно и регулярно питаться**
- **грубить и не уважать старших**
- **заниматься спортом**
- **курить**
- **грызть ногти**
- **пробовать незнакомые вещества**
- **вовремя и самостоятельно делать уроки**
- **бывать на свежем воздухе**
- **делать утреннюю зарядку**
- **следить за чистотой своей одежды и своего жилища**
- **слушать родителей и близких людей**
- **Закаляться**
- **есть много сладкого**
- **посещать кружки**
- **читать книги**
- **злоупотреблять спиртными напитками**

