

# 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.

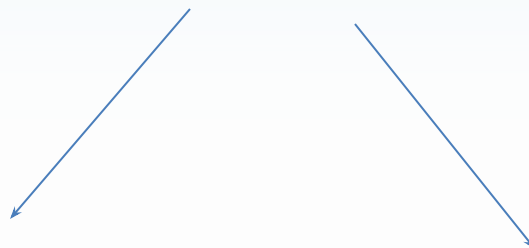
Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам.

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?!**









Умение делиться и играть всем в месте

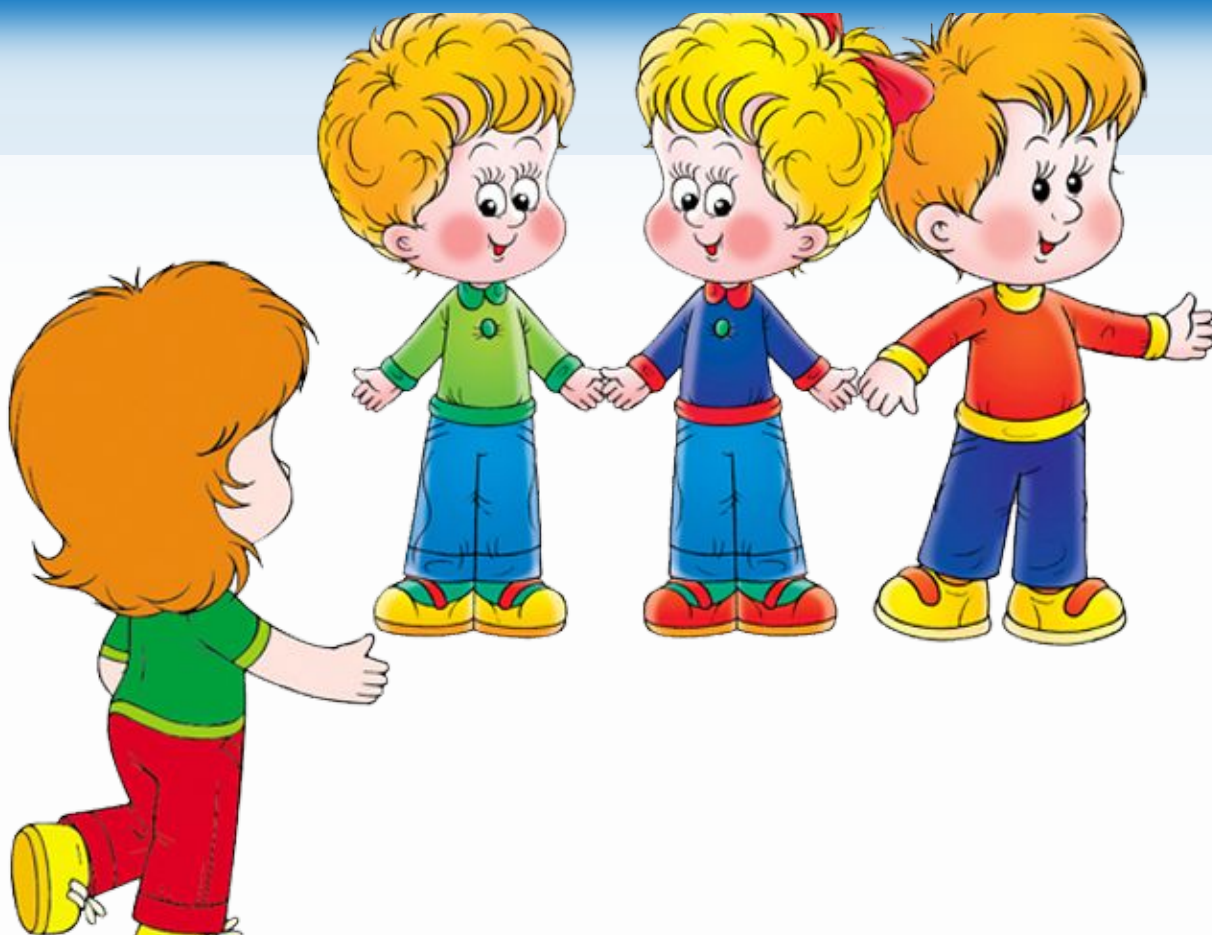




Что за вредная привычка изображена?!







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

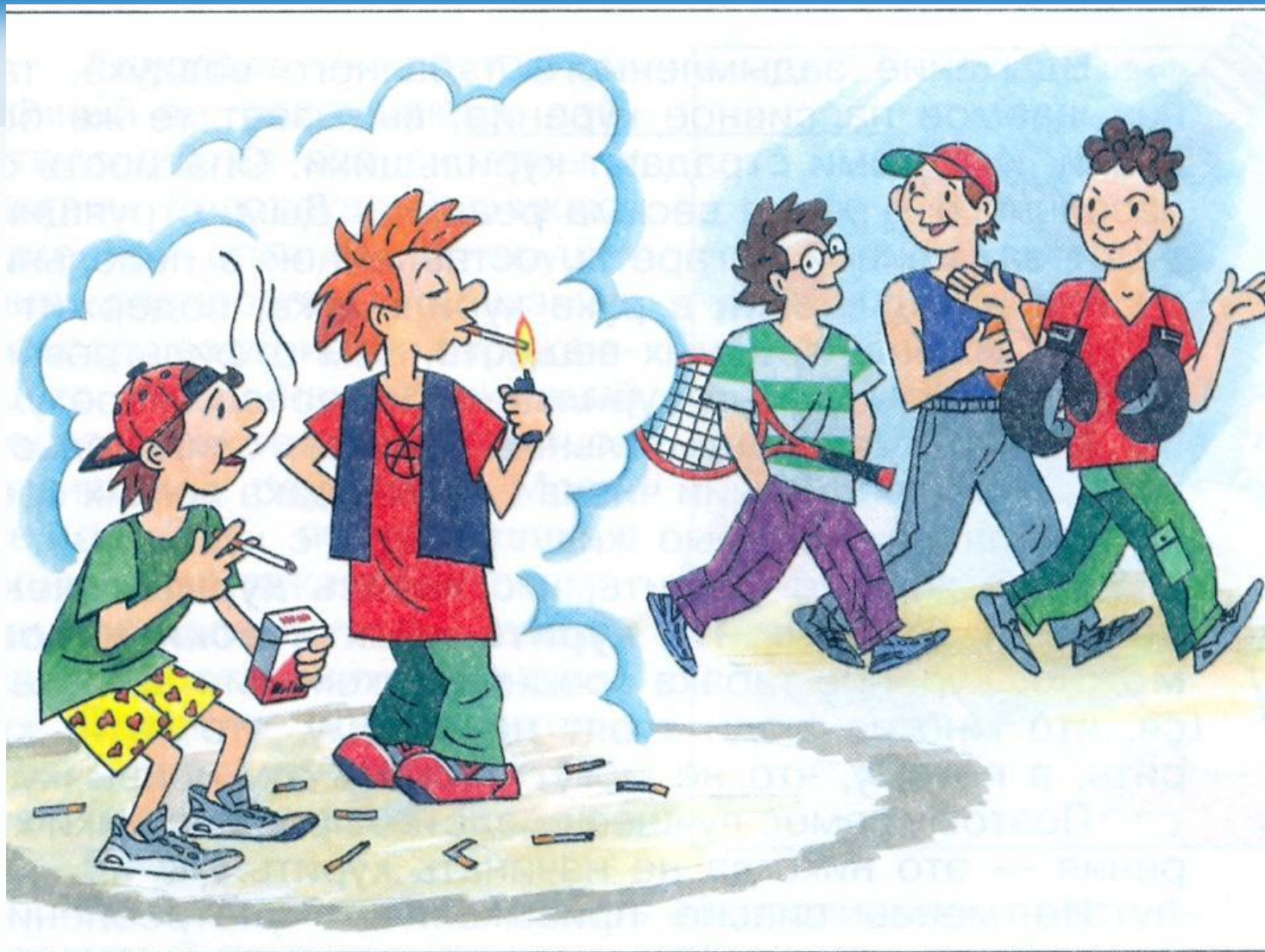




Почитать книги, поиграть в настольные игры, пообщается с одноклассниками, поиграть в подвижные игры, но с учетом соблюдения правил.







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





motivators.ru

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**

