



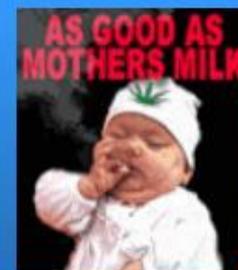
Классный час



Полезные и вредные привычки



Вредные привычки – нам не друзья!



Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



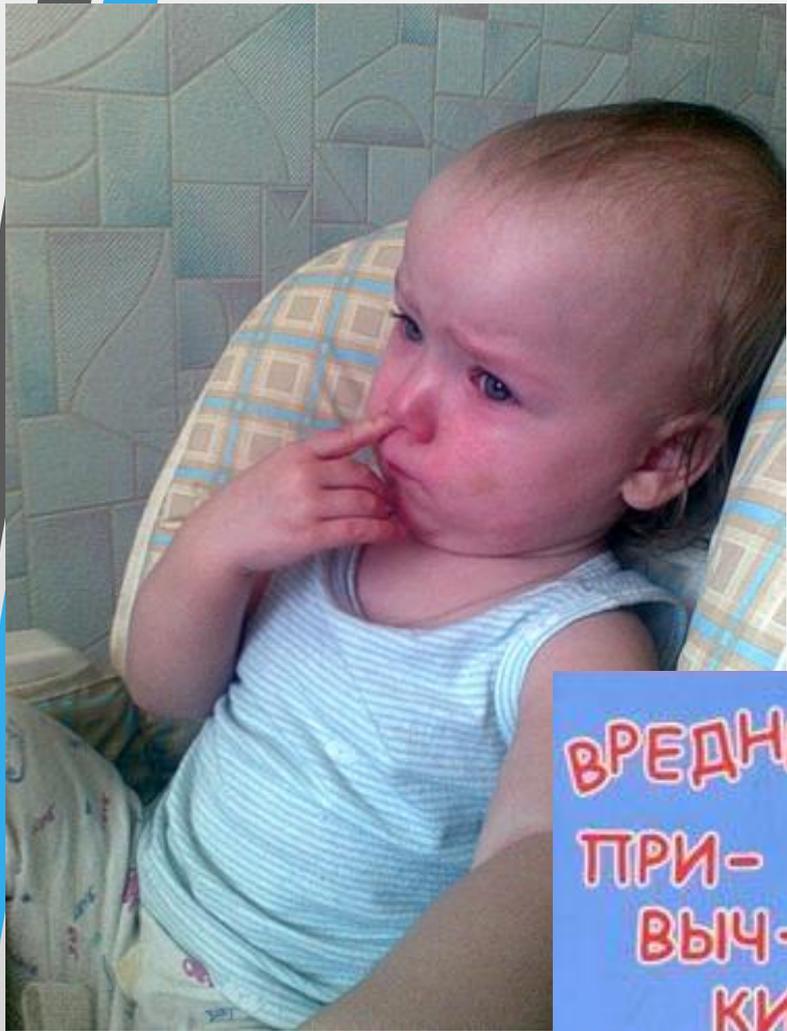


Привычка –
Лень и неряшливость



НЕРЯХА





Это полезно помнить.

- 1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.
- 2. Ногти необходимо один раз в неделю постригать ножницами.
- 3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой.



Привычка - Курение



это Вы думаете, что красиво?

**Кто сигару поджигает -
Жизнь на годы сокращает,
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.**





Режим дня

- Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

- Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.



Здоровое питание

Все мы с вами сладкоежки,
Любим торты и орешки,
Леденцы и шоколад –
Это всё едим подряд.
Но позвольте возразить:
Делать так - себе вредить.





Овощи и фрукты – это лучшие продукты



КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЯ



Здоровье береги как ценный клад

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай
- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

Я здоровье берегу.
Сам себе я помогу!



Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

Соблюдение гигиены

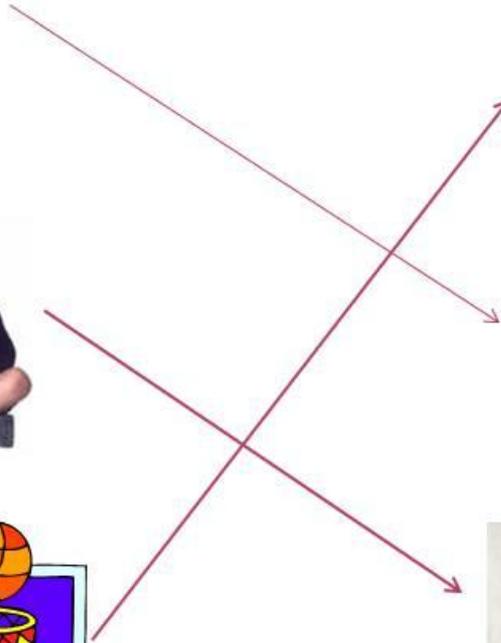
Герой нашего времени - человек
без вредных привычек!

9. Пейте на ночь кефир

Кефир очень полезен для работы пищеварительной системы. Он отлично подходит в качестве легкого ужина. Не нагружает желудок и улучшает обменные процессы. Кефир можно пить и по утрам. Если хотите немного разнообразить его вкус, то добавьте любой фрукт и взбейте ингредиенты в блендере. Кисломолочный напиток заиграет совершенно по-новому.



Полезные привычки и их последствия



Что такое полезные привычки?



Привычки, способствующие
сохранению здоровья.







Мойте руки перед едой!



Жизнь прекрасна!

Не потратить ее напрасно!

