



# КЛАССНЫЙ ЧАС

Тема :

Я выбираю спорт как

альтернативу

вредным привычкам.



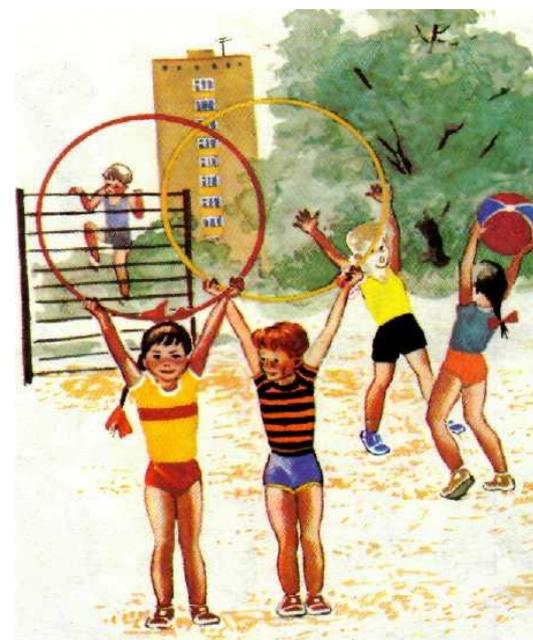
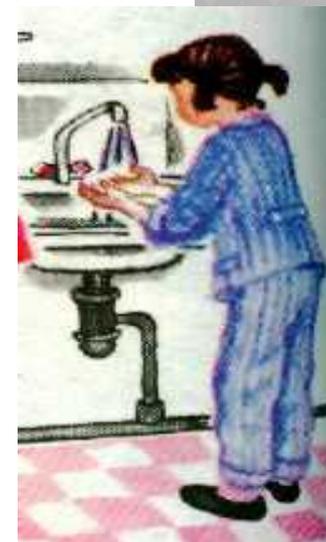
**Какие бывают  
привычки?**

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Полезные привычки :

- умываться
- чистить зубы
- соблюдать режим дня
- спать при открытой форточке
- бывать на свежем воздухе
- делать зарядку
- заниматься спортом



# 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.



## ЛАТИНСКАЯ ПОСЛОВИЦА

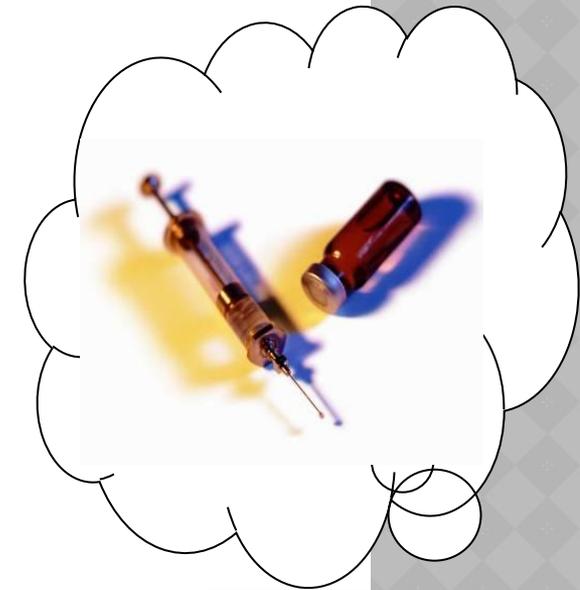
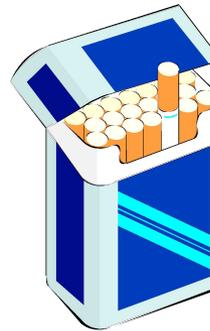
« С ЛЮДЬМИ ЖИВИ В МИРЕ,  
А С ПОРОКАМИ СРАЖАЙСЯ».

# НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ :

⦿ Алкоголь

⦿ Наркотики

⦿ Курение



# ◆ Курение



# В 1Г ТАБАКА СОДЕРЖИТСЯ

- Синильная кислота
- Сероводород
- Табачный деготь
- Формальдегид
- Угарный газ
- Никотин

## ВЫВОД :

- ⦿ Даже дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.



- АЛКОГОЛЬ



# ВЫВОД:

- ⊙ Алкоголь опасен для вашего здоровья ■

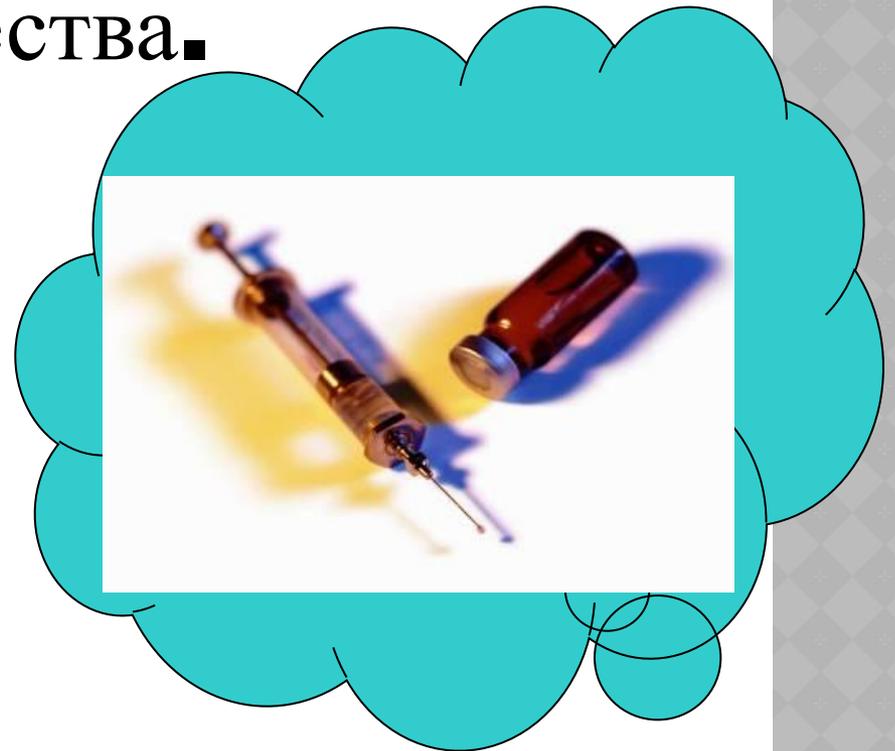


# • НАРКОТИКИ



# ВЫВОД:

- ◎ Наркотики – это гибель для человечества.



# ЗАЧЕМ ЛЮДИ НАЧИНАЮТ ... ?

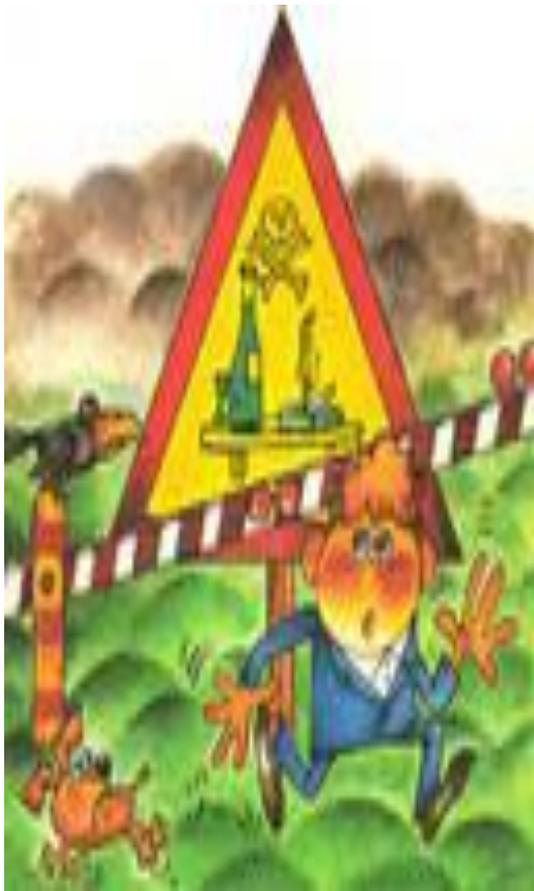
- ⊙ чтобы уйти от решения какой-то проблемы;
- ⊙ уйти от реальной жизни;
- ⊙ из любопытства;
- ⊙ чтобы не отставать от других, быть «как все»;
- ⊙ потому что не смог отказаться;
- ⊙ чтобы казаться взрослее;
- ⊙ чтобы получить новые впечатления;
- ⊙ чтобы поднять настроение;
- ⊙ чтобы быть более раскованным, смелым;
- ⊙ заставили.

## СПОСОБЫ СКАЗАТЬ:

## «НЕТ»

- ⊙ Я в этом не нуждаюсь.
- ⊙ Я не хочу это пробовать.
- ⊙ Я не думаю, что мне стоит это начинать.
- ⊙ Нет, я не хочу неприятностей.
- ⊙ Я таких вещей боюсь.
- ⊙ Эта дрянь не для меня.
- ⊙ Нет, спасибо, есть занятия поинтересней.
- ⊙ Я хочу быть здоровым
- ⊙ Это к добру не приведет.

# 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.

# 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.

# РАЗРЕШАЛКИ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ :

Употреблять наркотические и токсические средства ,  
алкоголь, курить можно

- ⊙ Если ты хочешь прожить короткую жизнь
- ⊙ Если хочешь отставать в учебе
- ⊙ Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию
- ⊙ Если мечтаешь оставить после себя большое потомство
- ⊙ Если ты хочешь , чтобы твои дети родились уродами
- ⊙ Если ты хочешь , чтобы от тебя отказались родные и близкие
- ⊙ Если ты хочешь , чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве
- ⊙ Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело ;
- ⊙ Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»
- ⊙ Если ты хочешь , чтобы тебя мучили «ломки»

Начать легко . Бросить – не тут-то было .

Подумай над этим!

# ПСИХОЛОГИ СОВЕДУЮТ :

- Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристают к молодым людям, станоятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя: свой Мозг, свою Печень, свое Сердце - они живые, они страдают, болеют, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек! Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические вещества”!

**ПРЕДУПРЕЖДЕН ,**

**ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН !**



# ВЫВОДЫ

- ⦿ Сегодня я понял, что ...
- ⦿ Я хочу, чтобы ...
- ⦿ Чтобы быть здоровым, мне (не) надо ...