

**Внеклассное мероприятие по
профилактике вредных
привычек**

**Тема: «Что такое хорошо, а что
такое плохо»**

1 класс

ЗОЖ

Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

Полезные привычки:

- умываться,
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.

Полезные привычки

**ПРОСТЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ
СДЕЛАЮТ ВАШУ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ В РАЗЫ:
В ДЕНЬ ВАМ НУЖНЫ:**



**1 ЧАС
ТРЕНИРОВОК**



**2 ЛИТРА
ВОДЫ**



**3 ЧАШКИ
ЧАЯ**



**4 ФРУКТА
(ЯБЛОКО, ГРУША)**



**5 ПРИЕМОВ
ПИЩИ**



**6 ПЕСЕН,
КОТОРЫЕ
МОТИВИРУЮТ**



**7 МИНУТ
СМЕХА**



8 ЧАСОВ СНА



**9 СТРАНИЦ
КНИГИ**



**10 МИНУТ
НИЧЕГО НЕДЕЛАНИЯ**

**Вредные привычки- привычки,
наносящие вред здоровью**

Вредные привычки

К чему приводят вредные привычки?

Курение



К никотиновой зависимости



Распитие спиртных напитков



К алкогольной зависимости



Употребление наркотиков



К наркотической зависимости



Азартные игры



К игромании

Сквернословие



К низкому уровню культуры



ВНИМАНИЕ!

Если вам старшеклассники или незнакомые взрослые предлагают попробовать что-то (сигарету, конфету, леденец, мармелад), то всегда отказывайтесь. Это может повредить вашему здоровью.

Ребята, вспомните сказку о царевне, которая откусила яблоко, взяв его у незнакомой женщины. Что с ней произошло?



ЗАПОМНИТЕ:

- Если вам предлагают жевательные конфеты, мармелад не берите их. Ведь сладости вам всегда могут купить родители.
- Ни в коем случае не соглашайтесь пробовать жевательные конфеты, мармелад, если вам предлагают сделать это за деньги или бесплатно! Вежливо откажитесь, не вступая в конфликт.
- Немедленно сообщите взрослым (родителям, учителям) о том, что кто-то пытается навязать вам или вашим знакомым незнакомый продукт или предмет.

Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!



**ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ
ЗДОРОВО!**



Спасибо за внимание !