

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**



**5 ПРИЕМОВ
ПИЩИ**



**9 СТРАНИЦ
КНИГИ**



**2 ЛИТРА
ВОДЫ**



**6 ПЕСЕН,
КОТОРЫЕ
МОТИВИРУЮТ**



**3 ЧАШКИ
ЧАЯ**



**7 МИНУТ
СМЕХА**



**4 ФРУКТА
(ЯБЛОКО, ГРУША)**



8 ЧАСОВ СНА



**10 МИНУТ
НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЯ**

Вредные привычки- привычки, наносящие вред здоровью

Вредные привычки

К чему приводят вредные привычки?

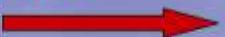
Курение



К никотиновой
зависимости



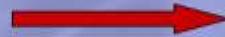
Распитие спиртных
напитков



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 !