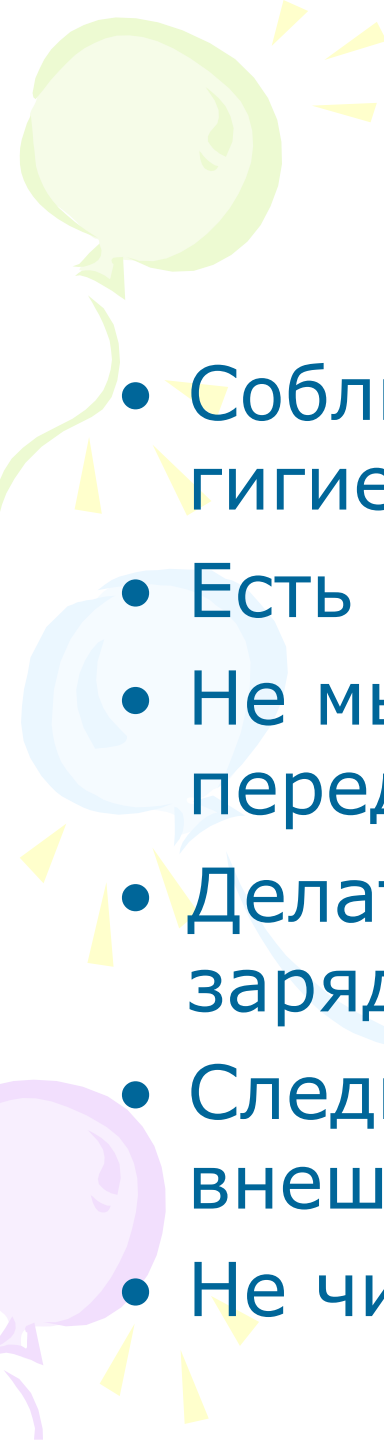




Полезные и вредные привычки





Привычки. Найди полезные.

- Соблюдать гигиену.
- Есть на ночь.
- Не мыть руки перед едой.
- Делать утреннюю зарядку.
- Следить за своим внешним видом.
- Не чистить зубы.
- Соблюдать режим дня.
- Качаться на стуле.
- Долго сидеть за компьютером.
- Много читать.
- Правильно питаться.
- Грызть карандаш.

[illegible][illegible][illegible]

Задание: найди последствия к каждой привычке. Проверьте себя.

Привычки	Последствия
Ребенок чистит зубы	На соревнованиях ребята легко преодолевают дистанцию
Ребенок не хочет мыться и умываться	Здоровая красивая улыбка
Группа ребят делает зарядку	С грязным ребенком никто не хочет общаться
Ребенок грызет ногти	Плохое зрение
Ребенок долго сидит за компьютером	Врач лечит воспаленные пальцы



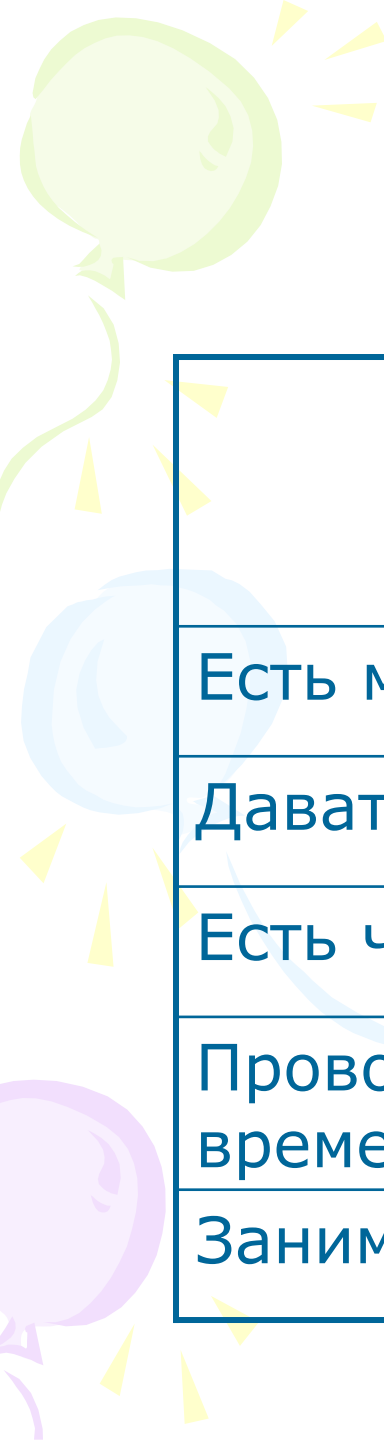
Выполните задание. Проверьте себя.

Привычки

- есть много сладкого
- давать прозвища
- есть чипсы
- проводить много времени у телевизора
- заниматься спортом

Последствия

- остаться без друзей
- иметь лишний вес
- плохое зрение
- быть сильным и ловким
- болезни желудка



Проверьте себя

Привычки	Последствия
Есть много сладкого	Остаться без друзей
Давать прозвища	Иметь лишний вес
Есть чипсы	Плохое зрение
Проводить много времени у телевизора	Быть сильным, ловким
Заниматься спортом	Болезни желудка

Выполните задание. Проверьте себя.

Привычки

- читать лёжа в постели
- иметь неопрятный вид
- пить много газированных напитков
(кока-кола, фанта и др.)
- громко слушать музыку
- разбрасывать вещи, игрушки

Последствия

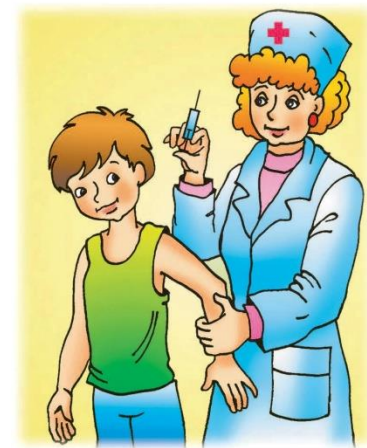
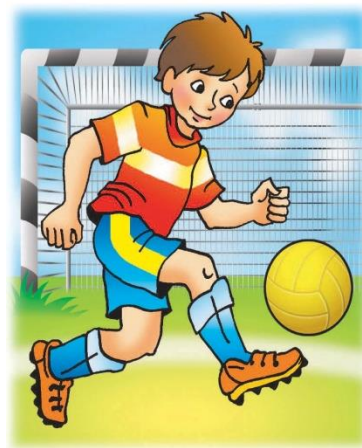
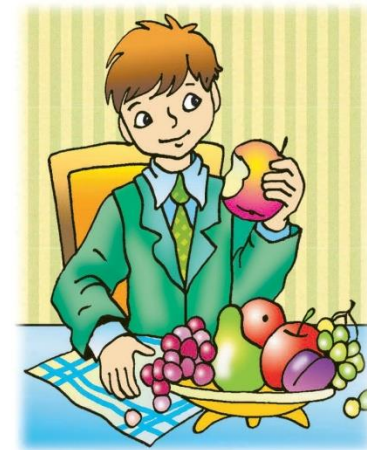
- к болезням желудка и печени, к
расстройству кишечника
- плохое зрение
- никто не хочет дружить
- тратить много времени на поиски
чего – либо
- возникновение проблем со слухом

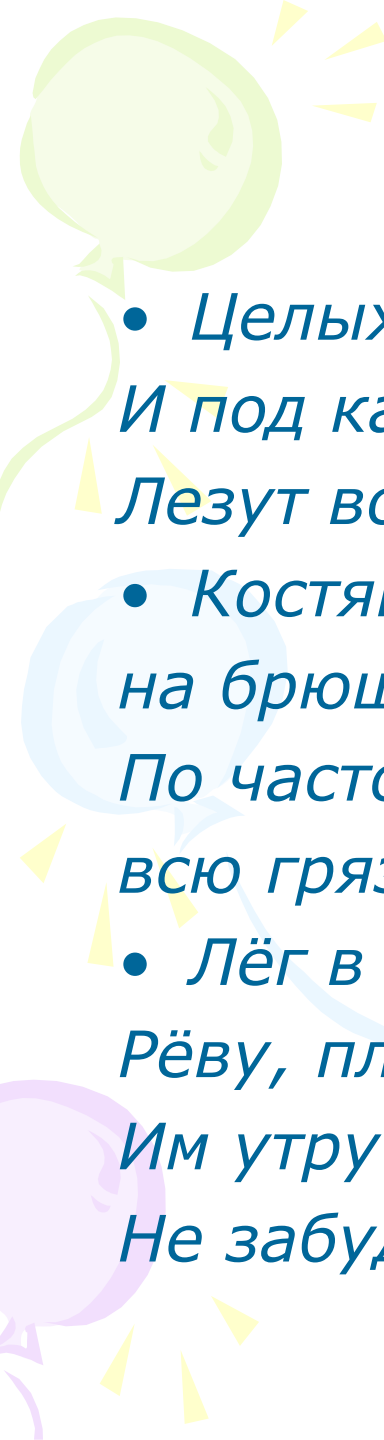
Проверьте себя

Привычки	Последствия
Читать лежа в постели	Болезни желудка и печени, расстройство кишечника
Иметь неопрятный вид	Плохое зрение
Пить много газированных напитков (кока-кола, спрайт и др.)	Никто не хочет дружить
Громко слушать музыку	Тратить много времени на поиски чего-либо
Разбрасывать вещи, игрушки	Возникновение проблем со слухом

Что надо делать, чтобы не было вредных привычек?

- Занятия физкультурой и спортом.
- Есть много сладкого.
- Правильно питаться.
- Прогуливать уроки.
- Игры на свежем воздухе.
- Слушать родителей.
- Соблюдать режим.
- Грубить старшим.
- Драться.
- Соблюдать правила личной гигиены.





Отгадай загадки.

- Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.
И под каждым её зубком
Лезут волосы рядком.

- Костяная спинка,
на брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала,
всю грязь повыгнала.

- Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

(отгадки на следующих слайдах)

Средства личной гигиены.

Расческа



Средства личной гигиены. Зубная щетка

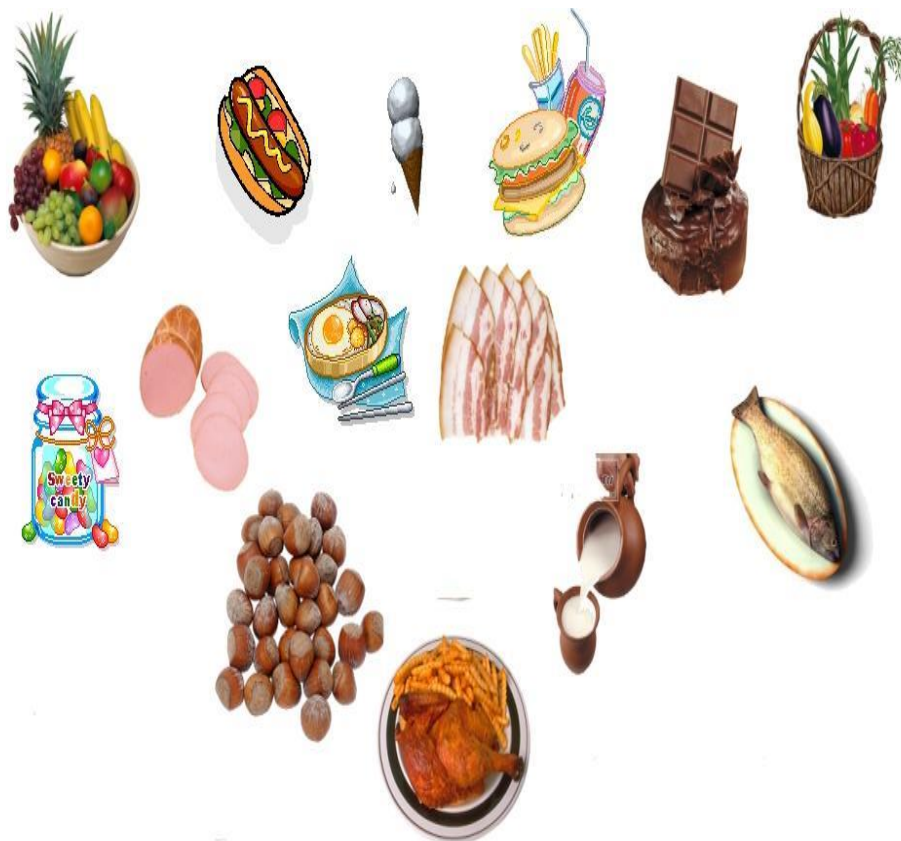


Средства личной гигиены. Носовой платок



Выбери полезное. Завтрак

- Конфеты
- Торт
- Каша овсяная
- Pepsi-кола
- Хлеб с маслом
- Чипсы
- Чай



Выбери полезное.

Обед



- Суп рыбный
- Пирожное
- Салат из свежих овощей
- Чупа-чупс
- Рыба с гарниром
- Кока-кола
- Компот из сухофруктов

Выбери полезное.

Ужин

- Торт
- Шоколад
- Манная каша
- Фрукты
- Шоколадные конфеты
- Кефир на ночь



Вывод

«НЕТ

вредным

привычкам!»



Оценка

- Если тебе было интересно – оставь зуб белого цвета.
- Если не очень интересно – раскрась в желтый цвет.
- Если совсем не интересно – раскрась в черный цвет.





Спасибо за внимание!

- Выполни все задания,
сфотографируй и пришли мне на
WhatsApp 89105682801

Педагог-психолог:
Елена Анатольевна