

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Доброе дело совершается с усилием,
но когда усилие повторено несколько раз,
то же дело становится привычкой.*



В первую неделю апреля мы с ребятами говорили о полезных и вредных привычках.

Еще древние римляне говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того, какие привычки у нас преобладают.

В ходе бесед с детьми, мы выяснили, что привычки делятся на: **полезные** – соблюдение гигиены, закаливание, поддержание чистоты дома и т.д., и **вредные** – алкоголь, курение, неряшливость, неправильное питание, нарушенный режим дня и др.



С детьми мы беседовали на такие темы как: «Чистота – залог здоровья», «Уроки закаливания», «Еда полезная и вредная», «Что полезно нашим зубам» и др.

В процессе бесед и просматриваний презентаций я обратила внимание ребят на такие привычки, которые незаметно вторгаются в нашу жизнь и определяют наше поведение и образ жизни, ребята были удивлены, что грызть ногти, ковырять в носу, долго играть в компьютерные игры или долго смотреть телевизор это тоже вредная привычка.

Для родителей в приемной была оформлена консультация «Ребенок и вредные привычки родителей».

Ребята даже заметили некоторые нехорошие привычки за собой, и в дальнейшем обещали их исправить. Подводя итог по данной теме,



мы оформили плакат «Вредные и полезные привычки».

