

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Классный час для 3-4 класса

ЦЕЛЬ:

Познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

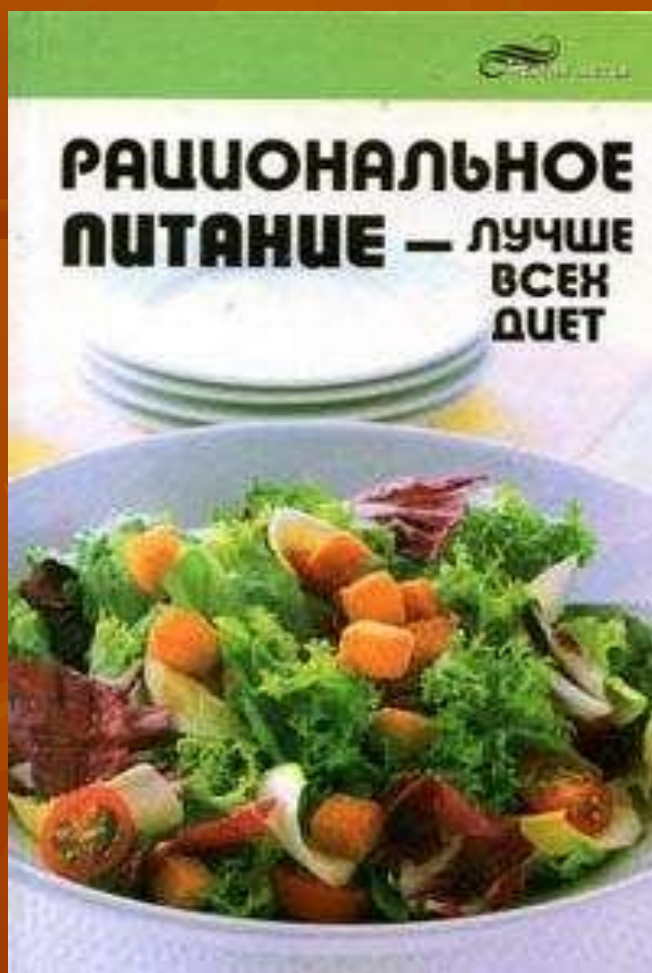
Здоровье – правильная,
нормальная деятельность
организма, его полное
физическое и психическое
благополучие.



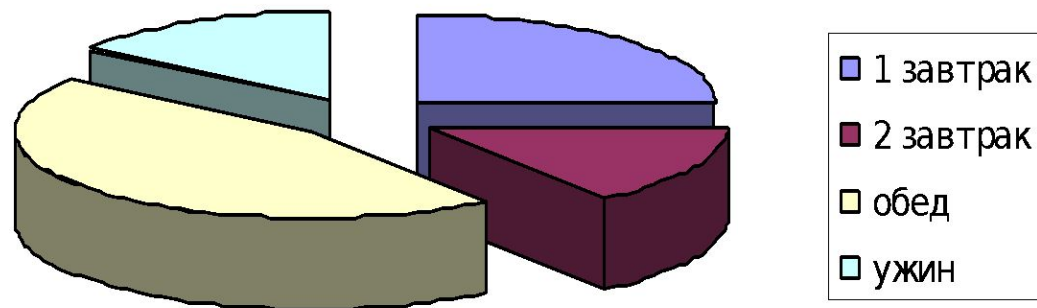
«Скажи, что ты ешь, и я скажу кто ты есть»



Распределение суточного рациона в течение дня:



1 завтрак – 25%,
2 завтрак – 15%,
обед – 45%,
ужин – 15%.





- Что может быть полезней,
- Чем овощей бальзам и фруктов сок?
- Они целебны ото всех болезней
- И жизни нашей удлиняют срок.

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ





- «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную

ЖИЗНЬ».



Закаляйся,

если хочешь быть здоров

Главный закон закаливания - постепенность и систематичность.
Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные лучи
и физические упражнения.
Самое мощное средство закаливания - вода.



Великий врач Древнего Востока Авиценна:



- С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
- И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
- Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.
- Природою лечись - в саду и чистом поле.

Василий Александрович Сухомлинский:

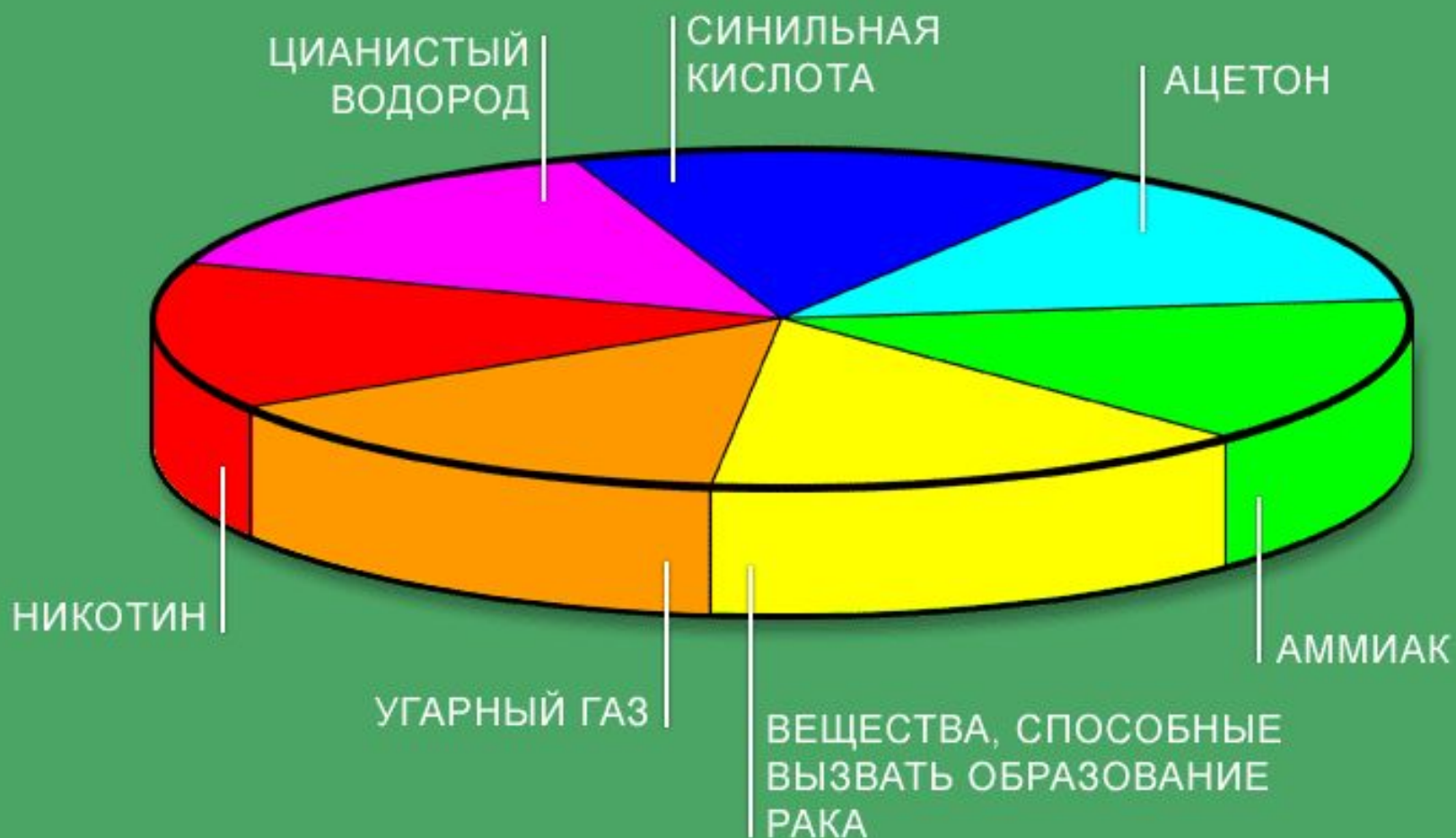


- «Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

«Всесильная сигарета?»



СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Сравни и сделай выводы.



Легкие некурящего



Легкие курящего



После 5 лет курения



После 25 лет курения



A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.

Рак ротовой полости у 28-летнего курильщика с 10-летним стажем



- : Во Франции подростки однажды устроили состязание: кто выкурит больше сигарет? Победителя ждал приз. Выигравших было двое, но награду они не получили, потому что умерли от острого отравления...
- **А ЗАЧЕМ ВАМ УМИРАТЬ?**

Так что же такое - курение ?

Это дым из носа и рта...

А в легких сажа, грязнота.

Зачем вы себя засоряете

И жизнь свою сокращаете?

Кто курит табак – тот сам себе

враг!



АЛКОГОЛИЗМ. Что это?



Алкоголизм - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

- Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- С хмелем познаться – с честью расстаться.
- Что у трезвого на уме – то у пьяного на языке.
- Пить до дна – не видать добра.



- Почему мой папа такой? Вечно пьяный и вечно злой?
- Никогда за собой не следит, и на всех почему-то сердит.
- Открывает пинком он дверь и врывается в дом, как зверь.
- Нас обзывает плохими словами, все в доме пинает ногами.
- Мама шепчет мне тихо: «Беги!», а мне слышится крик: «Помоги!»
- Я - мужчина. Но я еще мал, а то папе я твердо б сказал: «Мне стыдно, что ты папа мой. Уходи, нам не нужен такой!»

ЗДОРОВЬЕ =

правильное питание +
движение +
занятия спортом +
закаливание +
хорошее настроение –
вредные привычки