



КЛАССНЫЙ ЧАС

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»



Учитель начальных классов
Жумалиева
Венера Юрьевна

ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- ✔ Соблюдать режим дня
- ✔ Соблюдать правила личной гигиены
- ✔ Правильно питаться
- ✔ Заниматься спортом
- ✔ Закаляться

Будьте здоровы 😊



Цель путешествия:

***«Узнать правила
здорового образа жизни»***

Путешествие в страну «Здоровья»

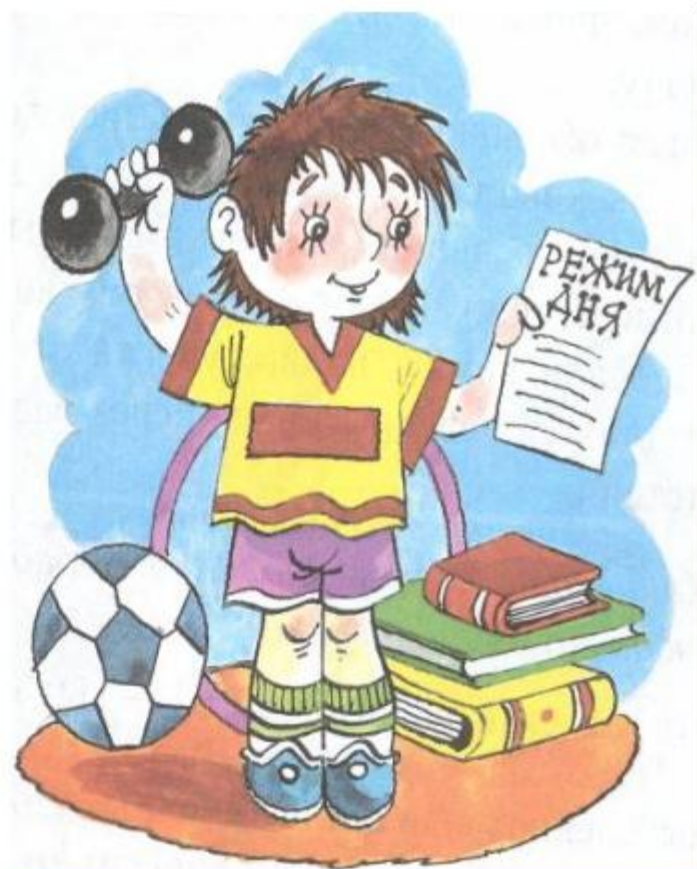


станция «Режим дня»



Режим – одно из главных слагаемых здорового образа жизни!

Режим дня – это
правильное
распределение
времени,
на основные
жизненные
потребности
человека.





Режим дня



Чтобы быть всегда
здоровым

И стремиться к
знаниям новым,

Чтобы стресс,
усталость снять –

Соблюдайте режим
дня!



Задание:

Составить режим дня

станция «Личная гигиена»



Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте



Средства личной гигиены



Да здравствует мыло душистое!



И полотенце пушистое!



И зубной порошок.



И густой гребешок.



Гигиена включает в себя:

Соблюдение чистоты

ТЕЛА,

ВОЛОС,

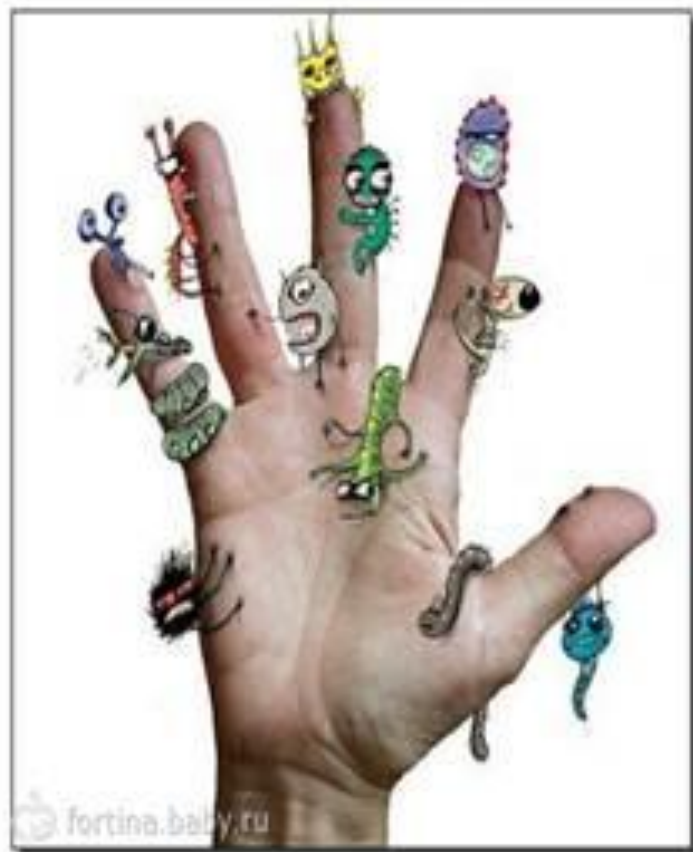
ПОЛОСТИ РТА,

ОДЕЖДЫ, ОБУВИ,

ЖИЛИЩА



Микробы – разносчики болезней



станция «Здоровое питание»





Здоровое питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.





Витамины - просто чудо!
Столько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед ними упадут,
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда -
Важнейшее условие!

Не даром их название переводится с латинского языка - "жизнь"!



Витамин А



Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.



Витамин А улучшает
зрение,
сопротивляемость
организма в целом.

Витамин В



Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку



Витамин В делает
человека бодрым,
сильным, укрепляет
сердце и нервную
систему.



Витамин С



От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



Витамин С помогает
бороться с болезнями.



Витамин D



Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный - надо пить,
Он спасает от болезней,
Без болезней - лучше жить!



Витамин D делает
наши ноги и руки
крепкими, сохраняет
наши зубы



Задание:

Полезно - Вредно

станция «Отдохни»



станция «Спортивная»





**СПОРТ —
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ
ЖИЗНИ!**



Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

Виды спорта

- * Образец текста
- * Второй уровень
- * Третий уровень
- * Четвертый уровень
- * Пятый уровень



станция «Закаливание»



Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ

Как
закалить
свой организм?



Купание в водоемах



Умывание
холодной водой



Воздух



Ванны



Обтирание
влажным полотенцем



АЗБУКА

ЗДОРОВЬЯ

Мы здоровье сохраним,

Мы здоровьем дорожим!

