



# 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»

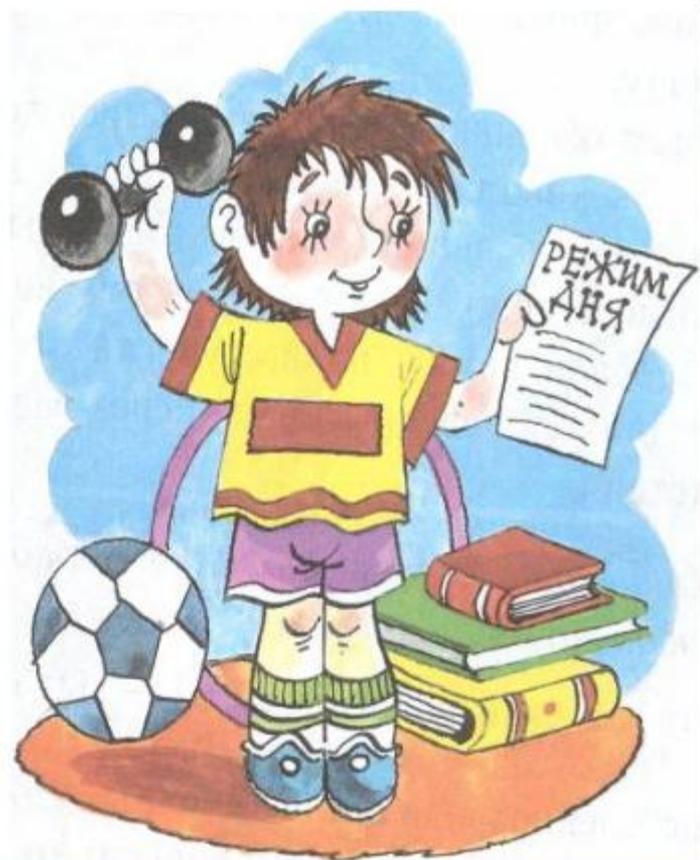


# *станция «Режим дня»*



# 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,

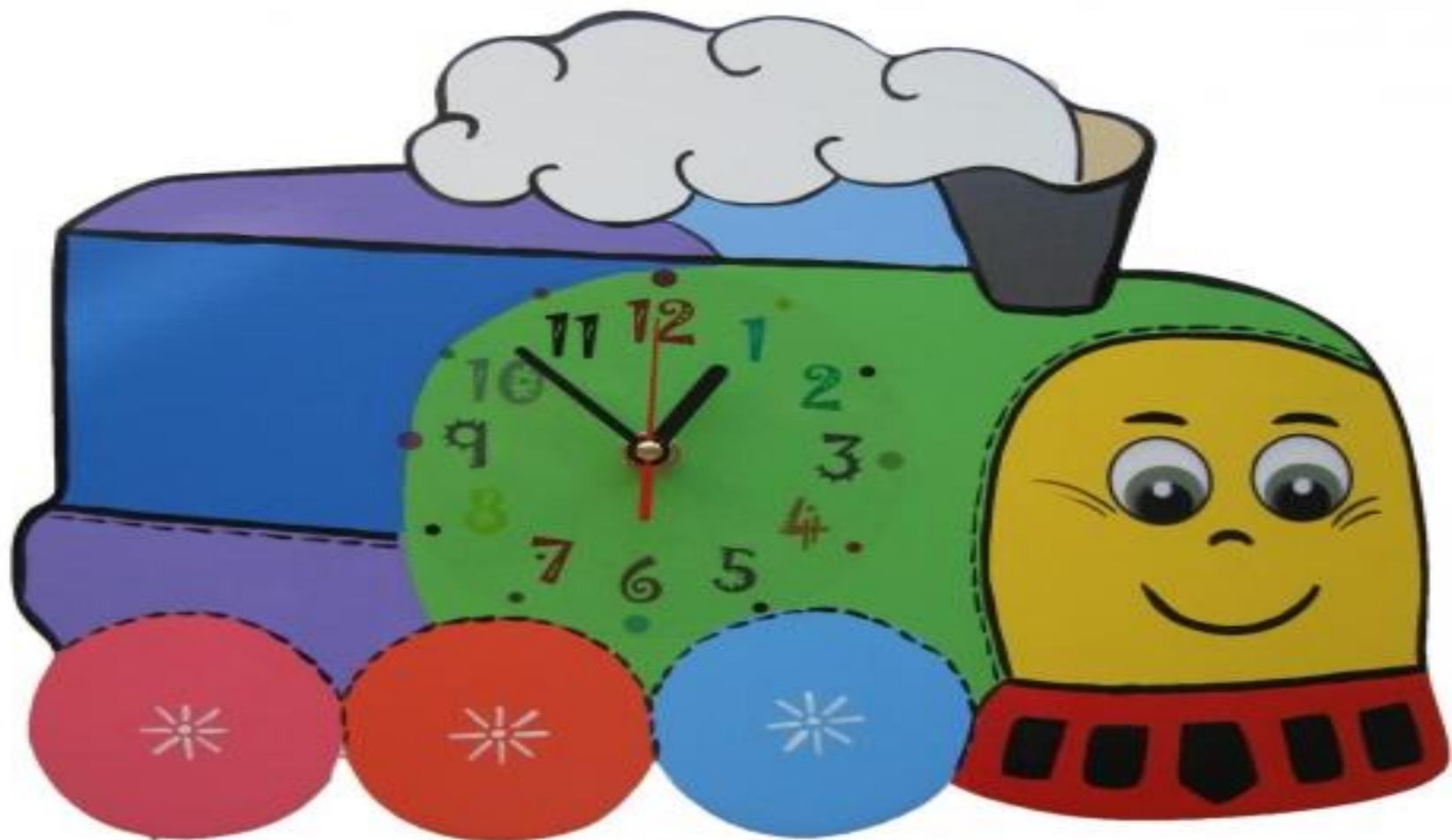
Чтобы стресс,  
усталость снять –  
Соблюдайте режим  
дня!



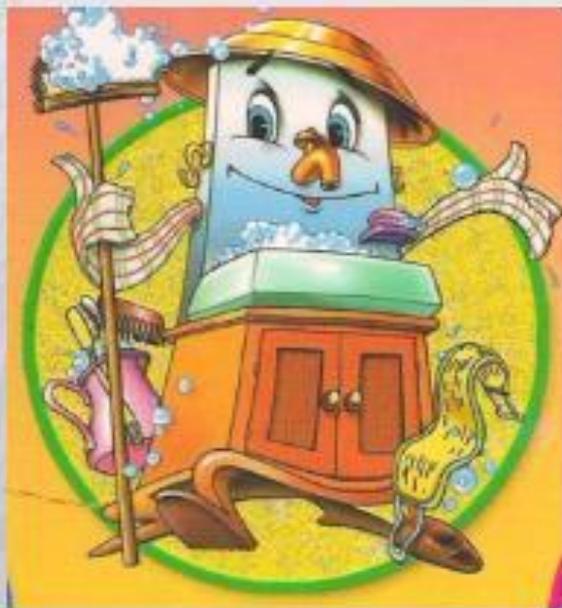
*Задание:*

*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,

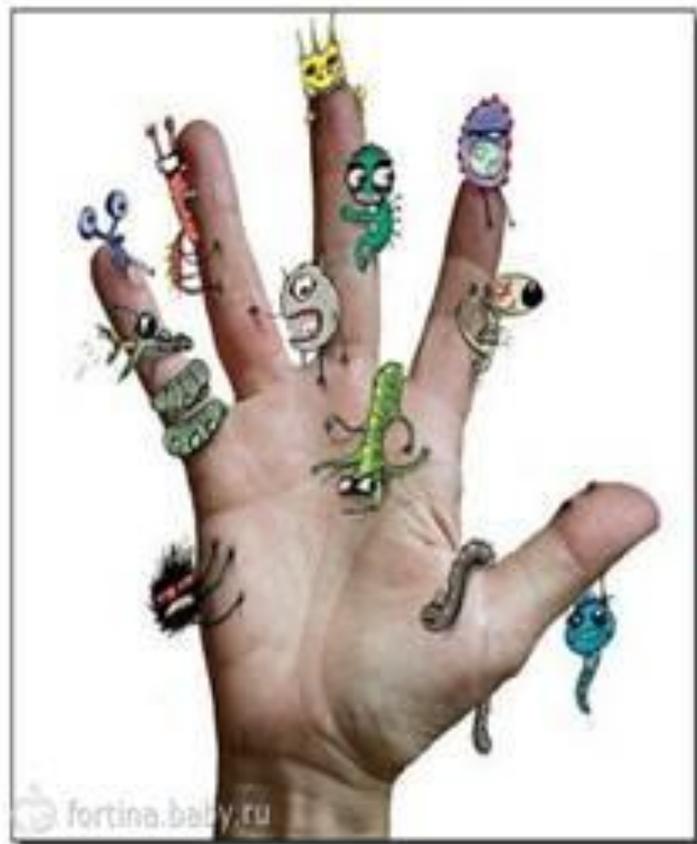
ПОЛОСТИ РТА,

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.



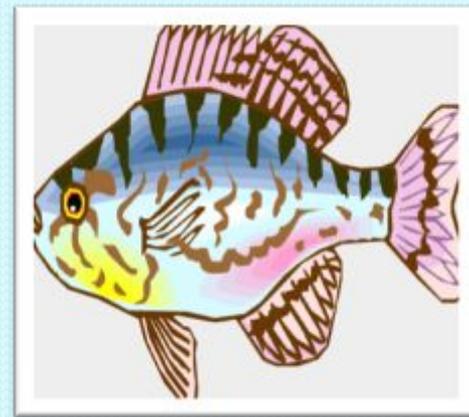
# Витамин D



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



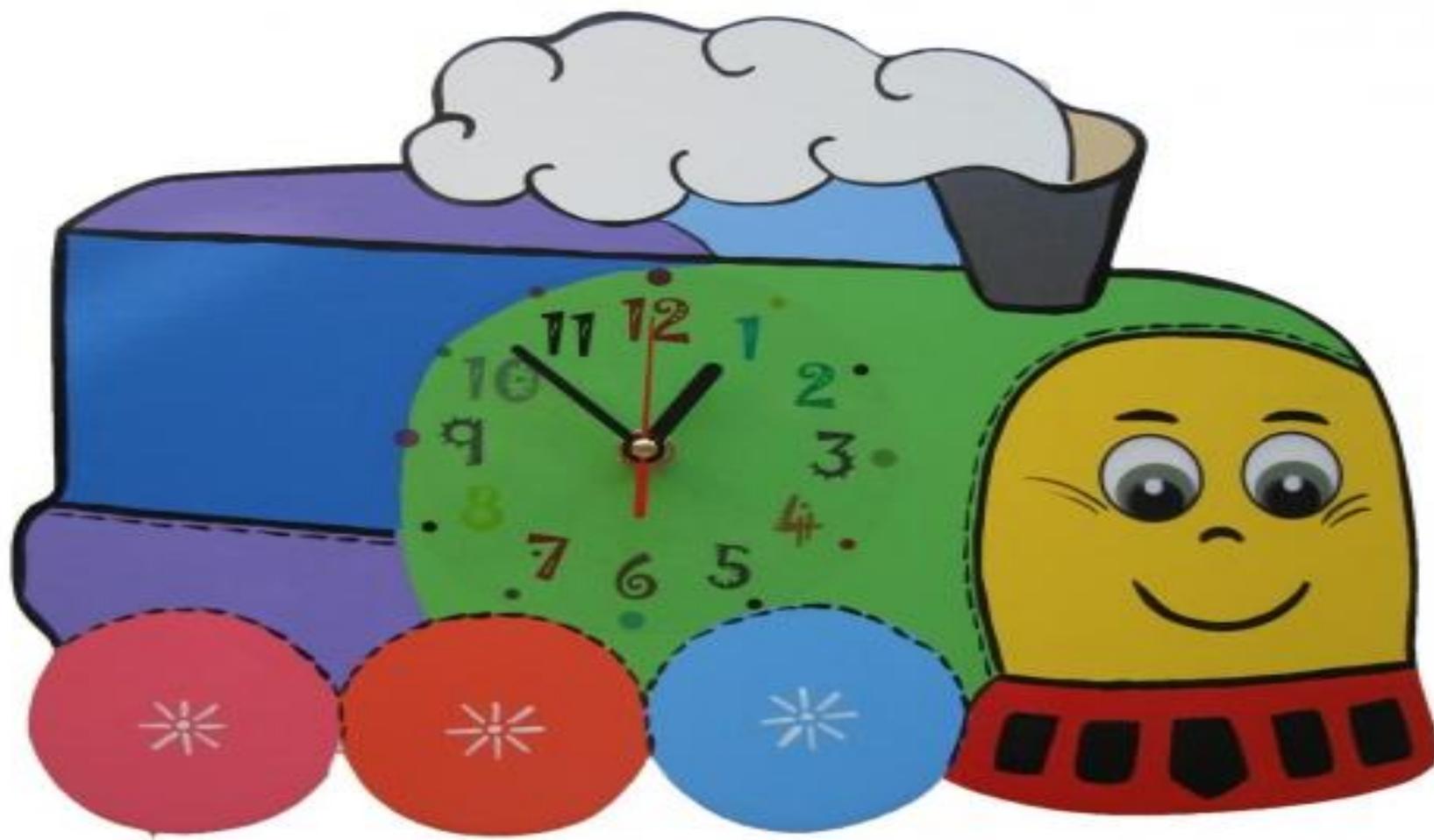
Витамин D делает  
наши ноги и руки  
крепкими, сохраняет  
наши зубы



*Задание:*

*Полезно - Вредно*

# *станция «Отдохни»*



# *станция «Спортивная»*





**СПОРТ —  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ!**



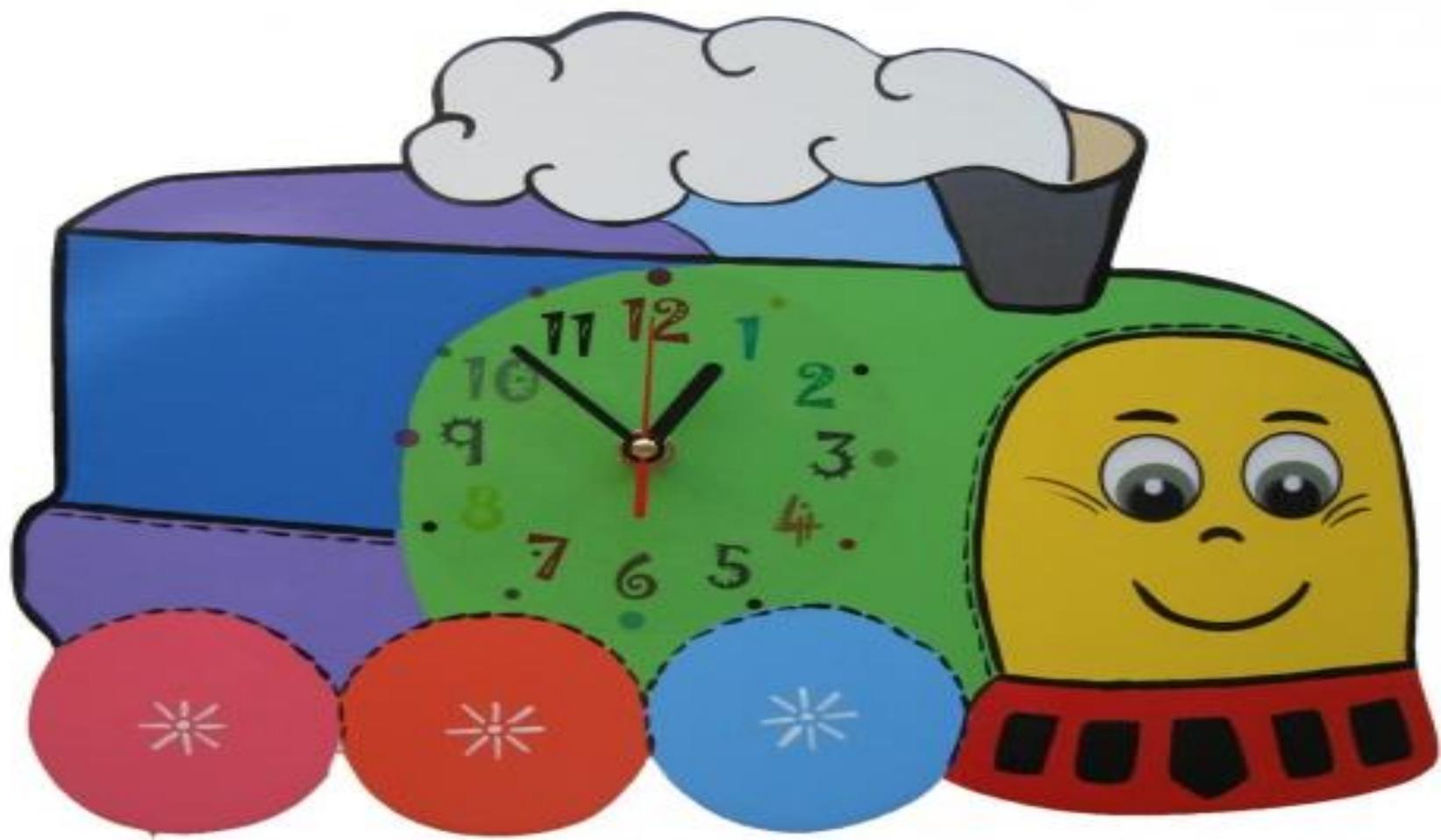
Спортивный образ жизни — это залог здоровья и долголетия.

# Виды спорта

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



# *станция «Закаливание»*



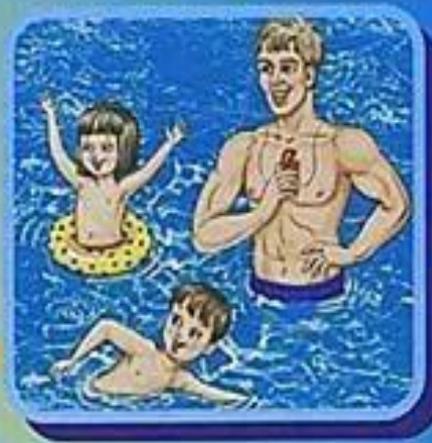
# Закаливание — шаг к здоровью

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!**

