

*Классный час для
обучающихся
3 класса*

Здоровый **О**браз **Ж**изни

Презентация 6Г класса

**Составитель: учитель
начальных классов МБОУ
«Красномостовская ООШ»
Головина Светлана Анатольевна**

Памятка по ЗОЖ.

- 1.Соблюдение режима дня.
- 2.Правильное питание.
- 3.Отказ от вредных привычек.
4. Употребление витаминов.
- 5.Гигиена.
- 6.Закаливание.



ЭТО ВАЖНО

Пословица гласит:

**«Здоровье не
купишь, его разум
дарит»**



**Ребята, помните, что ваше
здоровье в ваших руках. Если вы
будете соблюдать правила
здорового образа жизни, болезни
вас будут обходить стороной.**



БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

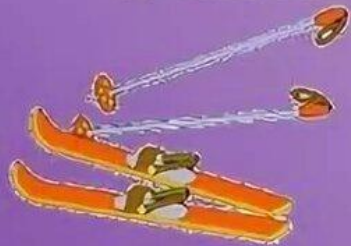


Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.



ЗАГАДКИ О СПОРТЕ

Две полоски на снегу,
Оставляет на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.



Он на вид - одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется...



Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...



Режим дня

Чтобы предохранить себя от болезней, вырасти физически крепким, жизнерадостным, трудолюбивым, способным преодолевать любые препятствия, в первую очередь необходимо соблюдать режим дня.



Модель «Режим дня»



Вопросы:

- ❖ Ваш день наполнен различными занятиями. Что вы делаете в течение дня?
- ❖ Как же успеть все сделать?
- ❖ Какой режим дня у вас в выходные дни?
- ❖ Когда организм может рассердиться на вас?



10 правил питания



1 правило

Ешь в одно и тоже время
не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу, полезную
для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



4 правило

Ешь из чистой посуды



7 правило

Не пей сырой воды



9 правило

Не ешь пищу, которая
потеряла свой цвет,
вкус запах



6 правило

Старательно
пережевывай пищу



5 правило

Ешь не спеша



8 правило

Не пробуй на вкус
незнакомые растения,
ягоды



10 правило

После еды мой рот



Отказ от вредных привычек



ВИТАМИНЫ



Кто скажет, в чем же польза правильного питания?

Витамин А → отвечает за рост и зрение




Витамин В → отвечает за хорошую работу сердца



Витамин С → помогает бороться с простудой





Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего организма

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Личная гигиена

Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



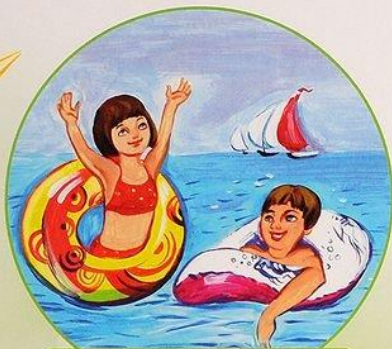
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Спасибо за
внимание!



Будьте здоровы !