

Презентация к классному часу:
« В здоровом теле -
здоровый дух »
1 «А» класс
УМК «Начальная школа 21 век»

Подготовила : учитель
начальных классов
Курникова И.Ю.



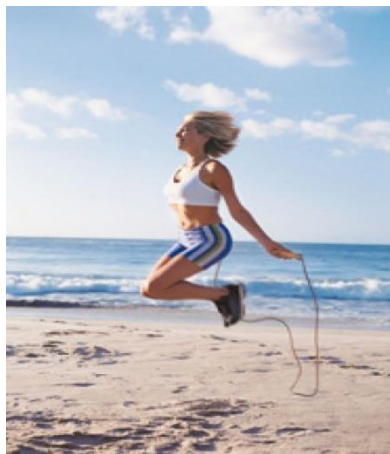
Что такое здоровье

город ЗДОРОВЕЙСК



Секреты здоровья:

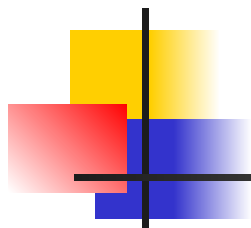
Я открою семь секретов,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.



«Чистота – залог здоровья!»

- Каждый раз перед едой
- Нужно фрукты мыть водой!
- Чтобы быть здоровым, сильным,
- Мой лицо и руки с мылом!
- Будь аккуратен, забудь лень!
- Чисти зубы каждый день!





Если хочешь быть сильным – бегай,

если хочешь быть красивым – бегай,

хочешь быть умным – бегай.»

«Движение - жизнь»

Молодым я говорю,

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт,

Зал, каток – везде всем
рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши
тверды,

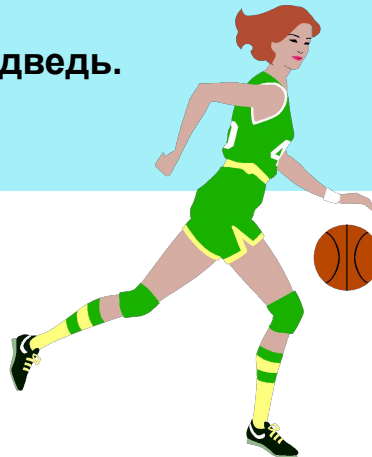
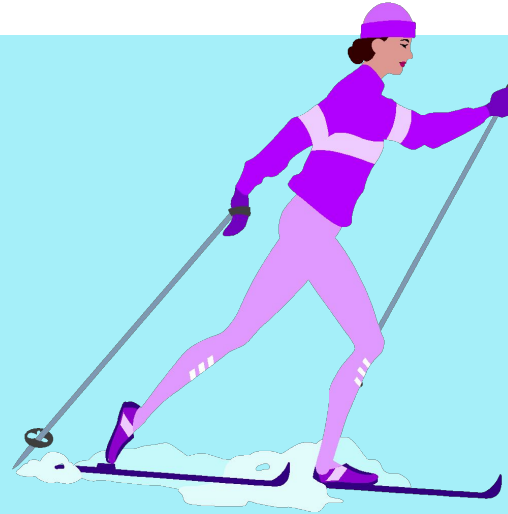
Будут кубки и рекорды.



«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

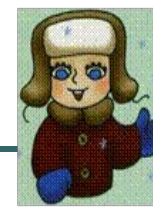


- Если хочешь быть здоров
Позабудь про докторов,
Ты возьми гантели в руки,
Не считай, что это муки.
- А побольше закаляйся,
Смейся, спортом занимайся.
- Научись болеть за спорт,
Будь здоровым целый год.
- Поезжай в страну Здоровья,
Отдыхай сколько угодно.
Но не забывай про труд,
А то мышцы отомрут.
- Упорно закаляйся,
- Спортом занимайся.
И не будешь ты болеть,
Станешь сильным, как медведь.



Секреты закаливания:

Утром - бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий!
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать!
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас во век не одолеет!



Меню Карлсона:



- 1. Торт**
- 2. Лимонад**
- 3. Чипсы**
- 4. Варенье**
- 5. Кока-кола**

Правильное питание: разнообразное

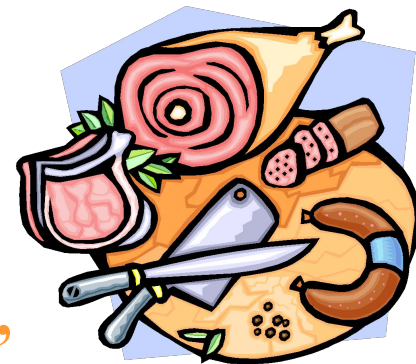


Полезные и вредные продукты:

Надо кушать помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны,
Кашу – утром, суп – в обед,
А на ужин – винегрет.



Ну, а если свой обед
Ты начнешь с кулька конфет,
Жвачкой импортной закусишь,
Шоколадом подсластишь,



То тогда наверняка
Ваши спутники всегда -
Близорукость, бледный вид
И неважный аппетит.



**«Соблюдай режим труда и быта, и
будет здоровье крепче гранита»**

**Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по
десять раз.**

**И он не станет говорить, что лень ему вставать,
Зарядку делать, руки мыть и застилать
кровать.**

**Успеет он одеться в срок, умыться и поесть,
И раньше, чем звенит звонок, за парту в школе
сесть.**



Пословицы о здоровье:

- ◆ **Болен лечись, а здоров – берегись.**
- ◆ **Быстрого и ловкого болезнь не догонит.**
- ◆ **Здоровье не купишь, его разум дарит.**
- ◆ **Чистая вода – для хвори беда.**

Компоненты здоровья:



Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу!

