

З О Д  
О Р

1. Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

е Ь В

2. То или иное состояние здоровья.



*Из Толкового словаря С. И. Ожегова*



«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ  
В НАШИХ РУКАХ»  
КЛАССНЫЙ ЧАС



**«ВЕЛИКАЯ  
ОТЕЧЕСТВЕННАЯ  
ВОЙНА»**



Был и он в войну  
солдатом,  
Шёл в атаку с  
автоматом,  
Города  
освобождал,  
Воевал и  
побеждал.  
**ветеран войны**





Он на фронте  
воевал.  
И давно седым уж  
стал.  
По-военному одет,  
Ветеран войны –  
мой... прадед





**Петруков Константин Ананьевич**  
**1913-2006г.г.**





**КАРПОВ ИЛЬЯ НИКОЛАЕВИЧ**  
**1918-1992Г.Г**



# ДЕВИЗ:

*Мы умеем думать,  
Мы умеем рассуждать  
Что полезно для здоровья,  
То и будем выбирать!*





*Жизнь =*  
*ЗДОРОВЬЕ + СЕМЬЯ*  
*+ УЧЕБА + ДРУЗЬЯ*

*Почему здоровье важно поставить на первое место?*



**«Здоровье – это единственная драгоценность».**

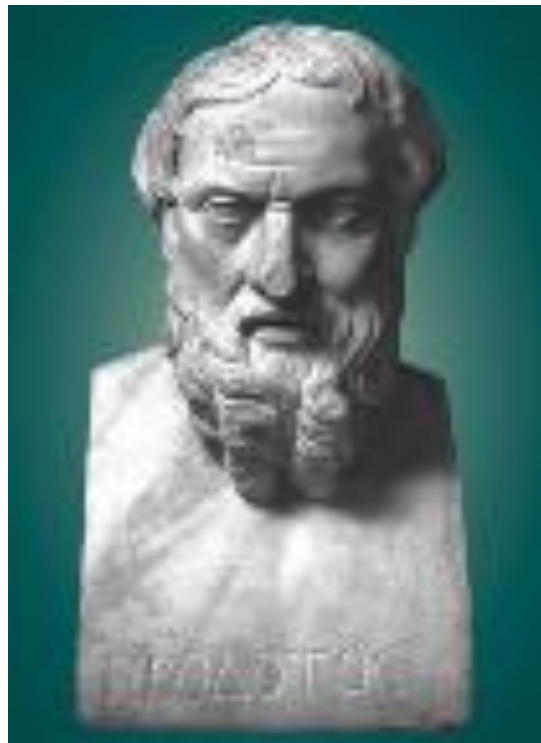
**Монтень**



**(1533–1592), французский писатель и философ**



*«Когда нет здоровья,  
молчит мудрость, не может расцвести искусство,  
не играют силы,  
бесполезно богатство и бессилен разум».*



**Геродот - древнегреческий историк**  
(около 484 - около 430-420 гг. до н.э.)



**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
ПРАВИЛА НУЖНО ВЫПОЛНЯТЬ  
НЕ ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ, А  
ПОСТОЯННО.**

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу!**



# НАШИ ПОМОЩНИКИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Режим дня



Движение, спорт



Правильное питание



# РЕЖИМ ДНЯ



Режим дня - это распорядок дел, действий, которые вы совершаете в течение дня.

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.



Это правила, выполнение которых поможет не болеть и укрепить своё здоровье.



# ЧТО ЗНАЧИТ «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»?



Правильное питание - это разнообразное питание. Для жизни человеку необходимы питательные вещества, которые находятся в разных продуктах питания.





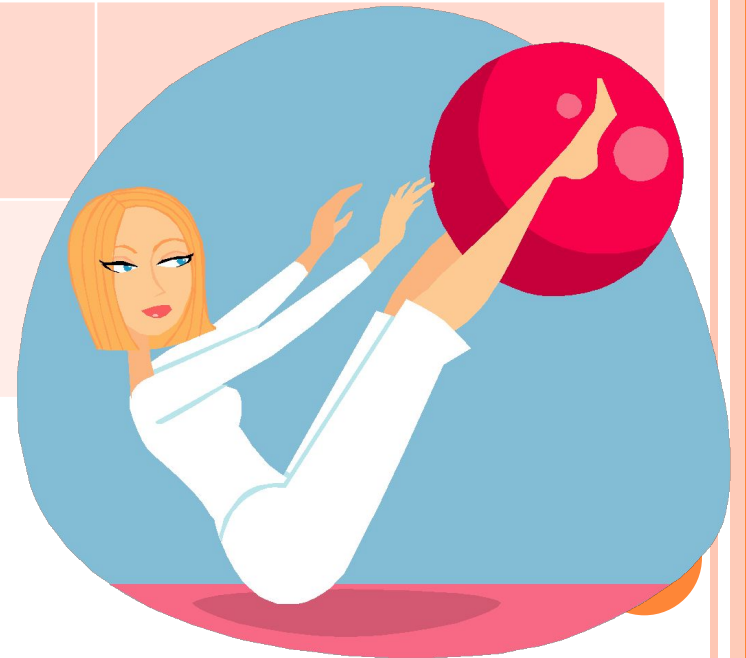
**ФИЗМИНУТКА**

# ЧТО ДЕЛАЕШЬ ТЫ?

1. Трудиться
2. простужаться
3. соблюдать чистоту
4. есть снег
5. закаляться
6. сосать сосульки
7. делать зарядку
8. больше гулять
9. Раздражаться
10. чаще мыть руки
11. есть много сладкого
12. заниматься спортом
13. лениться
14. одеваться по погоде
15. грустить и унывать
16. курить
17. на улицу без шапки
18. свою комнату убирать
19. драться и обзываться
20. соблюдать режим дня



| №<br>п/п | Самооценка здоровья                        |  |
|----------|--|--|
| 1        | Считаю свое здоровье «хорошим»             |  |
| 2        | Считаю свое здоровье «удовлетворительным » |  |
| 3        | Затрудняюсь ответить на вопрос             |  |
| 4        | Считаю свое здоровье «плохим»              |  |



# ДОПОЛНИТЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:



Здоровье – самый ценный ...

Я хочу быть здоровым для  
того, чтобы ...

Главное – соблюдайте режим

...



Если хочешь быть здоров.

