

Путешествие в страну ЗОЖ

3 класс

Посмотри мультфильм и определи тему классного часа.



Тема:



Задачи:

- Повторить, для чего нужно вести ЗОЖ.
- Узнать, из каких компонентов состоит ЗОЖ.
- Учиться дружно работать в команде.

Когда про человека говорят, что у него крепкое здоровье?



Вместе со смешариками мы поможем объяснить Крошу, что нужно делать, чтобы укрепить и сохранить свое здоровье.

Правильное питание



Специалисты считают, что завтрак школьника должен состоять из трех элементов – **фрукты, молочные продукты и продукты, содержащие зерновые.**

Составьте правильный завтрак для Кроша. Объясните свой выбор.

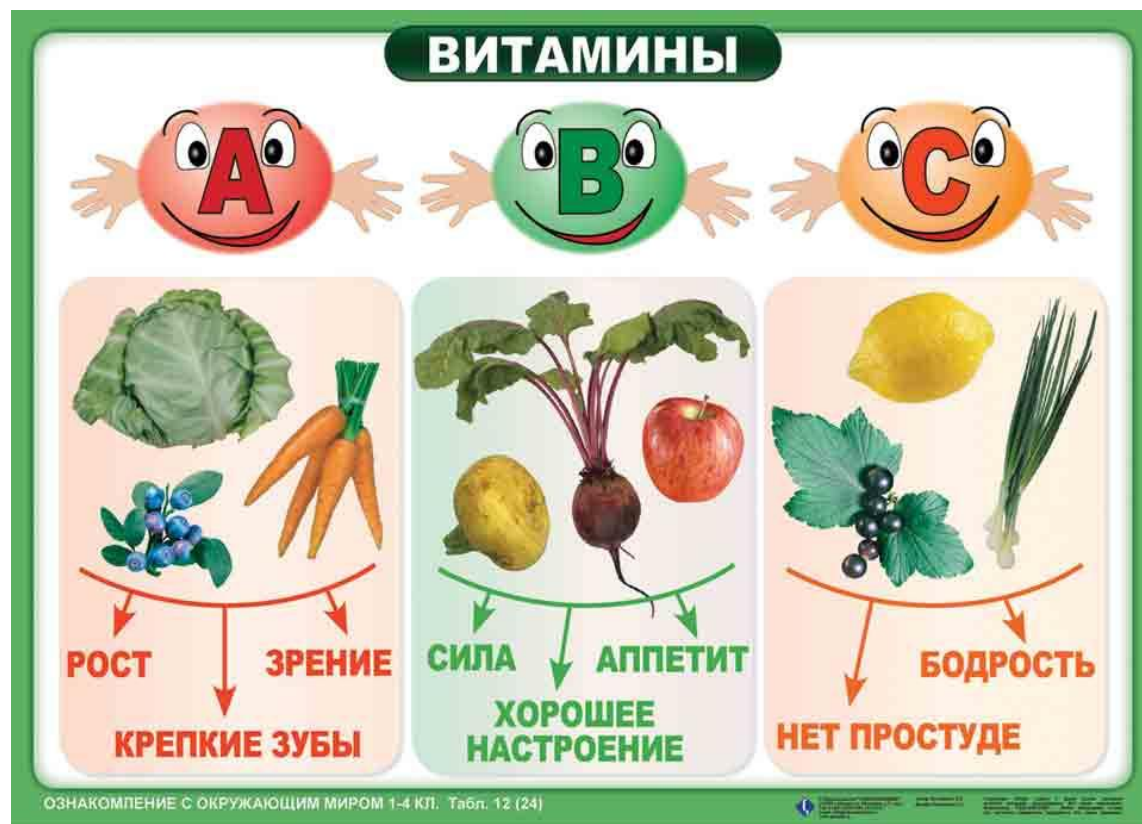


**Каша овсяная.
Какао на
молоке.
Груша.**

**Каша манная на молоке.
Чай .
Яблоко.**

Чтоб здоровым, сильным быть,
Нужно фрукты, овощи и ягоды любить,
Все без исключения! В этом нет сомнения.
В каждом польза есть и вкус, И решить я не берусь,
Кто из них вкуснее, Кто из них нужнее.

Отгадайте загадки про фрукты и овощи.



Запомните: один из компонентов ЗОЖ –
правильное питание.



Личная

ГИГИЕНА

- это содержание тела, одежды, жилища в чистоте.



Найди по 4 предмета для

- ухода за телом человека
- ухода за жилищем

Какие предметы остались?

Для чего они нужны?



Ответь на вопросы.



Почему нельзя грызть ногти?

Почему нужно мыть руки с мылом?

Можно ли давать свою расческу другим людям?

Можно ли гладить бездомных кошек и собак?

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!



ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ



Составь и покажи комплекс из трёх упражнений на разные группы мышц.



Составь слова из букв.



зарядк

а
прогулк

а



ДВИГАЙСЯ
БОЛЬШЕ,



Из каких компонентов состоит ЗОЖ?

личная

правильн

ое

гигиен

питание

а



физкультура и



Подсчет жетонов. Подведение итогов.



Чему научился Крош на нашем классном часе?
А для чего вам могут пригодиться эти знания?

