

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4»

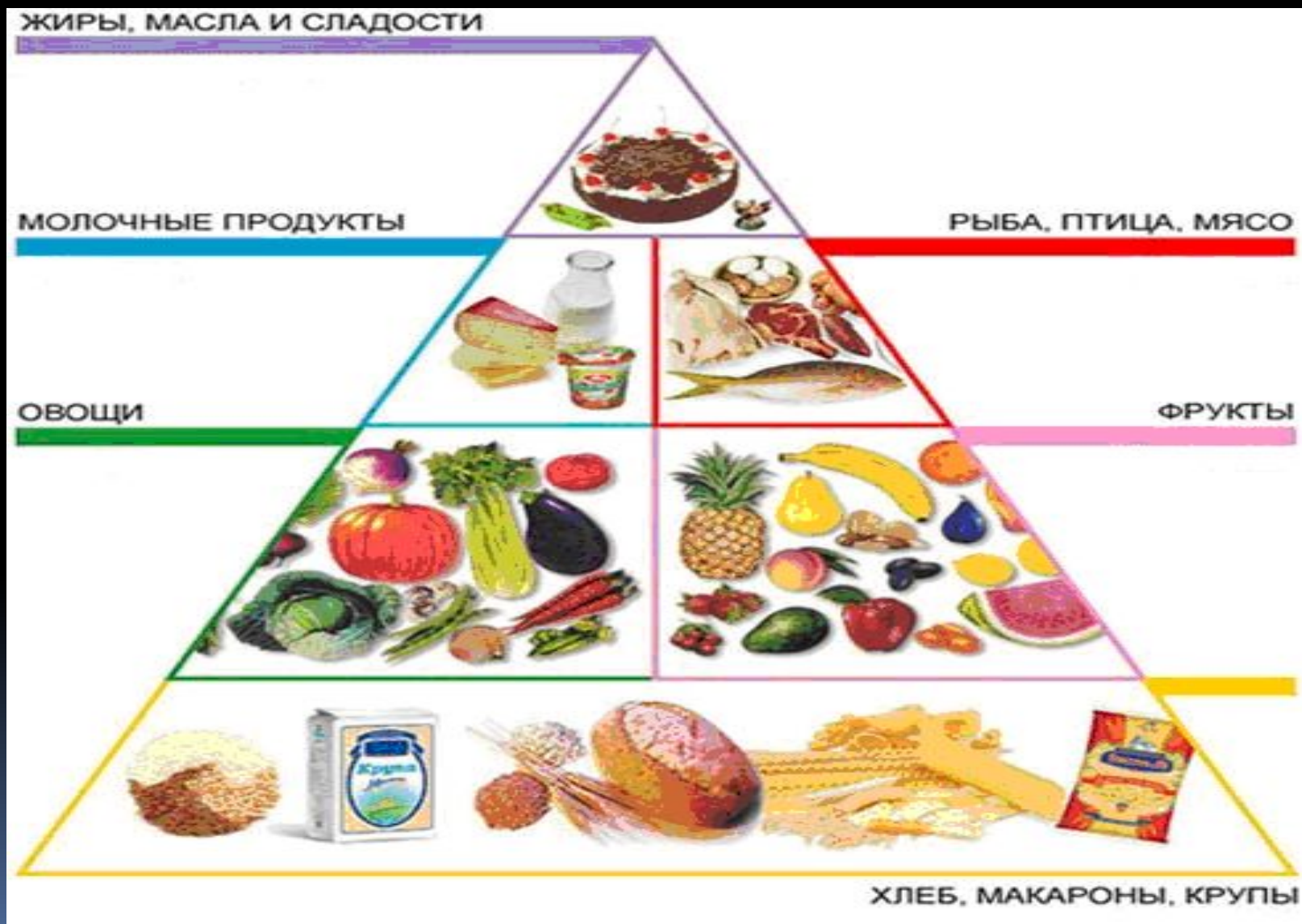
**Презентация к классному часу  
на тему «Основы здорового  
образа жизни»**

**класс: 2 «В»**

**учитель : Маркина Ирина  
Вячеславовна**



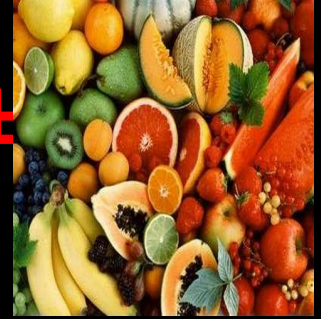
# Проспект Правильного Питания



# Углеводы Белки Жиры



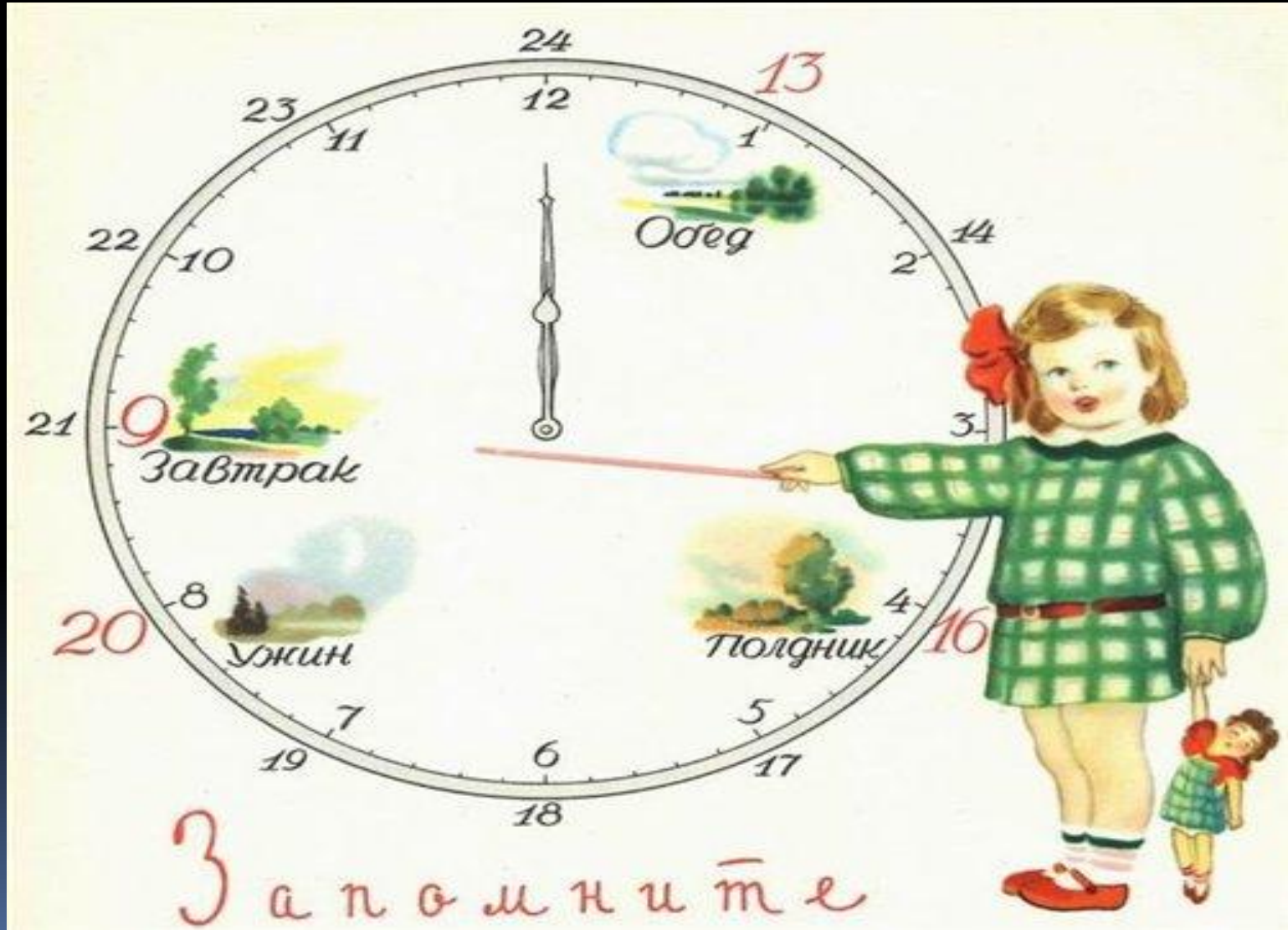
# Витамины и минералы



# Основные правила питания

- Обязательно завтракать, обедать и ужинать
- Ежедневно употреблять в пищу свежие овощи и фрукты
- Не забывать кисломолочные продукты
- Осенью и весной употреблять витамины
- Отказаться от жвачки, чипсов и сильно газированных напитков
- Не кушать всухомятку

# Улица Режима Дня



# Примерный режим дня ученика второй смены

**07.00** – Подъем

**07.00-07.30** – Гимнастика, душ, уборка постели

**07.30-07.50** – Завтрак

**07.50-08.20** – Прогулка

**08.20-10.20** – Выполнение домашней работы

До **11.00** – Второй завтрак

**11.00–12.00** -Занятия в кружках и секциях

**12.00-12.30** – Обед

**12.30-13.00** – Дорога до школы

**13.00-17.30** – Занятия в школе

**17.30-18.00** – Прогулка после уроков

**18.00-19.00** – Кружки и секции

**19.00-19.40** – Ужин

**19.40-20.30** – Свободное время

**20.30-21.00** - Подготовка ко сну

**21.00-07.00** - Сон

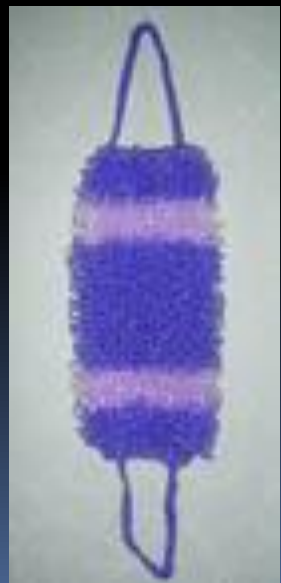


# Переулок Личной Гигиены

- Гигиена тела
- Гигиена питания
- Гигиена сна
- Гигиена дома
- Гигиена одежды и обуви



# Что относится к предметам личной гигиены?



# Площадь Полезных Привычек

- Соблюдение режима дня
- Полноценное питание
- Спорт
- Закаливание
- Хорошее настроение



# Ртировка привыч



# Пословицы о здоровом образе жизни

- Чистота – залог здоровья!
- Чисто жить – здоровым быть!
- Кто аккуратен – тот людям приятен.
- Грязь и неряшливость – путь к болезням!
- Здоровье дороже денег!
- Крепок телом – богат делом.
- В здоровом теле здоровый дух!