

# «Береги здоровье!»

классный час



Автор: Мочалова Евгения Николаевна учитель начальных классов  
МБОУ Гимназия №4 имени братьев Каменских г. Пермь

2013 г





Расшифруйте фразу,  
ставшую пословицей.





Хотите проверить  
свою эрудицию по  
теме «Здоровье»?  
**МОЛОДЦЫ!**  
Тогда отвечайте,  
**ПРАВДА ЛИ...**

Чтобы  
здоровья

здоровья,  
здоровья?

ей

по

НЕТ

ДА





- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Бегу при п... дух ног,  
 Пока... к.  
 Мои...  
 А быд...  
 Устой...

Отгадайте 10  
 загадок,  
 соберите  
 друзей в  
 поход.

Не...  
 Но...

но.

СНЕЖНАЯ

ВЕНИК

ГОРКА

ВРАТАРЬ аду.

ЗАРЯДКА

ФУТБОЛ

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ  
 БАССЕЙН





Из данных слов и словосочетаний выбери те, которые относятся к характеристике здорового человека.



Великий русский полководец Александр Суворов родился худеньким, болезненным ребёнком. Врачи даже сомневались, выживет ли он. Но постоянно обливаясь холодной водой, ежедневно занимаясь физическими упражнениями, бегая босиком по снегу, этот человек достиг исключительных результатов. Даже в преклонном возрасте он был примером физического здоровья и выдержки.



Ребята, какие правила  
здорового питания  
вам известны?





Если ты правильно решишь примеры, записанные под каждым рисунком, то три варианта ответов подскажут тебе, какие продукты в какую группу нужно отнести.

Попробуй разделить продукты на три группы по содержанию в них белков, жиров, углеводов. При этом надо подразумевать, что данное вещество в названном продукте является ведущим.



Правильный  
ответ







# БЕЛКИ



# УГЛЕВОДЫ



# ЖИРЫ





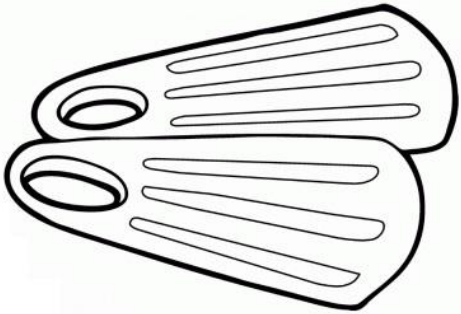
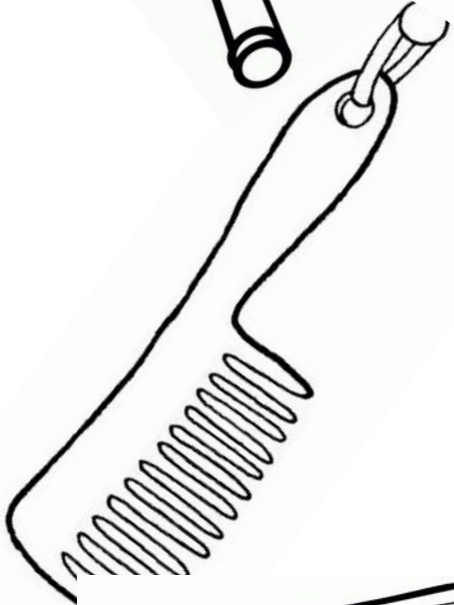
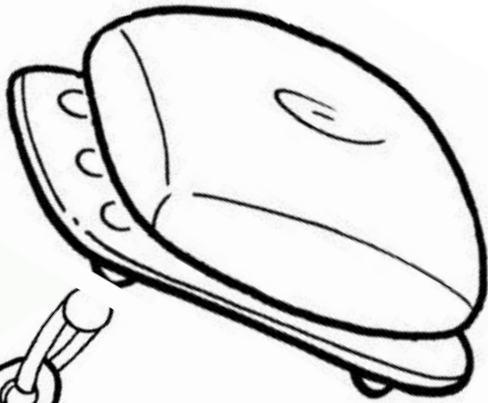
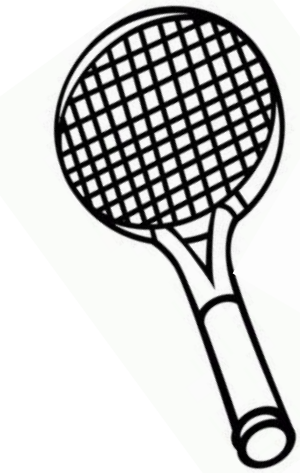
Расшифруйте  
ПОСЛОВИЦЫ,  
объясните их  
СМЫСЛ.





Найди все предметы  
на рисунке.







Из «рассыпанных»  
букв соберите  
слова на тему  
«спортивный  
снаряд»?



ТЕНТАЛИ

ШЛЮКАК

КИНКА

ЯЧМ

ЛОВЕСДЕИД

ИЖЛЫ

КИКОНЫ

КАКАСЛАК

ХАМАТЫШ





Молочные продукты для этого оптимальны.  
Продукты с высоким содержанием  
Кто регулярно употребляет молоко и  
Кола или любая другая содовая сладкая  
вода может губительно сказаться на  
здоровье зубов. По словам исследовате-  
лей, фосфорная и лимонная кислота  
воздействуют на зубы очень быстро, что  
приводит к их разрушению.

Органические кислоты.





Какие напитки лучше  
всего утолят жажду в  
жаркий летний день?





В каких продуктах,  
нарисованных ниже,  
содержится витамин С,  
повышающий  
иммунитет человека?





Витамин С повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям. Витамин С должен поступать ежедневно, его запасы в организме малы, а расход для жизнедеятельности непрерывен. Максимальное количество витамина С содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, петрушке, капусте, щавеле, цитрусовых, рябине.

Недостаток витамина С приводит к снижению сопротивляемости различным инфекциям, а его отсутствие — к развитию цинги.





«Продолжите, пожалуйста,  
фразу...»

Сегодня я  
понял...



## Ссылки на графические источники информации



3 слайд

<http://forumsmile.ru/u/6/7/1/671a576e3adb2312f86b175577dcc339.gif> смайлик 1

<http://forumsmile.ru/u/e/8/a/e8a5149db667587b5f15f29f2cecc9f8.gif> смайлик 2

4 слайд

<http://savepic.org/4031751m.png>

<http://savepic.org/4035847m.png>

<http://savepic.org/4027655m.png>

<http://savepic.org/4006151m.png>

<http://savepic.org/3998983m.png>

<http://savepic.org/4005127m.png>

<http://savepic.org/4062470m.png>

6 слайд

<http://www.st-tatiana.ru/data/2011/11/26/1233266596/1suvorov1.jpg> суворов

8 - 9 слайд

<http://s12.radikal.ru/i185/1107/c8/92b107e780f6.png> рыба

<http://s40.radikal.ru/i090/1110/ff/354469c18fc1.png> мясо

<http://s55.radikal.ru/i147/0901/28/b91301fcb6d7.png> сыр

<http://i038.radikal.ru/1205/5b/b8694bc5ed74.png> горох

<http://lenagold.narod.ru/fon/clipart/j/jajt/jajtsa155.png> яйца

<http://s018.radikal.ru/i523/1205/b2/c8018dcb0ce9.png> масло

[http://www.nmgk.ru/files/Sliv\\_dom\\_big.png](http://www.nmgk.ru/files/Sliv_dom_big.png) маргарин

[http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0\\_86aa2\\_d34f6a6c\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0_86aa2_d34f6a6c_orig) хлеб

<http://i039.radikal.ru/0811/9f/3d833e449e23.png> капуста

<http://i038.radikal.ru/0803/24/f17d332e6666.png> конфеты

<http://s48.radikal.ru/i120/1010/91/d62980d7f797.png> картофель

11 - 12 слайд

[http://detochki.su/malishi/30035\\_550\\_799.jpg](http://detochki.su/malishi/30035_550_799.jpg) мыло

[http://detochki.su/malishi/30038\\_550\\_799.jpg](http://detochki.su/malishi/30038_550_799.jpg) полотенце расчёска

<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRUfsUllmOZO4NocFdHKiTzbOvjwnOzxOpws0lS2cCGMy5KlSc8> теннисная ракетка

[http://img.расраскараскраски.com/%D0%91%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BA%D0%B5%D0%B3%D0%BB%D0%B8\\_519c6cbb8ca17-p.gif](http://img.расраскараскраски.com/%D0%91%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BA%D0%B5%D0%B3%D0%BB%D0%B8_519c6cbb8ca17-p.gif) кегли

[http://img.расраскараскраски.com/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D1%8F%D1%87\\_4dc185940ffaf-p.gif](http://img.расраскараскраски.com/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D1%8F%D1%87_4dc185940ffaf-p.gif) мяч

<http://www.solkids.ru/images/stories/raskraski4/sport-basketball-korzina.jpg> баскетбольная корзина

[http://img.расраскараскраски.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F\\_4c3c3470f3dcf-p.gif](http://img.расраскараскраски.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F_4c3c3470f3dcf-p.gif) воланчик

[http://img.расраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8B\\_50f520a496eaa-p.gif](http://img.расраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8B_50f520a496eaa-p.gif) ласты

[http://img.расраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8\\_50f51e629d6a0-p.gif](http://img.расраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8_50f51e629d6a0-p.gif) очки

13 слайд

<http://lenagold.narod.ru/fon/clipart/l/liga/sport20.png> лыжи

<http://s56.radikal.ru/i152/1103/3a/4cb1e24de502.png> коньки

<http://i036.radikal.ru/1103/58/7f82295acd62.png> шахматы

[http://img-fotki.yandex.ru/get/9230/981986.4a/0\\_87ef8\\_1fd7e845\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/9230/981986.4a/0_87ef8_1fd7e845_orig) мяч

<http://www.elitgamak.ru/img/sanki-morozko-so.jpg> санки

[http://www.atlant-sport.ru/uploads/main\\_product\\_132024035173027800.jpg](http://www.atlant-sport.ru/uploads/main_product_132024035173027800.jpg) клюшка

<http://i044.radikal.ru/0811/b6/1c3bab397ffc.png> велосипед

<http://kst-sport.ru/d/73734/d/iout.gif> гантели

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640\\_skakalka.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg) скакалка

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640\\_skakalka.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg) скакалка

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640\\_skakalka.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg) скакалка

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640\\_skakalka.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg) скакалка

[http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640\\_skakalka.jpg](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg) скакалка

14 слайд

<http://i072.radikal.ru/0809/7b/ac1a1fa3ff5c.png> тортик

<http://magia-stroinosti.ru/wp-content/uploads/2012/07/112.jpg> кола

<http://www.onovamnadom.ru/dbpics/12342.JPG?PHPSESSID=vs36mn5je4ejukuju1v3kjuce1> МОЛОКО

<http://cutlife.ru/wp-content/uploads/2010/11/kak-vybrat-zubnyyu-shhetku.jpg> зубная щётка

<http://www.fotokanal.com/images/90/honey-with-spoon.jpg> мёд

<http://s49.radikal.ru/i125/0809/6b/b4bf5e2fe454.png> леденец

<http://www.rusdental.ru/wp-content/uploads/2012/08/floss.jpg> зубная нить

15 слайд

<http://magia-stroinosti.ru/wp-content/uploads/2012/07/112.jpg> кола

[http://good.kz/files/Packs\\_big/Samiy\\_sok2.jpg](http://good.kz/files/Packs_big/Samiy_sok2.jpg) сок

<http://www.tema.ru/jjj/bon-minerale.jpg> вода

<http://s2.goodfon.ru/image/403583-4970x3470.jpg> чайник

<http://www.healthyeating.org/RecipeImages/8b55245f-fa69-46f9-8e65-d78c074b78df.jpg> коктейль

16 слайд

[http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0\\_86aa2\\_d34f6a6c\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0_86aa2_d34f6a6c_orig) хлеб

[http://www.sportoboz.ru/uploads/posts/2011-10/1318694936\\_3.jpg](http://www.sportoboz.ru/uploads/posts/2011-10/1318694936_3.jpg) тарелка каши

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT4-PXD6WrrB5SK9zb3wnR3Fve5vI487iYHXM6FGdthpF10wKnaW> кефир

[http://img-fotki.yandex.ru/get/9116/981986.45/0\\_877dd\\_e7307b21\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/9116/981986.45/0_877dd_e7307b21_orig) лимоны

[http://aquatic-world.ru/published/publicdata/U7691AQUA/attachments/SC/products\\_pictures/Rybii\\_zhir.jpg](http://aquatic-world.ru/published/publicdata/U7691AQUA/attachments/SC/products_pictures/Rybii_zhir.jpg) рыбий

жир

<http://i022.radikal.ru/0804/30/960294df14c2.png> смородина

[http://www.snt-np.ru/Jagoda/0000000\\_1206872135\\_028\\_202.jpg](http://www.snt-np.ru/Jagoda/0000000_1206872135_028_202.jpg) шиповник

<http://s61.radikal.ru/i173/0810/f1/366e57468862.png> яйца

## Смешарики

<http://savepic.org/4010243m.png>

<http://savepic.org/4051202m.jpg>

<http://savepic.org/4025602m.jpg>

<http://savepic.org/4017410m.jpg>

<http://savepic.org/4013314m.jpg>

<http://savepic.org/4002050m.jpg>

<http://savepic.org/4059397m.png>

<http://savepic.org/4037893m.jpg>

<http://savepic.org/4028677m.jpg>

<http://savepic.org/4015365m.jpg>

<http://savepic.org/4002053m.jpg>

<http://savepic.org/4049156m.png>

<http://savepic.org/4046084m.png>

<http://savepic.org/4035844m.png>

## Источники информации

1. Л.В. Мишенкова «36 занятий для будущих отличников 3 класс». РПС Рабочая тетрадь
2. Л.В. Мишенкова «36 занятий для будущих отличников 3 класс». РПС Методическое пособие
3. Технологический приём [«Анимированная сорбонка»](#)
4. Олимпиадные задания центра [СНЕЙЛ по ОБЖ](#) (2012)
5. [Физкультминутка](#)