

«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?

по

ей

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





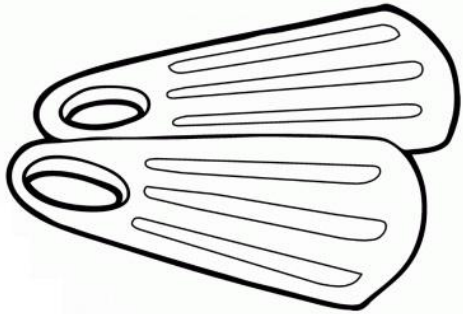
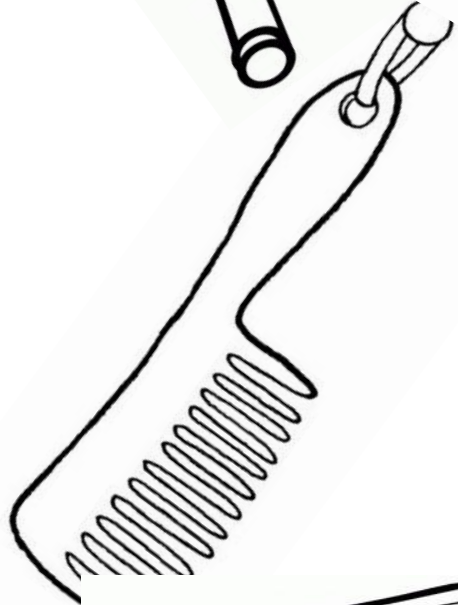
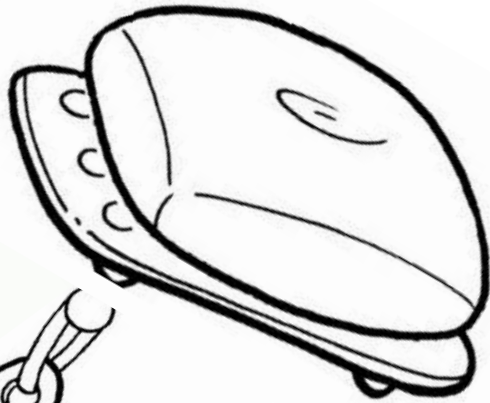
Расшифруйте
ПОСЛОВИЦЫ,
объясните их
СМЫСЛ.





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 являются источником
Продукты с высоким содержанием
Кто регулярно употребляют 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 маргарин

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 мыло

http://detochki.su/malishi/30038_550_799.jpg полотенце расчёска

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

http://img.раскараскараски.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.раскараскараски.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.раскараскараски.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.раскараскараски.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.раскараскараски.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 мяч

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

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 скакалка

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 скакалка

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 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 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 хлеб

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 лимоны

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 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](#)