

# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

*Презентация к классному часу  
Кл. руководитель Быкова С.М.*

**ЗДОРОВЬЕ ДО ТОГО ПЕРЕВЕШИВАЕТ  
ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ БЛАГА, ЧТО  
ЗДОРОВЫЙ НИЩИЙ СЧАСТЛИВЕЕ  
БОЛЬНОГО КОРОЛЯ.**

**А. ШОПЕНГАУЭР**



Чтобы были мы  
красивы,  
Чтобы не были  
плаксивы,  
Чтоб в руках любое  
дело  
Дружно спорилось,  
горело...  
Чтобы громче  
пелись песни,  
Чтоб жилось нам  
интересней...  
Нужно сильным  
быть, здоровым.

# Здоровые советы

## 1. Пища (первый шаг)

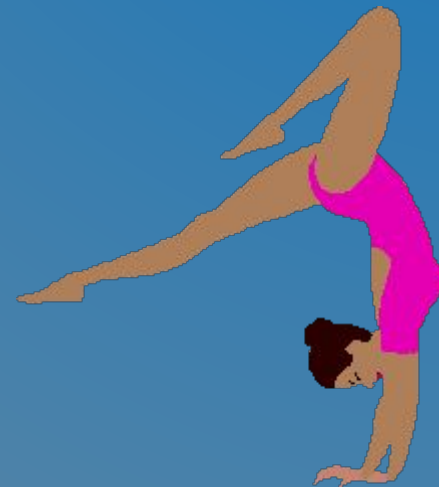
Надо меньше есть жирной пищи, больше фруктов, есть молочные продукты, пить сок.

Вредны разные чипсы, лимонады и другая химия.



## 2. Спорт (второй шаг)

Занимайтесь спортом, делайте зарядку и пробежку, шевелитесь и меньше лежите на диване, смотрите телевизор. Ходите в тренажерный зал, поддерживайте форму.



# Здоровые советы



## 4. Вредные привычки (шаг четвертый)


*Никогда не курите. В сигарете - никотин. Никотин – яд. Это смерть. Не пейте спиртные напитки – это яд. Даже не пытайтесь принимать наркотики. Вы не будете здоровым человеком, если у вас будет хоть одна вредная привычка.*

## 3. Среда обитания (третий шаг)

*Больше будьте на свежем воздухе, отправляйтесь в лес на пикник, проветривайте комнату перед сном.*



**ДУМАЙТЕ О БУДУЩЕМ!**

A winter landscape with snow-covered evergreen trees and a skier in the distance. The scene is bright and sunny, with long shadows cast across the snow. A large, light blue diamond-shaped graphic is overlaid on the center of the image, containing text.

*Конкурс "Здоровье"  
К каждой букве в слове  
"здоровье" нужно подобрать  
другие слова, которые  
имеют отношение к  
здоровью, здоровому образу  
жизни. На выполнение  
задания отводится одна  
минута.*




Чистота – \_\_\_\_\_.

Здоровье в порядке – \_\_\_\_\_.

Если хочешь быть здоров – \_\_\_\_\_.

В здоровом теле – \_\_\_\_\_.

- 
- 1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?
  - 2 Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?
  - 3 Верно ли, что зубы надо чистить один раз в день?
  - 4 Правда ли, что бананы поднимают настроение?
  - 5 Верно ли, что морковь замедляет старение организма?
  - 6 Легко ли отказаться от курения?
  - 7 Правда ли, что недостаток солнца вызывает плохое настроение?
  - 8 Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
  - 9 Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока?



# ЗАГАДКИ

- ❖ стать здоровым ты решил, значит, соблюдай...
- ❖ утром в семь звенит настырно наш веселый друг...
- ❖ на зарядку встала вся наша дружная...
- ❖ режим, конечно, не нарушу – я моюсь под холодным...
- ❖ после душа и зарядки ждет меня горячий...
- ❖ всегда я мою руки с мылом, не надо звать к нам...
- ❖ после обеда можно сладко поспать, а можно и во дворе...
- ❖ после ужина веселье – в руки мы берем гантели, с папой спортом занимаемся, маме



Законь \_\_\_\_\_ должны мы твердо знать!  
Свое \_\_\_\_\_ беречь и охранять!  
\_\_\_\_\_ много значит!  
\_\_\_\_\_ всех важней!