

Что значит быть здоровым?



Тема классного часа:



"Здоровье-
главная жизненная ценность"

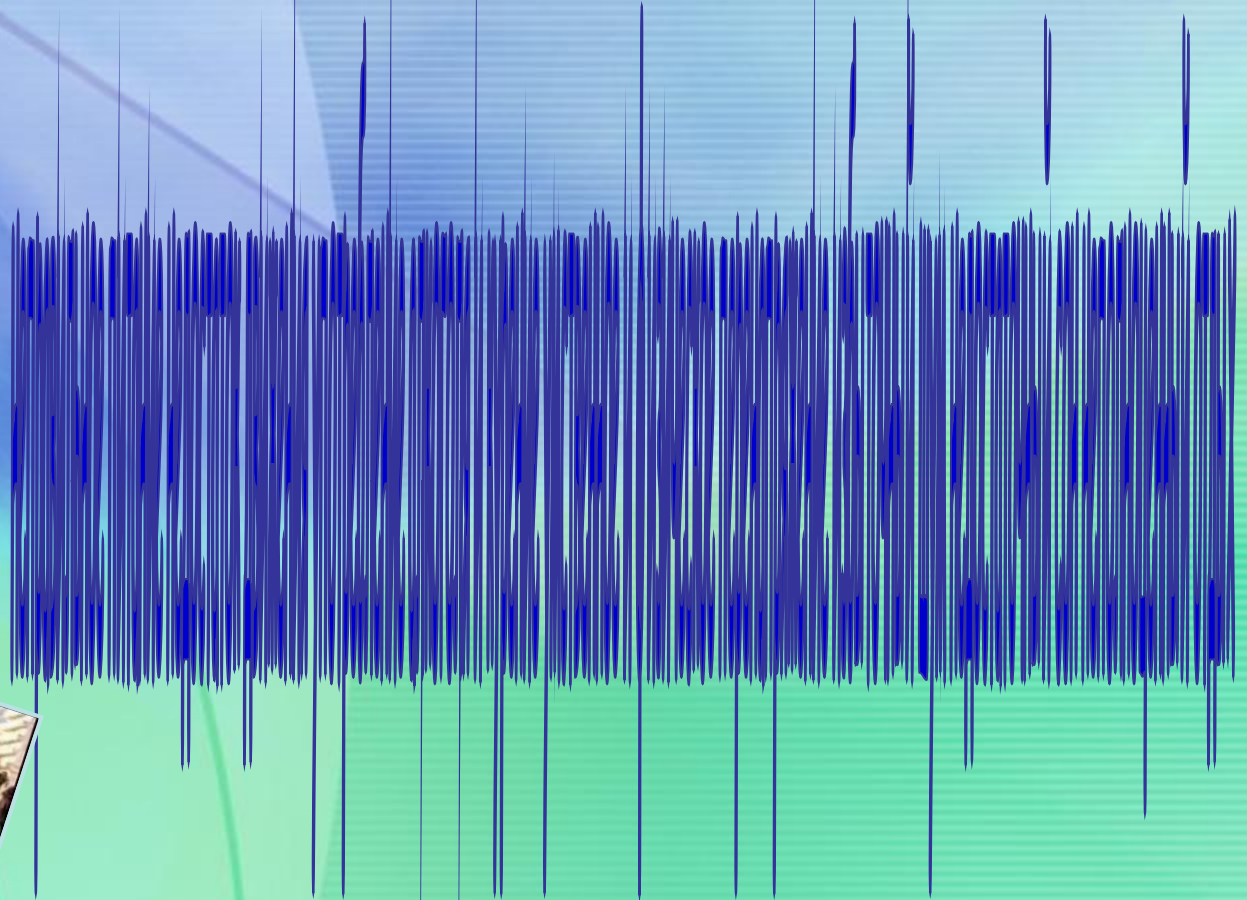


От чего зависит здоровье?



Получен от природы дар - не
мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз-
здоровье! Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую
прожить, здоровье нужно
сохранить!

Факторы, нарушающие здоровье:



Режим дня



Подъем в
Сделай зарядку
Умойся, почисти зубы
Позавтракай

В класс приходи за 15 минут до звонка.

В школе завтрак в
Обедай в
Отдыхай

Выполни домашние задания за
Выполни гимнастику для осанки
Ужинай в .

посмотри телевизор
почитай книгу

Займись любимым делом.

Сон в

Зарядку отложи на вечер, иначе утром устанешь

Завтрак съешь по дороге

В школу беги бегом, вдруг опоздаешь

На третьей перемене съешь чипсы

Вместо обеда погрызи семечки, попей кока-колы

Посмотри все сериалы

Поиграй в компьютер



Про зарядку мы споем,
Утро мы с неё начнём.
Утром зубы после завтрака почистим,
Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень.
Все уроки мы усвоим на отлично!
Будем бодрыми весь день,
Незнакома с нами лень.
Все уроки мы усвоим на отлично!
Возьмём лыжи и коньки,
На подъём мы все легки.
И отправимся на отдых в выходные.
Будем крепкими расти!
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.
Будем крепкими расти!
Будущее - мы страны
Мы здоровые, весёлые, крутые.



Ешьте 2 раза в день

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Ешьте быстро и много

Сладостей тысяча, а здоровье одно.

Чем больше жирной пищи, тем лучше

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Необходимо есть не менее трех раз в день, желательно в одно и то же время.

Для здоровья полезно много сладкого, острого и солёного

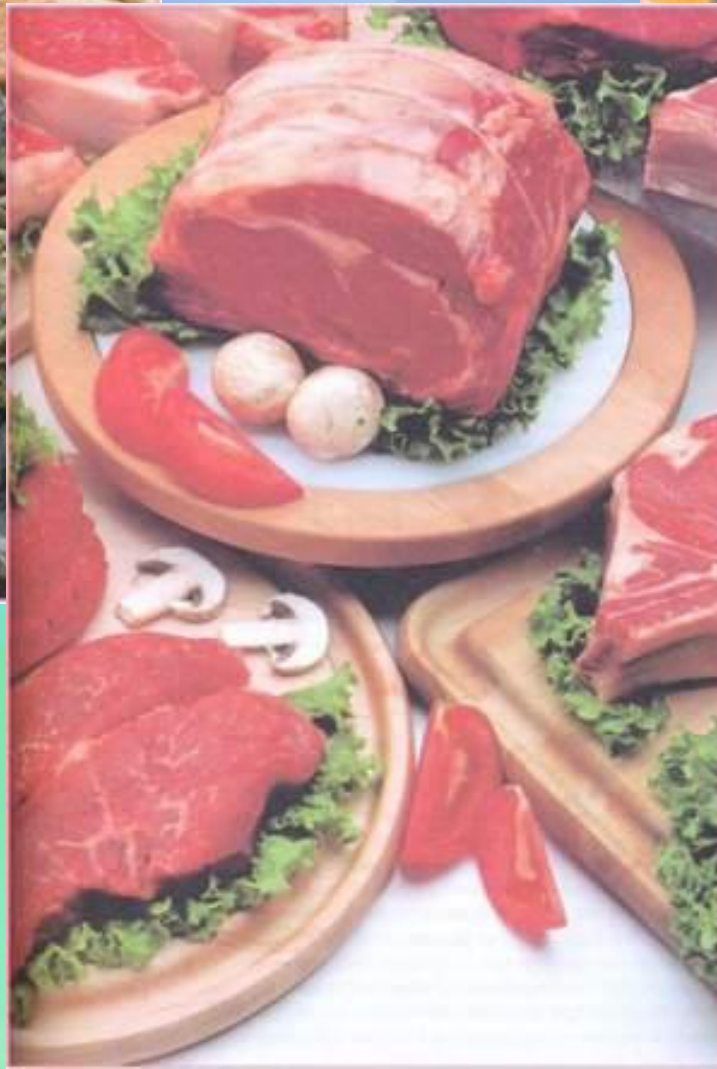
Пищу нужно тщательно пережевывать.

Ешьте больше консервантов

Газированные напитки полезны детскому организму

От чрезмерно горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.

Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.





В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ!

ЭМОЦИИ:

Радость

Счастье

Злость

Страх

Удовлетворенность жизнью

Обида

Тревога

Доброта

Спокойствие

Доверие

Бодрость

Тоска

Печаль

Гнев

Зависть

Мнительность

жадность

СИНКВЕЙН

