

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:



неправильное питание

недостаток движения

употребление алкоголя и курение

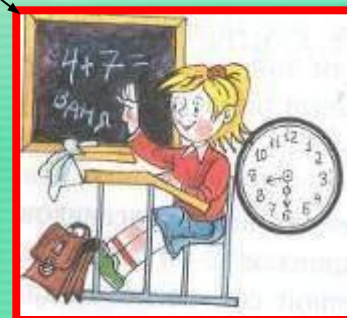
умственное и физическое перенапряжение

избыточный шум

недостаточный сон

неполноценный отдых

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

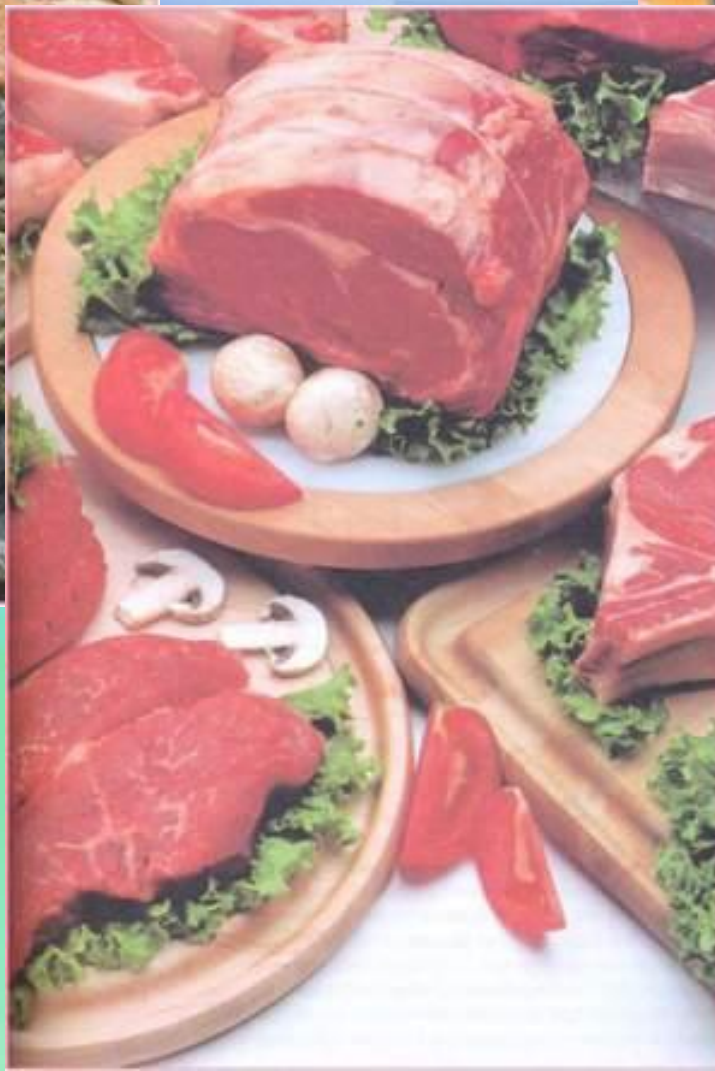
Пищу нужно тщательно пережевывать.

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

1. Одно существительное, тема
2. Два прилагательных или причастия
3. Три глагола
4. Предложение, фраза, которая показывает отношение автора к теме
5. Синоним темы в первой строчке

