

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)

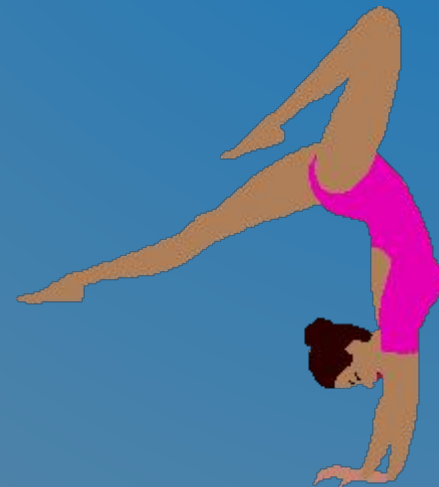
Надо меньше есть жирной пищи, больше фруктов, есть молочные продукты, пить сок.

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)

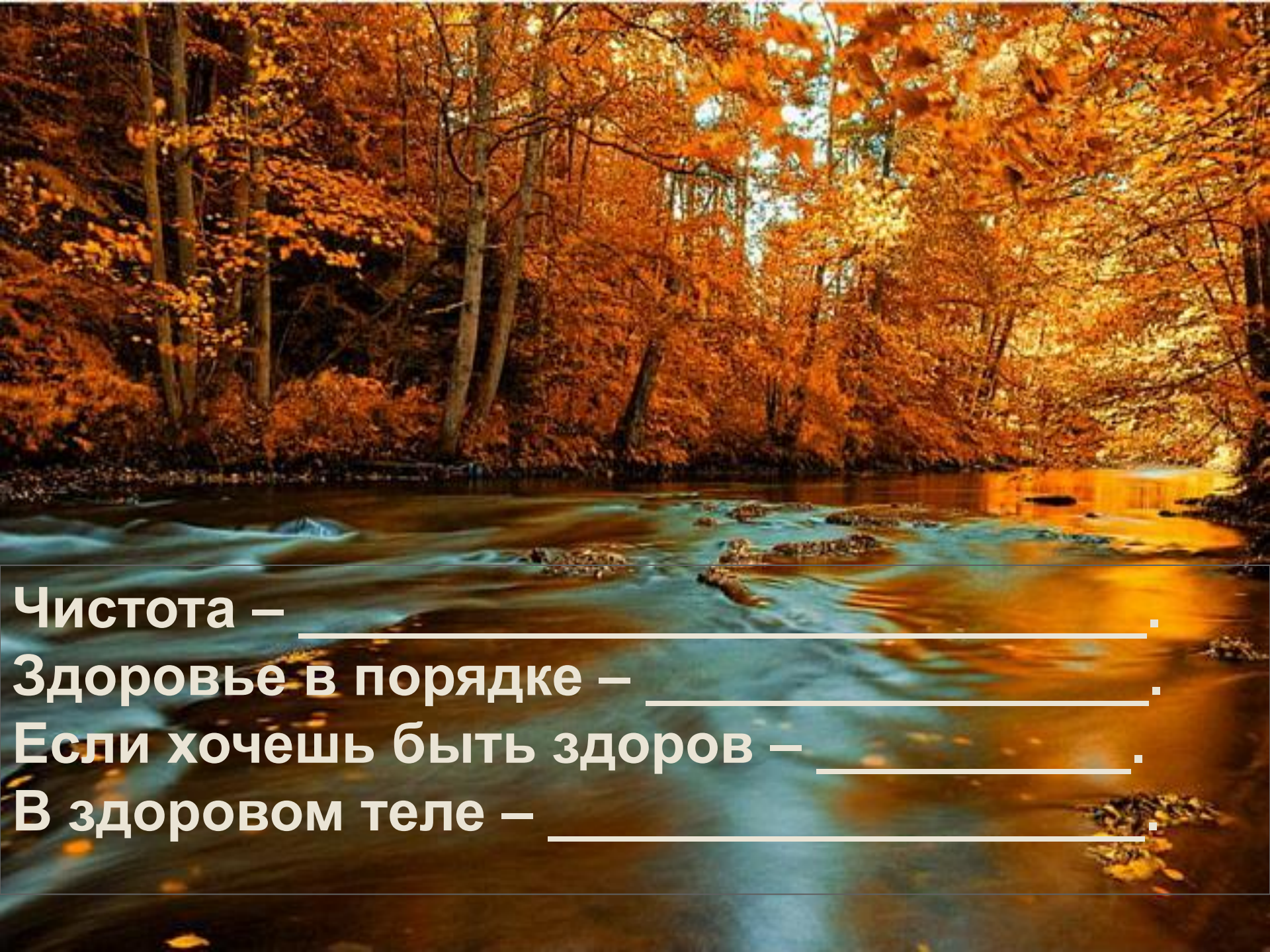
Больше будьте на свежем воздухе, отправляйтесь в лес на пикник, проветривайте комнату перед сном.



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!