

# КЛАССНЫЙ ЧАС: «ФОРМУЛА ЖИЗНИ»

Подготовила: учитель начальных классов  
Мурзина В.И.

МКОУ СОШ №1 г. Нововоронежа

# Здоровье -



- ▣ ЭТО ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ, ИСТОЧНИК РАДОСТИ
- ▣ ЭТО НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



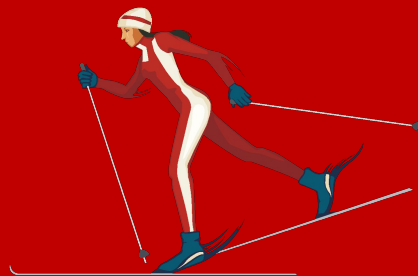
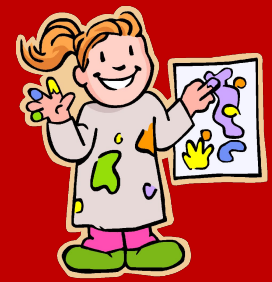
# Викторина:

- ✓ Согласны ли вы, что **зарядка** – это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья?
- ✓ Верно ли, что **жвачка** сохраняет зубы?
- ✓ Верно ли, что **кактусы** снимают излучение от компьютера?
- ✓ Правда ли, что **бананы** поднимают настроение?
- ✓ Верно ли, что **морковь** замедляет процесс старения организма?
- ✓ Правда ли, что **молоко** полезнее **йогурта**?
- ✓ Взрослые чаще, чем дети **ломают ноги**?



# Приемы быстрого снятия стресса:

- Можно нарисовать маски страха и стресса;
- Можно нарисовать маски радости;
- Рисование пальчиком удачи, дружбы;
- Общение с природой, прогулки на свежем воздухе;
- Уход за комнатными растениями;
- Общение с домашними животными помогает снять нервное напряжение;
- Посещение театров, кино, музеев;
- Танцы;
- Игра на музыкальных инструментах;
- Общение с друзьями;
- Вышивание крестиком, собирание мозаики;
- Целебная сила сказки ( сказкотерапия );
- Занятия спортом.



# Золотые правила питания:

- ▣ Не переедайте!
- ▣ Ешьте в одно и то же время.
- ▣ Ешьте простую, свежеприготовленную пищу!
- ▣ Пища должна легко усваиваться и соответствовать потребностям организма.
- ▣ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ▣ Питание должно быть разнообразным.

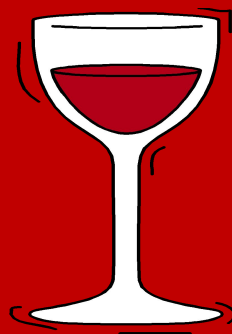


# Вредные привычки-это...

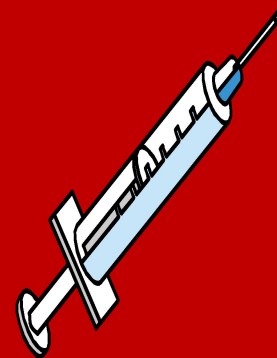
Табачокурение



Алкогoль



Наркомания



# Пословицы:

- ▣ Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- ▣ Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.
- ▣ С хмелем познаться – с честью расстаться.

- ❑ **Алкоголь – вещество, которое содержится в спиртных напитках.**
- ❑ **Зависимость от алкоголя приводит к болезни - алкоголизму.**





**«Вино губит телесное здоровье  
людей, губит умственные  
способности, губит семью, губит  
души людей и их потомство»**



**Л. Н. Толстой**

**Алкоголь опасен в любом возрасте,  
особенно – в детском и подростковом.  
Он делает человека зависимым, к нему  
быстро привыкают.**

**Организм постепенно разрушается.  
Такую ошибку исправить трудно. Лучше  
её не делать.**

**Каждый хозяин своей жизни и  
здоровья.**

**Как каждый из вас решит, так и будет.**



# Решение

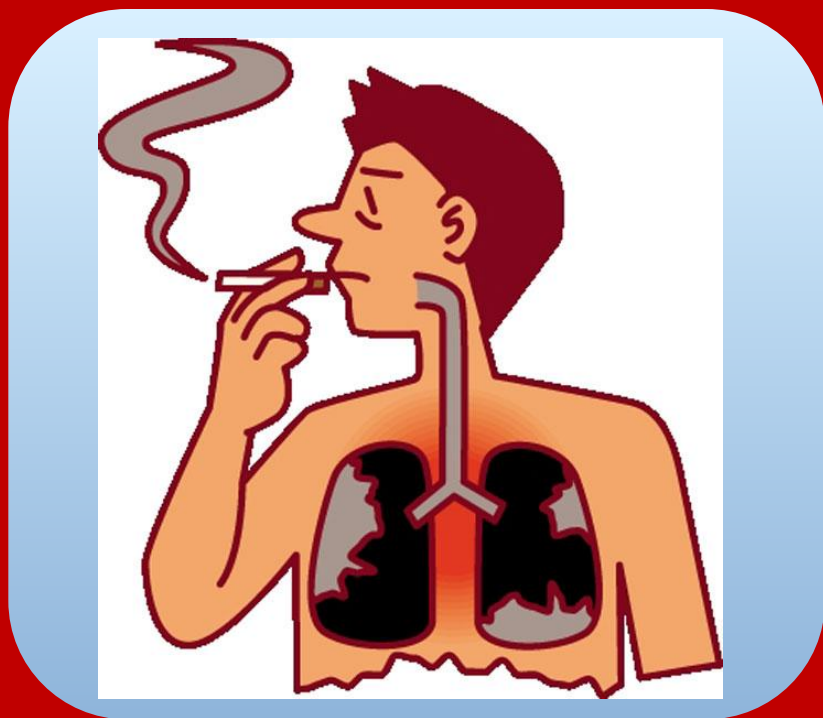
**-Постараюсь научиться говорить «НЕТ», когда мне предлагают дурное.**

**-Подумаю о занятиях спортом;**



# *О вреде курения*

**ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!**



# Влияние курения на организм человека



**Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний**

# Подумай!



Разве **это** твой выбор?



**Выбери более  
интересное  
занятие!**

**«Курильщик впускает в  
свои уста врага,  
который похищает  
МОЗГ»**

*английская народная поговорка*

Каждые десять секунд на планете  
умирает один заядлый  
курильщик.



М  
нет!

и курению —



# НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

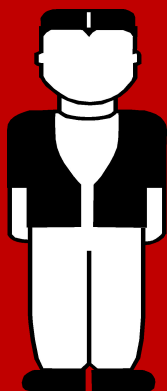


# Наркомания - это смерть !

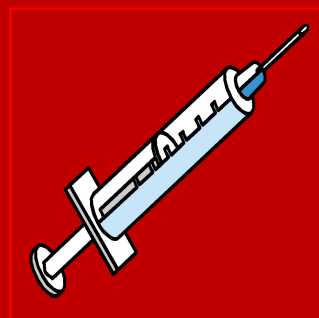


Повреждение мозга

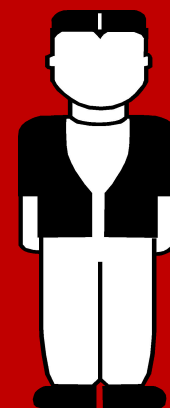
Потомство



СПИД



Гепатит



Передозировка

Смерть



**Наркомания - беда, которая  
ХОДИТ РЯДОМ!**



**Не пустите ее в свой  
дом!**

**Солнцу – да,**



**наркотикам – нет....**

**НАРКОТИКИ –  
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

**СЕРЕ ЖИЗНІ**

**«У кого есть здоровье,  
у того есть надежда.  
У кого есть надежда,  
у того есть всё».**

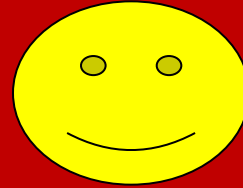
***Восточная мудрость***

**Мы**

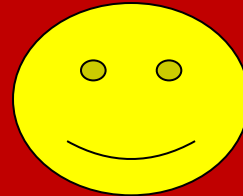
Дорисуйте свой смайлик.

Сегодня:

•я многому научился



•я кое-что понял



•я ничему не научился

