

Классный час
«Здоровый образ жизни и
вредные привычки»
6 класса

Подготовила:
Трофимова С.Н.

РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

**« ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ –
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ –
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ –
ВСЁ ПОТЕРЯЛ»**

Здоровый образ жизни – это:

- **занятие физкультурой и спортом,**
- **соблюдение правильного режима дня,**
- **личная гигиена,**
- **культура питания,**
- **отрицательное отношение к вредным привычкам**

Занятие физкультурой и спортом

- Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



Режим, одно из главных условий здорового образа жизни

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✦ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✦ Утренняя зарядка
- ✦ Горячий завтрак
- ✦ Занятия в школе.
- ✦ Горячий обед
- ✦ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✦ Домашнее задание
- ✦ Свободное время
- ✦ Сон



Личная гигиена



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Здоровое питание

- Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
 - Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



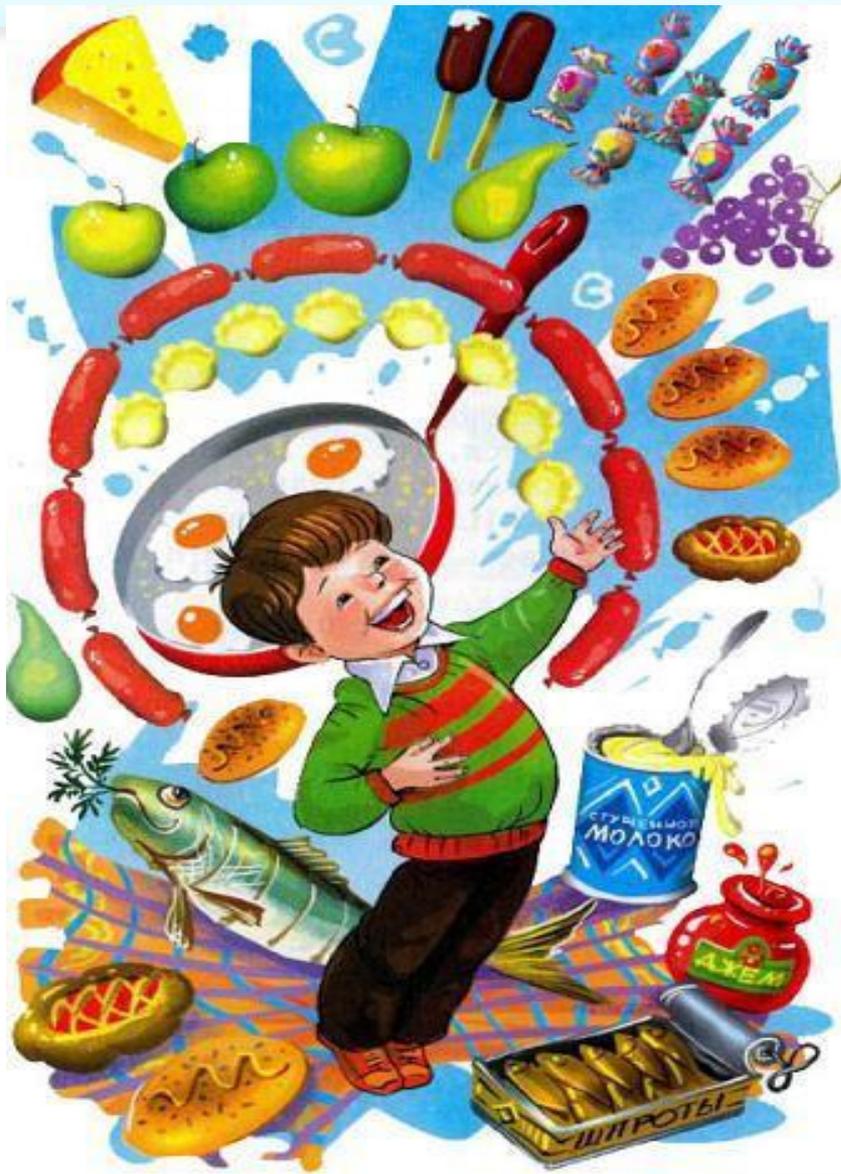
Меню Карлсона

- Завтрак. Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.
- Обед. Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с рисом, кока-кола, компот из сухофруктов.
- Ужин. Шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир

Исправленное меню

- **Завтрак.** Каша овсяная, хлеб с маслом, чай.
- **Обед.** Салат из свежих овощей, суп с сухариками, паровая рыба с рисом, компот из сухофруктов.
- **Ужин.** Каша манная, фрукты, кефир

В. Драгунский «Что любит Мишка»



Физминутка

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся,
Руки в стороны развел,
Ключик видно нашел!
Чтобы ключик тот достать,
надо на носочки встать.



Вредные привычки

- **употребление наркотиков**
- **алкоголь**
- **курение**
- **телемания**
- **игромания**

Наркотики



СКАЖЕМ “НЕТ”



НАРКОТИКАМ

АЛКОГОЛЬ ПИТЬ - СЕБЯ В МОГИЛУ ХОРОНИТЬ



Алкоголь сокращает жизнь более, чем на 10-15 лет !!! Зачем отравлять себя?

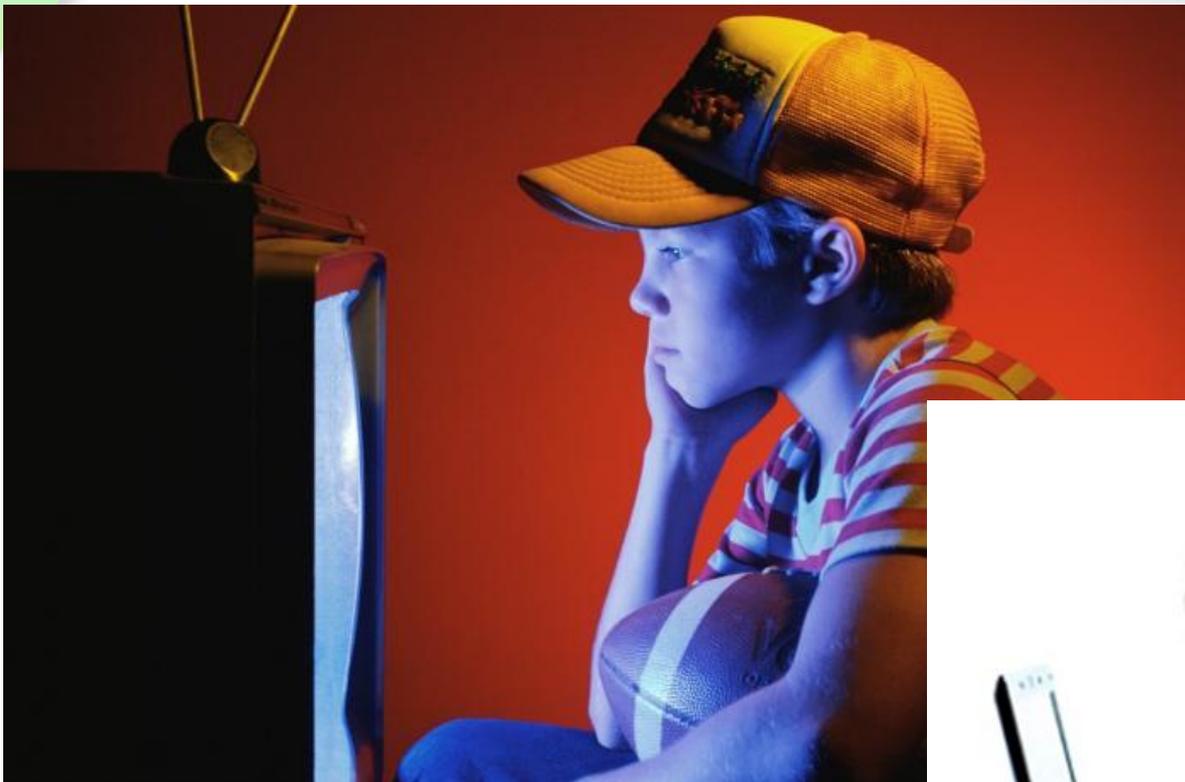


**Одна выкуренная
сигарета
курильщику стоит
15 минут жизни.**



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

О вреде телевидеомании





**Тебе
ЖИТЬ**



Я **ВЫБИРАЮ**
ЖИЗНЬ!