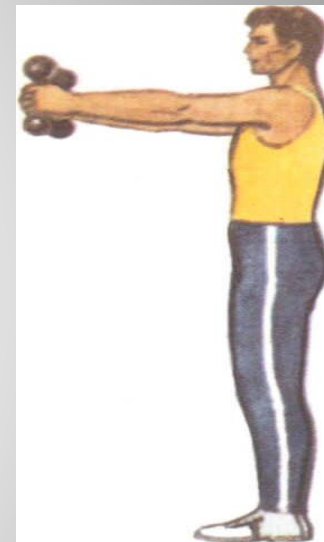




Тематический классный час

«Формула здоровья»

Презентацию подготовила
учитель русского языка и
литературы,
Курсакова Л.И.





- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;
- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни;
- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред
- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;



Цели:



- Здоровье не купишь.
- Здоров, как бык.
- Жив – здоров, ни горелый, ни больной.
- Здоровье – всему голова, всего дороже.
- Здоровье дороже денег.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье лучше богатства



- “ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все”

Арабская пословица



Пословицы и поговорки,
записанные В.И. Далем

О здоровье



● “Здоровье так же заразительно, как и болезнь.”

Р. Роллан

● “Первое богатство – это здоровье.»

Р. Эмерсон.

● “ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.”

И. Мюллер.

● «Надо, чтобы ум был здоровым в теле здоровом»

(Ювенал);

● «Здоровье - это единственная драгоценность» (Монтень).

«Здоровый образ жизни – это »

- Соблюдать режим дня
- Соблюдать режим питания
- Закаливание
- Физический труд
- Соблюдение правил гигиены

- не пить
- не курить
- заниматься спортом
- правильно питаться
- не употреблять наркотики
- вести осмысленную жизнь
- жить полноценной духовной жизнью



Активный образ жизни



● Несколько приемов удаления нитратов из овощей.

● **(Вымачивание, отваривание, маринование)**

● Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество.

● **4 000**

● Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению.

● **Никотин**

● Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?

● **50%**

● Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?

● **Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа**

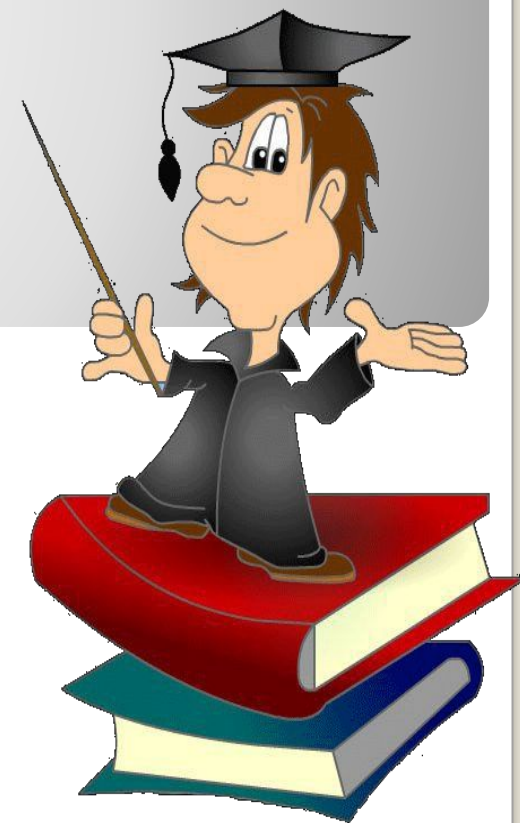
● Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов.

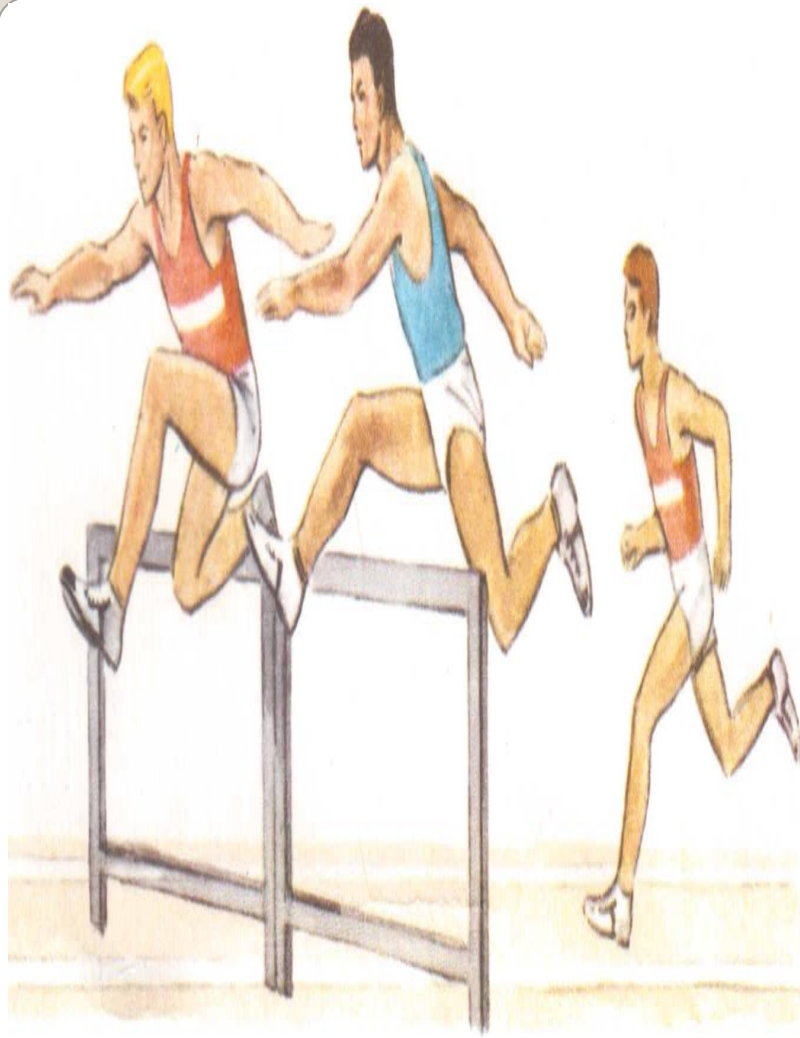
● **Витамин С**

● Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья?

● **Соль и сахар**

Викторина

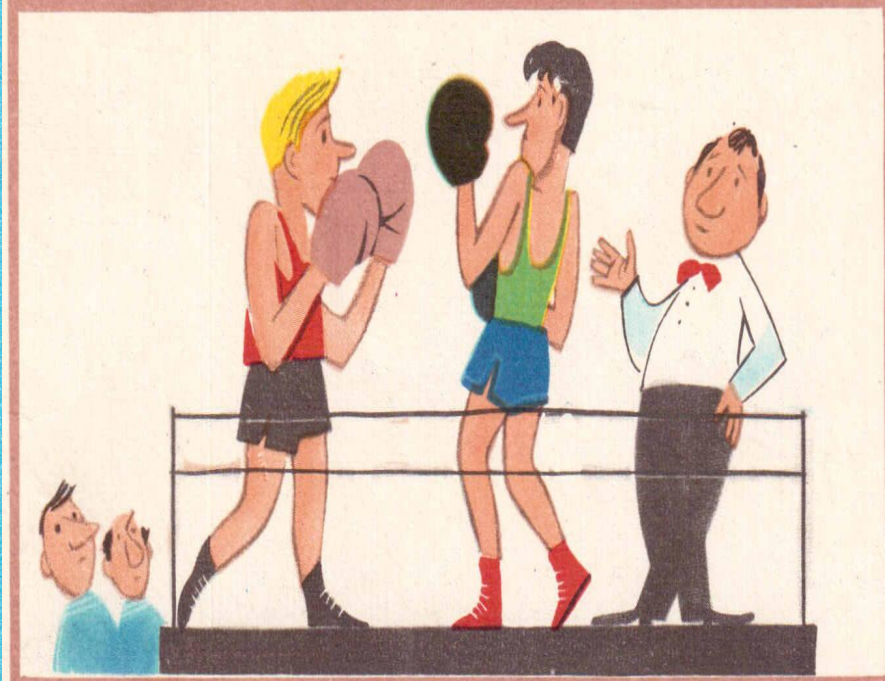
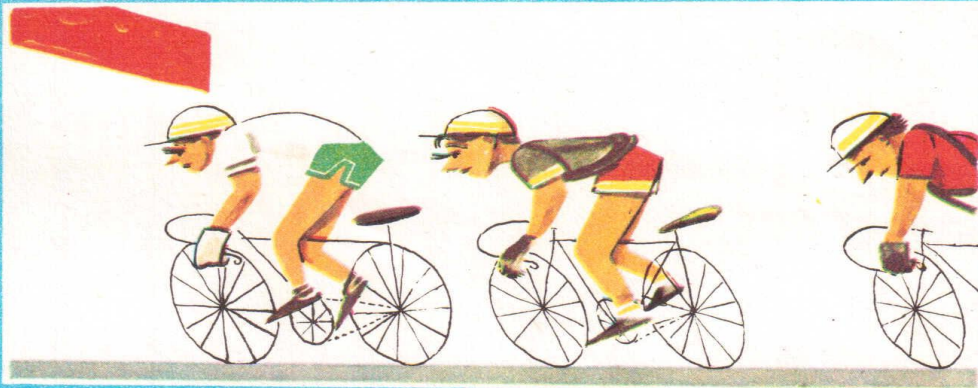




Правила жизни

- *Постоянно делайте людям добро, никогда не вспоминайте о том, что помогли.*
- *Все что человек делает, он должен делать с радостью и с удовольствием.*
- *Не пить, не курить.*
- *Любить и оберегать природу, не загрязнять и не портить окружающий мир.*
- *Один раз в неделю необходимо голодать, а в другие дни не переедать.*
- *Хотя бы несколько минут в день, но каждый день, круглый год нужно ходить босиком.*
- *Каждый день обиваться холодной водой.*

Закаливание – получение организмом стойкости для сопротивления болезням.



О спорт, ты
жизнь!

- **1.** Пьяному море по колено, а лужа по уши.
Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.
- **2.** Что у трезвого на уме - у пьяного на языке.
Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.
- **3.** С хмелем познаться - с честью расстаться.
Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.
- **4.** Пить до дна - не видать добра.
- Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.



Конкурс пословиц
Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.



- а) Питание человека должно быть полноценным. В нем должны присутствовать белки (мясо, рыба, яйца, творог), жиры (сливочное, подсолнечное масло, животные жиры, орехи) и углеводы (хлеб, крупы, сахар). Необходимы и минеральные соли.
- б) Питание должно быть регулярным. Учащимся следует принимать пищу 4-5 раз в сутки: на завтрак, обед, полдник, ужин и перед сном обезжиренный кефир.

**Правильное питание - основа
здорового образа жизни**



- в) Умеренность - мать здоровья. Не переедайте, не перегружайте свой желудок.
- г) Во время приёма пищи нельзя разговаривать, торопиться, есть слишком горячее или острое блюдо.

- Какого цвета сок
а) из зелёных яблок?

жёлтый

- б) берёзовый?

прозрачный

- в) томатный?

красный

- г) красного
винограда?

розовый



- Я бы съел его один –
этот вкусный

...апельсин

- Вторая: я бы съел
его за раз – тот
огромный...

ананас

- Третья: В теплой
солнечной долине
на кустах растет...

малина

Загадки



- Родина табака?
- В какой стране табак был объявлен забавой дьявола?
- В XIX веке в Петербурге запрещалось курение. Кто выступал инициатором запрета на курение?
- В школах Китая юного курильщика ждет наказание. Какое же?
- В 1934 во Франции компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое “победителей” не смогли получить приз, так как скончались, выкурив... сколько сигарет?



1. Южная Америка
2. Италия
3. Пожарные
4. Тренировка на велотренажере
5. 60



- Зря – нельзя – бросай – меняй
- Курить – вредить – береги-беги
- Сигареты – конфеты – будешь – не забудешь



Составьте рифму за 5 минут



В. Маяковский о здоровом образе жизни

Маяковский любил ходить пешком, и его называли "великим пешеходом". Несмотря на крупную, массивную фигуру, он был подвижен, обладал отличной реакцией, хорошо играл на бильярде, в городки и теннис.

Рисунки учащихся 6 класса



Отдых на природе – это здоровье

6 кл

Спорт и здоровье – нам в жизни ценное подспорье



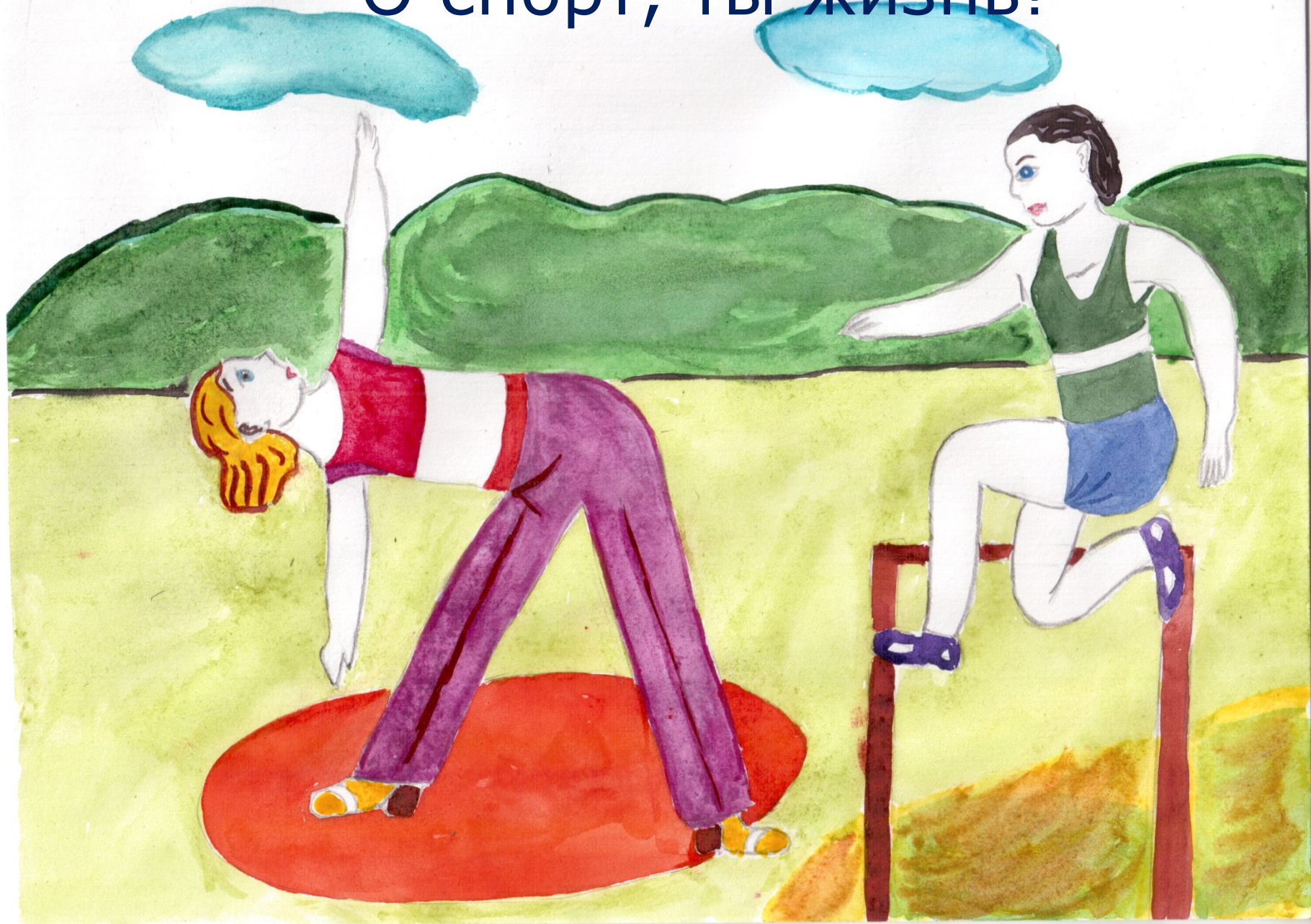
Правильное питание + спорт



З
О
Р
О
В
Ь
Е



О спорт, ты жизнь!



В здоровом теле

Здоровый дух

ПОМНИ :