

КЛАССНЫЙ ЧАС «ЗДОРОВЬЕ У ТОГО, КТО БЕРЕЖЕТ ЕГО»



Классный руководитель: Тарасова Ю.Г.

Режим дня



Режим дня

Это чередование часов работы, отдыха и сна.

Обязательными составляющими режима дня должны быть: труд, отдых, приемы пищи, личная гигиена, время на саморазвитие и совершенствование.

Спорт



Спорт – это жизненной силы
рассвет,

Спорт – это жизнь и лекарство от



«Спортивная викторина»

1. Обувь для игры в регби?
2. Самый титулованный хоккеист мира?
3. Сколько минут идет футбольный матч?
4. Название площадки, на которой выступают боксеры?

«Спортивная викторина»

5. В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин?

6. Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда?

7. На чем передвигаются

бесплошники?



Закаливание

Самый простой способ закаливания – воздушные ванны. Водные процедуры укрепляют нервную систему, благоприятно влияют на сердце и



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Питание

1. Витамины
2. Микроэлементы
3. Клетчатка



Здоровья Вам!



ВОТ ТАКОГО!