

# *ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ*

Классный час для 3-4 класса

**ЦЕЛЬ:**

Познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников.

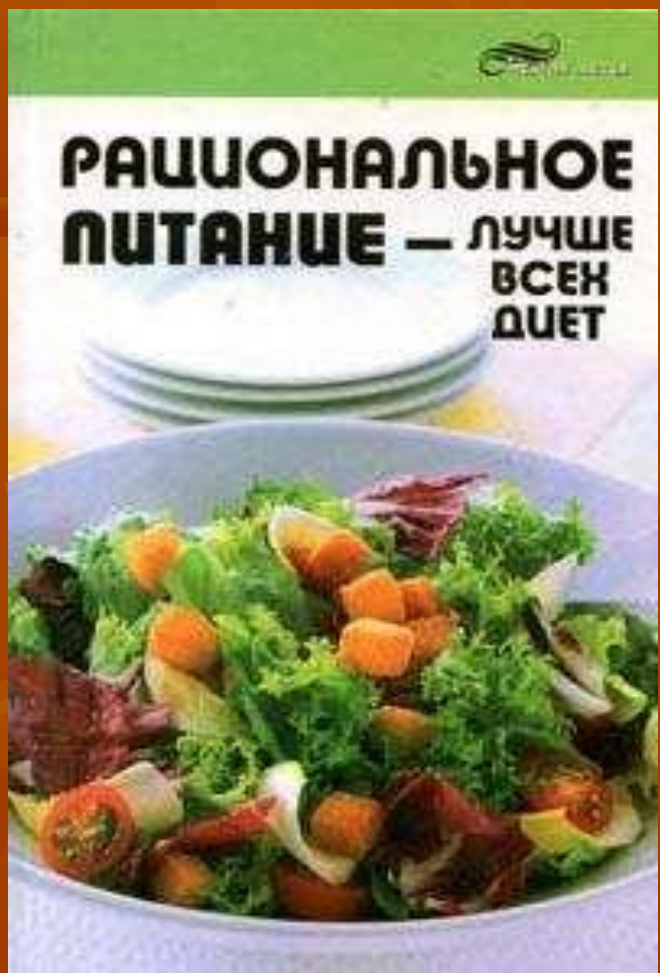
Здоровье – правильная,  
нормальная деятельность  
организма, его полное  
физическое и психическое  
благополучие.



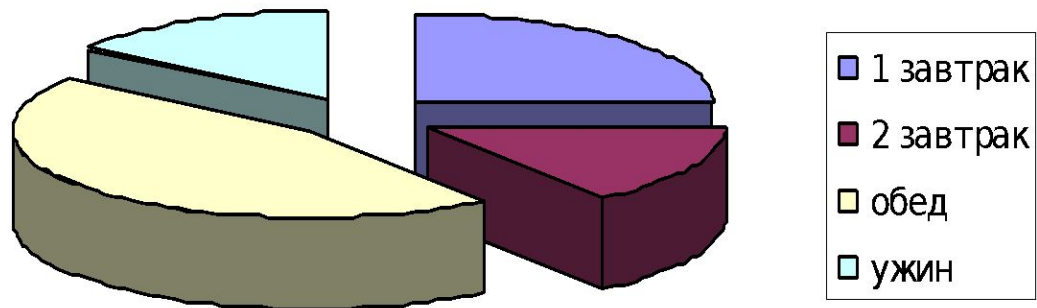
# «Скажи, что ты ешь, и я скажу кто ты есть»



# Распределение суточного рациона в течение дня:



1 завтрак – 25%,  
2 завтрак – 15%,  
обед – 45%,  
ужин – 15%.





- Что может быть полезней,
- Чем овощей бальзам и фруктов сок?
- Они целебны ото всех болезней
- И жизни нашей удлиняют срок.

# ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ





**Закаляйся,**

**если хочешь быть здоров**

Главный закон закаливания - постепенность и систематичность.  
Основных средств закаливания четыре: вода, воздух, солнечные лучи  
и физические упражнения.  
Самое мощное средство закаливания - вода.





# Великий врач Древнего Востока Авиценна:



- С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,
- И проживешь 100 лет, а может быть, и более.
- Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.
- Природою лечись - в саду и чистом поле.

# Василий Александрович Сухомлинский:



- «Вы живёте среди людей. Каждый ваш поступок, каждое ваше желание отражается на людях. Знайте, что существует граница между тем, что вам хочется, и тем, что можно. Ваши желания - это радости или горести ваших близких. Проверяйте свои поступки сознанием: не причиняете ли вы зла, неприятностей людям. Делайте так, чтобы людям, которые вас окружают, было хорошо».

# «Всесильная сигарета?»

---



## Сравни и сделай выводы.



Легкие некурящего



Легкие курящего



После 5 лет курения



После 25 лет курения



*A fatal mouth cancer in a 28-year-old who dipped a can a day for 10 years.*

Рак ротовой полости у 28-летнего курильщика с 10-летним стажем

**Так что же такое - курение ?**

**Это дым из носа и рта...**

**А в легких сажа, грязнота.**

**Зачем вы себя засоряете**

**И жизнь свою сокращаете?**

**Кто курит табак – тот сам себе**

**враг!**



# АЛКОГОЛИЗМ. Что это?



**Алкоголизм** - хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

# ЗДОРОВЬЕ =

---

правильное питание +  
движение +  
занятия спортом +  
закаливание +  
хорошее настроение –  
вредные привычки