

# Классный час «Здоровому все здорово!»»



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

# Активный образ жизни:

- Занятия спортом
- Прогулки на свежем воздухе
- Водные процедуры
- Рациональное правильное питание



**Привычка** - действие,  
которое со временем  
становится автоматическим,  
неосознанным.



- \* мыть руки перед едой;
- \* чистить зубы утром и вечером;
- \* принимать душ после занятия спортом;
- \* делать зарядку каждое утро;
  - \* начинать день с хорошего настроения



- \* играть в компьютер больше 30 мин.;
- \* читать книгу лёжа;
  - \* есть невымытые фрукты;
- \* принимать пищу в любое время