



я здоровье сберегу, сам себе я помогу!

**Классный час
2 класс**

**Маганинец Л.С.
Учитель начальных
классов
МБОУ СОШ с УИОП
№62 им. А.Я. Опарина
г. Киров**

Здоровый образ жизни

Соблюдение режима дня.

**Соблюдение режима питания,
правильное питание.**

Закаливание.

Физический труд.

Соблюдение правила гигиены.

**Правильная организация
отдыха и труда.**

**Мельница
живёт
водою,**

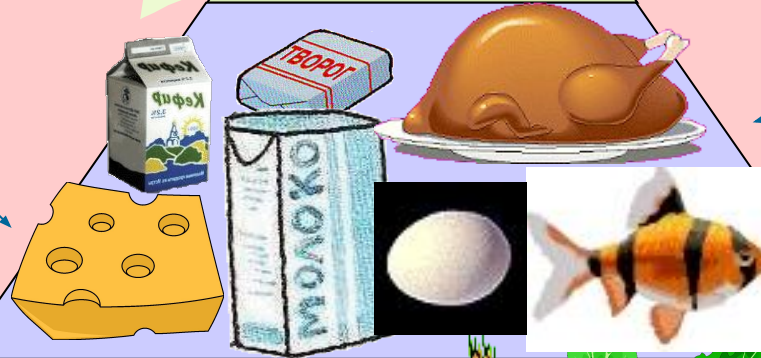


**а человек
едою.**

**Сахар,
сладости, соль**



**Мясо, кура,
рыба, яйца**



**Овощи и
фрукты**



**Хлеб и
крупы**



**Молочные
продукты**



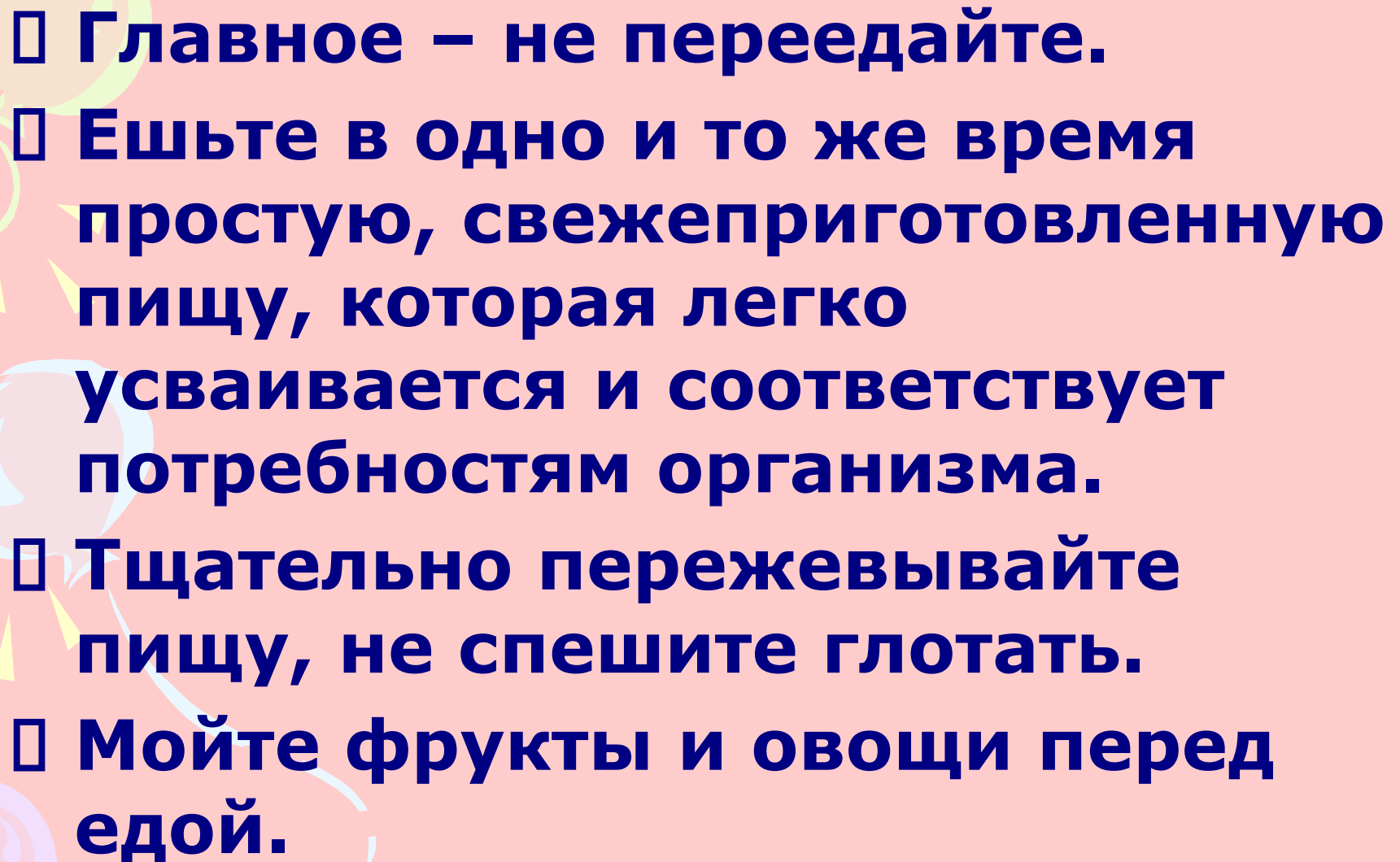


Правила питания.

1. Разнообразное.

2. Регулярное.

3. Умеренное.

- 
- **Главное – не переедайте.**
 - **Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.**
 - **Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.**
 - **Мойте фрукты и овощи перед едой.**

Витамины



Витамин А



Витамин В



Витамин С



Лекарственные травы



**Каждый человек
должен заботиться о
своем здоровье. Ведь
никто не позаботится
о тебе лучше, чем ты
сам.**






Я хочу быть здоровым!

Я могу быть здоровым!

Я буду здоровым!

The background is a solid light pink color. On the left side, there are three stylized balloons in yellow, light blue, and light purple. Each balloon has a white outline and a white highlight. Yellow streamers and triangular flags are attached to the balloons, extending towards the right.

http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D1%8F%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B&img_url=s003.radikal.ru%2Fi201%2F1002%2Fa0%2F7f567e90d5f5.jpg&pos=6&rpt=simage