



**Классный час:**

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**



**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ.**





**Основные  
составляющие  
здорового  
образа  
жизни**

**РЕЖИМ  
ДНЯ**

**ЗДОРОВОЕ  
РАЦИОНАЛЬНО  
Е  
ПИТАНИЕ**

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ**

**ЛИЧНАЯ  
ГИГИЕНА**

**ОТСУТСТВИЕ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК**

❖ *Как проводил Мишка время до того, как начал курить?*

❖ *Что случилось с Медведем, когда он нашел трубку лесника?*

❖ *Понимал ли Медведь, отчего он стал плохо себя чувствовать?*

❖ *Что посоветовали Медведю Лиса и Волк? Почему?*

- ❖ *По каким признакам Дятел определил, что с медведем?*
- ❖ *Легко ли было Медведю расстаться с дурной привычкой? Почему?*

❖ *Жалеете ли вы Мишку за то, что ему было так тяжело вернуться к здоровому образу жизни?*

❖ *Что случилось с Медведем зимой? Куда лесник отвез Медведя? Как Медведь стал относиться к курящим?*



❖ *Как вы думаете, почему курить плохо?*

# Главные выводы:

## КУРЕНИЕ

- РАЗРУШАЕТ ОРГАНИЗМ.
- ПРИВОДИТ К НЕИЗЛЕЧИМЫМ БОЛЕЗНЯМ.
- СНИЖАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.
- ПОРТИТ ЦВЕТ КОЖИ.
- ЗАБИРАЕТ СВОБОДУ, ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ ЕГО РАБОМ.



РОВЪЗЕДО

*Здравье*

СТПОР

*Спорт*

ИЕТАПНИ

*Питание*

РОВЪЗЕДО

*Здравье*

СТПОР

*Спорт*

ИЕТАПНИ

*Питание*

и	ч	и	с	т	о	т	а
у	р	м	п	к	у	ц	я
я	л	м	о	э	щ	в	а
з	д	о	р	о	в	ь	е
п	р	и	т	к	с	р	л
в	и	т	а	м	и	н	ы
ф	н	и	ю	с	ж	д	р
з	а	р	я	д	к	а	н

и	ч	и	с	т	о	т	а
у	р	м	п	к	у	ц	я
я	л	м	о	э	щ	в	а
з	д	о	р	о	в	ь	е
п	р	и	т	к	с	р	л
в	и	т	а	м	и	н	ы
ф	н	и	ю	с	ж	д	р
з	а	р	я	д	к	а	н



*Занимайтесь спортом и  
будьте здоровы!*