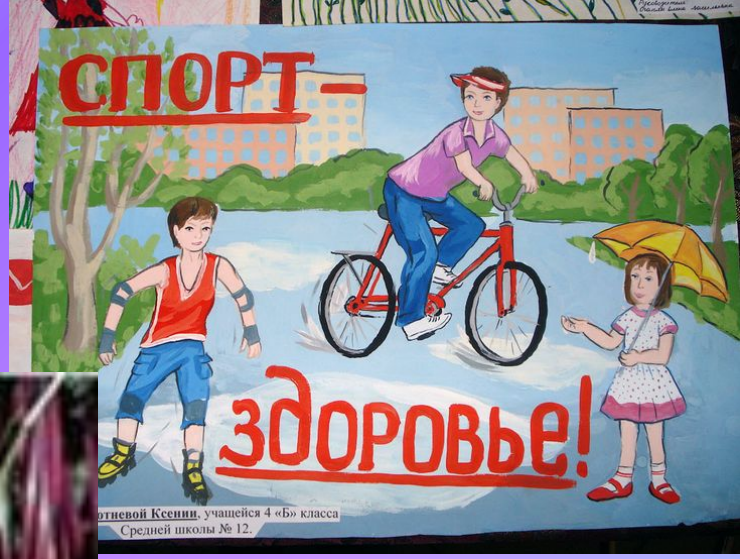
Классный час:

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ.


СПОРТ –
здоровье!
отневой Ксении, учащейся 4 «Б» класса
Средней школы № 12.

Основные составляющие здорового образа жизни

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ЗДОРОВОЕ РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- *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.

РОВЬЗЕДО

Здоровье

С Т П О Р

Спорт

ИЕТАПНИ

Питание

РОВЬЗЕДО

Здоровье

С Т П О Р

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!