

# **Здоровый образ жизни**



**Презентация к уроку классный час  
Выполнила учитель начальных классов  
МАОУ «Кваркенская СОШ»  
Евграфова Наталья Валерьевна**

**с. Кваркено, 2017г.**



# Цель

- В игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

# Как помочь?





**ЗНАНИЯ**

# Режим дня

Утром зазвонил будильник  
Мне будильник ни к чему,  
Потому, что без звоночка  
Встать так рано я могу!

Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё в порядке,  
Что советую я Вам.

За звонком звенит звонок,  
Точно в срок идёт урок,  
Нужно очень много знать,  
Чтоб полезным в жизни стать.

Ужин вкусный мы съедим  
Телевизор поглядим,  
Или в игры поиграем,  
Или книжку почитаем.

Ждёт зубной порошок и журчит водица:  
«Не забудь, мой дружок, перед сном  
умыться!»

Пусть приходит крепкий сон.  
Всем на свете нужен он.





Режим дня

**ЗНАНИЯ**

# *Правильное питание*



*Правильное питание—основа здорового образа*



*Снижается заболеваемость,  
улучшается психологическое  
состояние, поднимается настроение,  
а самое главное —повышается  
работоспособность и интерес к  
учебной деятельности*

# Что мы пьем?



1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/ЕС).



2. Бензоат натрия или  $C_6H_5COONa$  (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.



3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338). Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти короче).





# Салат

# Укроп

# Петрушка

# Капуста

# Морковь

# Свекла

Багровый шар

# ВИТАМИНЫ



- Без витаминов жить нельзя!  
Они – надёжные друзья.  
Они спасают от болезней:  
Простуды, гриппа и цинги.  
Нет ничего вкусней, полезней,  
Чем апельсины, яблоки.  
Когда мы бегаем, иль ходим,  
Физически мы устаём,  
И тут на помощь к нам  
приходит  
Веществ полезных батальон:  
С – витамин в цветной капусте,  
В укропе, свежих овощах;  
Он снова в действие запустит  
Уставших клеток бодрый ряд.  
А – витамин хранится в жире,  
В сырах, икре и молоке,  
Расти поможет выше, шире,  
Улучшит Ваше зрение.  
Е – витамин найдешь ты в  
масле,  
В салатах, свежих овощах –  
Больные клетки восстановит,  
Чтоб боль прошла в твоих  
мышцах.  
Надеюсь, я Вас убедила,  
И Вы, идя в торговый зал,  
Вдруг вспомните о витаминах  
И купите продуктов вал.  
Я напоследок Вам желаю  
Болезней никогда не знать!  
(Да, говоря о витаминах,  
Что ещё можно пожелать?!)

# Правила питания

Главное – не переедай.

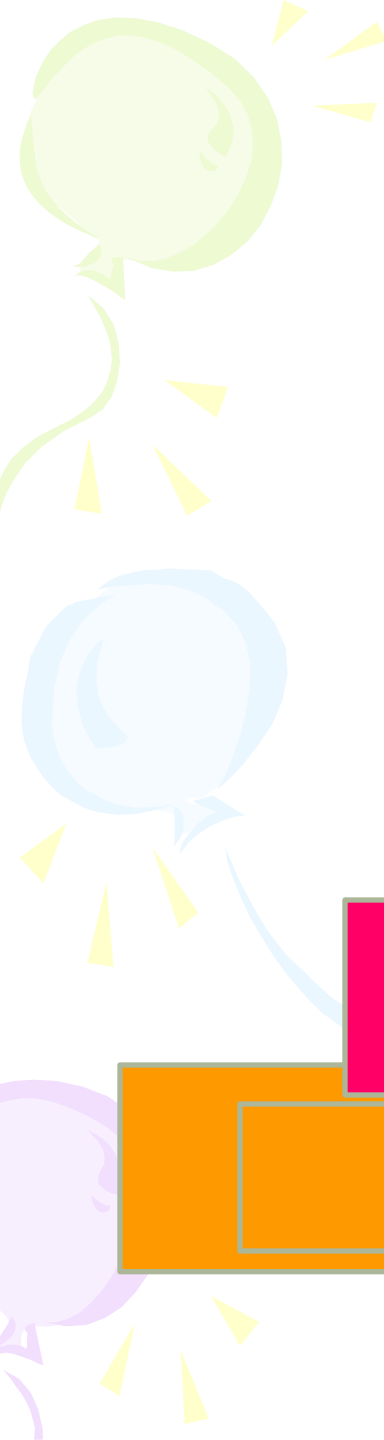
Соблюдай режим питания.

Тщательно пережевывай пищу.

Ешь свежие продукты.

Тщательно мой фрукты и овощи перед едой.





**Правильное  
питание**


**Режим дня**

**ЗНАНИЯ**

# СПОРТ! ЗАРЯДКА!



ДИЗАЙН И ГРАФИКА  
WWW.OLIK.RU



**Двигательная  
активность,  
физкультура и спорт**

**Гигиена**

**Правильное  
питание**

**Режим дня**

**Знания**

# Личная гигиена

«Да здравствует мыло  
душистое,  
И полотенце пушистое,  
И зубной порошок,  
И густой гребешок!

Давайте же мыться,  
плескаться,  
Купаться, нырять,  
кувыркаться  
В ушате, в корыте, в  
лохани,  
В реке, в ручейке, в  
океане, -

И в ванне, и в бане,  
Всегда и везде -  
Вечная слава воде!»





# Правила

Чисти зубы 2 раза в день.

Ешь здоровую пищу.

Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.

Посещай стоматолога 2 раза в год.

Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.





**Отказ от вредных привычек**

**Закаливание организма**

**Двигательная активность, физкультура и спорт**

**Гигиена**

**Правильное питание**

**Режим дня**

**Знания**

# **Вредные привычки**



**Курение,**

**алкоголизм,**

**наркотики,**

**...**

# Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

**ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ**



**3 миллиона**  
человек  
от курения!



**4 миллиона**  
человек от  
наркомании!



**6 миллионов**  
человек от  
алкоголизма!

# здоровье

Отказ от вредных привычек

Закаливание организма

Двигательная активность,  
физкультура и спорт

Гигиена

Правильное питание

Режим дня

знания

# Прочь стресс!



# Правила здорового образа жизни



**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

**Я желаю вам быть  
красивыми, сильными, ловкими,  
румяными, статными, стройными,  
крепкими, подтянутыми и  
беречь свое здоровье!**

