

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.

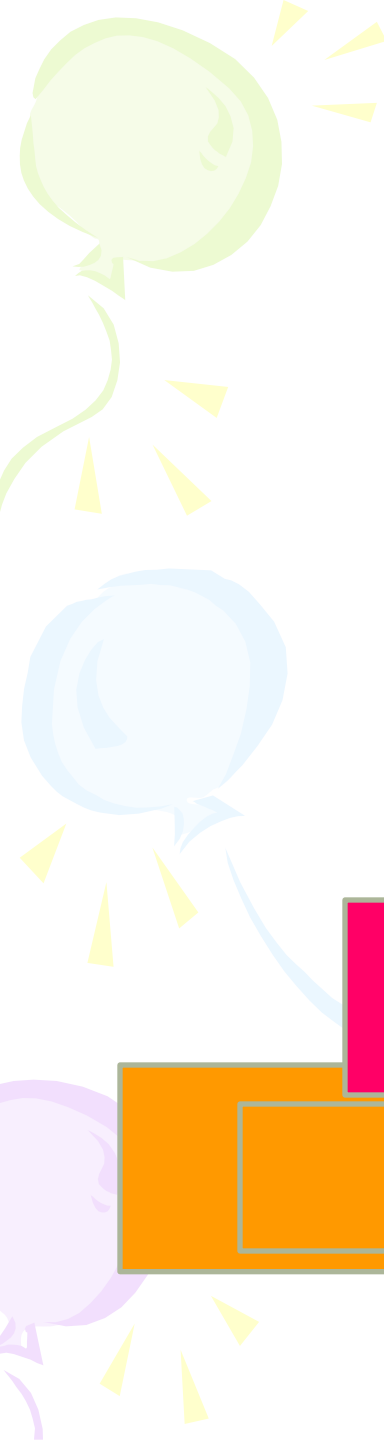
Соблюдай режим питания.

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!**

