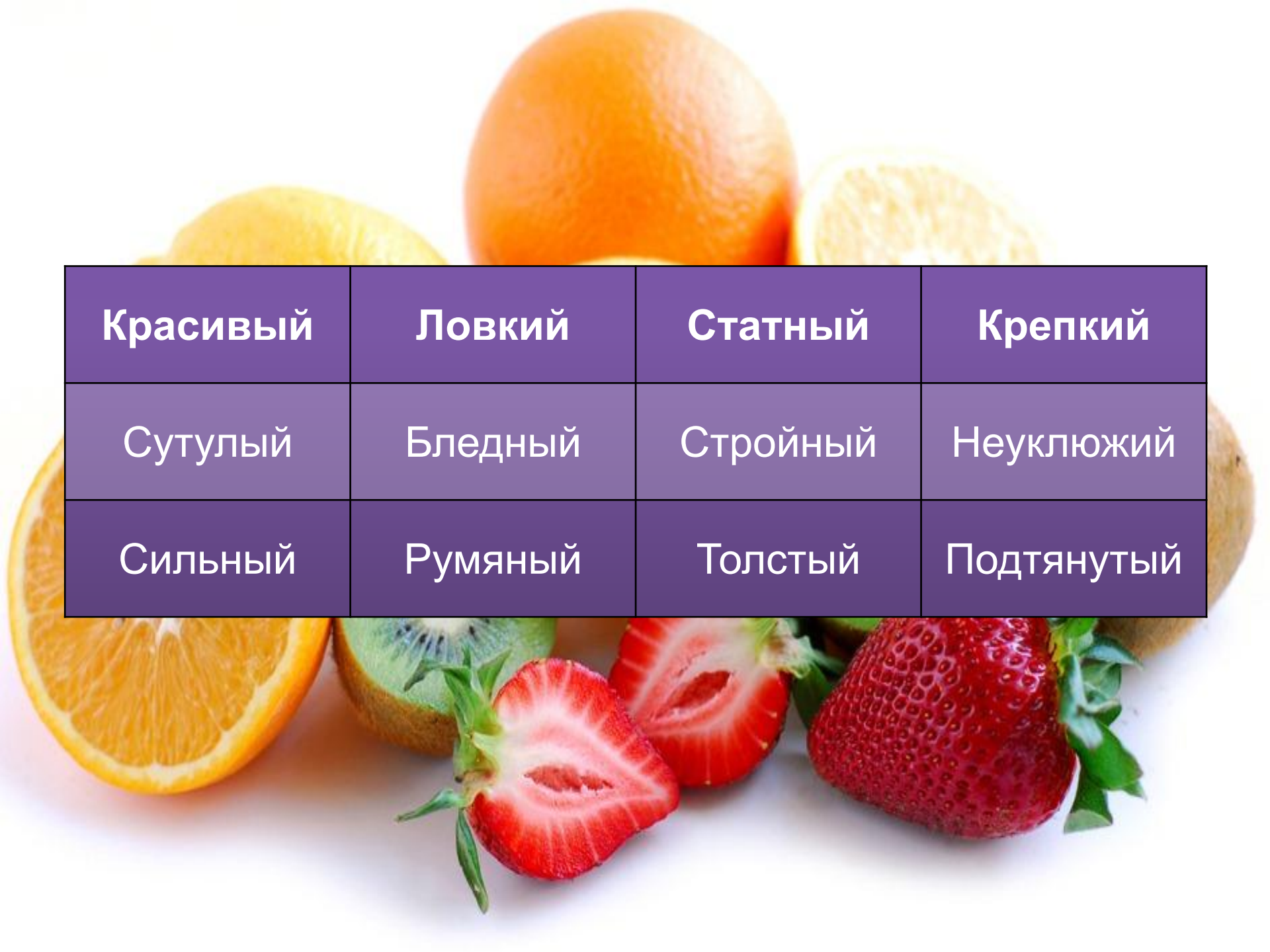


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. В.И. Лыткина»


Классный час «Здоровье – бесценное богатство»

Презентацию подготовила
учитель начальных классов
Комиссарова И.А.

СЫКТЫВКАР



Красивый	Ловкий	Статный	Крепкий
Сутулый	Бледный	Стройный	Неуклюжий
Сильный	Румяный	Толстый	Подтянутый



Красивый, сильный, ловкий, румяный,
статный, стройный, крепкий, подтянутый.

Крестики – нолики

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Режим дня – основа жизни человека?

Для чего человеку нужно соблюдать режим дня?

Организм человека привыкает в определённое время выполнять одно и то же дело и когда человек привыкает к определённому распорядку ему не надо себя заставлять.

А, если человек каждый день меняет свой распорядок, то организм не может приспособиться и не знает, что от него хотят, что ему надо делать

7-8 часов
работы

9-10
часов сна

6-7 часов
активного
отдыха

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Ни мороз мне не страшен, ни жара,
Удивляются даже доктора, почему я не болею,
Почему я здоровее всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано
Закаляться мне не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день.

Назовите, какие правила закаливания вы знаете?

Физическая активность

Для чего нужно заниматься физкультурой?



Какие виды спорта вы знаете?



Правильное питание - залог здоровья

Главные правила питания:

- Есть разнообразную пищу;
- Поменьше употреблять сладостей;
- Принимать пищу 4-6 раз в день маленькими порциями;
- Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
- Нельзя много есть солёного, острого, жареного, копчёного;
- Обязательно завтракать перед школой;
- Есть больше овощей и фруктов.

Правильное питание - залог здоровья

Продукты, которые успокаивают
нервы

- Бананы,
- мороженое,
- печень,
- зелёный салат,
- мёд,
- гречневая каша,
- овсяная каша,
- ШИПОВНИК



Правильное питание - залог здоровья

Продукты, необходимые для
лучшей работы сердца

- курица,
- горох,
- перец,
- виноград,
- яблоко,
- морковь,
- рисовая каша,
- растительное масло.

растительное
масло



рис



морковь

курица



ЧТОБЫ
СЕРДЦЕ
НЕ ШАЛИЛО



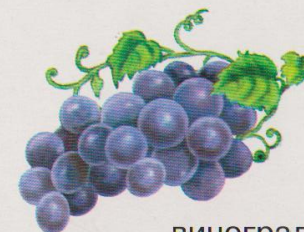
яблоко



горох



перец



виноград

Отказ от вредных привычек

Перечислите вредные привычки



Гигиена

Что такое гигиена,
Знают кошка и гиена,
Бурый мишка, мишка
белый,
Ёж. Собака и пчела.
Что всегда не грех
помыться,
Вымыть лапы и копытца,
Ну а после можно смело
Приниматься за дела!



Любовь к себе и другим

Когда у человека плохое настроение, он вечно чем-то недоволен. Такой человек будет здоров?

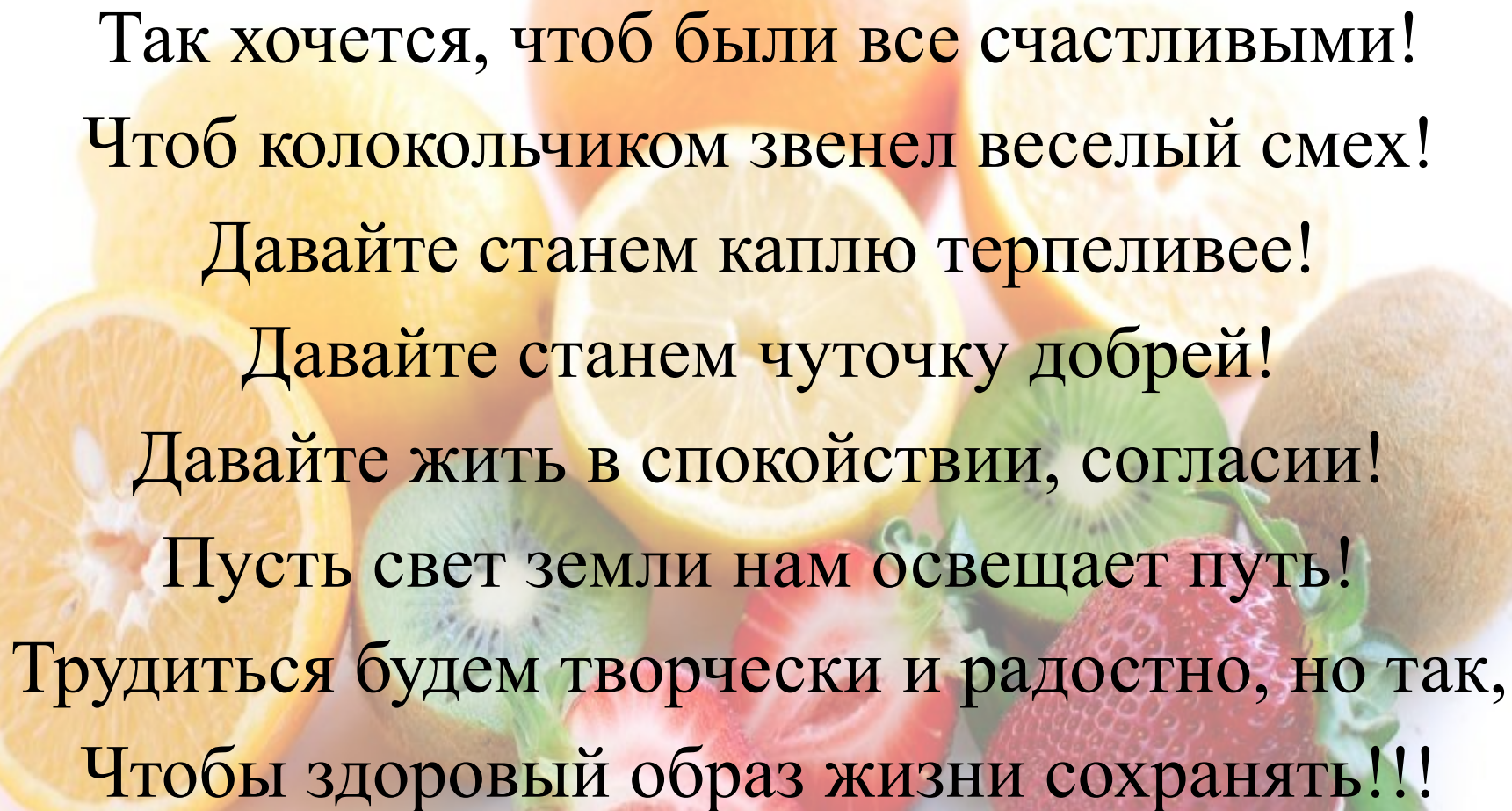


Игра – кричалка «Полезно - вредно»



Физминутка «С добрым утром!»





Так хочется, чтоб были все счастливыми!
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!
Давайте станем каплю терпеливее!
Давайте станем чуточку добрей!
Давайте жить в спокойствии, согласии!
Пусть свет земли нам освещает путь!
Трудиться будем творчески и радостно, но так,
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!