

# «Береги здоровье!»

КЛАССНЫЙ ЧАС



2017 г





Расшифруйте фразу,  
ставшую пословицей.





Хотите проверить  
свою эрудицию по  
теме «Здоровье»?  
**МОЛОДЦЫ!**  
Тогда отвечайте,  
**ПРАВДА ЛИ...**

Чтобы  
здоровья

здоровья,  
здоровья?

по

ей

НЕТ      ДА





- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Бегу при п... дух ног,  
 Пока... к.  
 Мои...  
 А бы...  
 Устой...

Отгадайте 10  
 загадок,  
 соберите  
 друзей в  
 поход.

Не...  
 Но...

но.

СНЕЖНАЯ

ВЕНИК

ГОРКА

ВРАТАРЬ аду.

ЗАРЯДКА

ФУТБОЛ

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ  
 БАССЕЙН





Из данных слов и словосочетаний выбери те, которые относятся к характеристике здорового человека.



Великий русский полководец Александр Суворов родился худеньким, болезненным ребёнком. Врачи даже сомневались, выживет ли он. Но постоянно обливаясь холодной водой, ежедневно занимаясь физическими упражнениями, бегая босиком по снегу, этот человек достиг исключительных результатов. Даже в преклонном возрасте он был примером физического здоровья и выдержки.



Ребята, какие правила  
здорового питания  
вам известны?





Если ты правильно решишь примеры, записанные под каждым рисунком, то три варианта ответов подскажут тебе, какие продукты в какую группу нужно отнести.

Попробуй разделить продукты на три группы по содержанию в них белков, жиров, углеводов. При этом надо подразумевать, что данное вещество в названном продукте является ведущим.



Правильный  
ответ







# БЕЛКИ



# УГЛЕВОДЫ



# ЖИРЫ





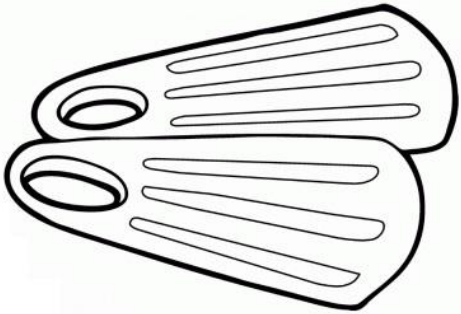
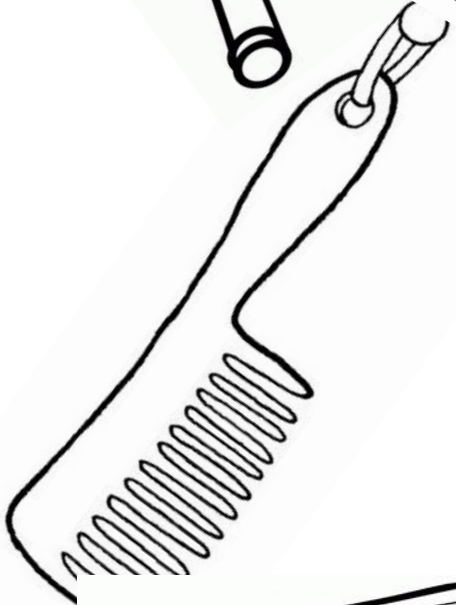
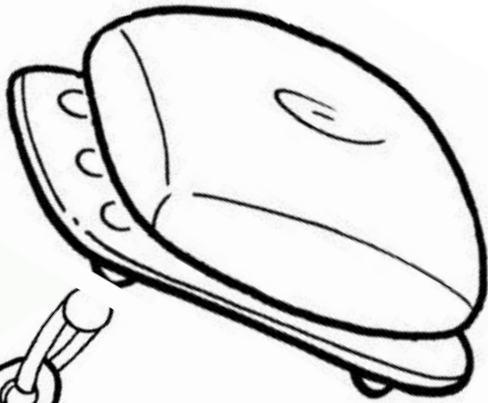
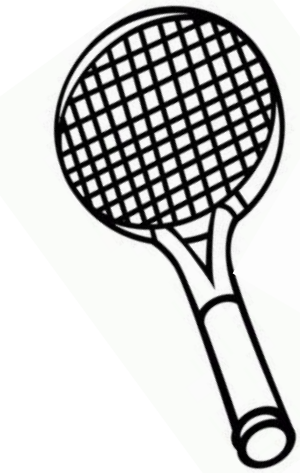
Расшифруйте  
ПОСЛОВИЦЫ,  
объясните их  
СМЫСЛ.





Найди все предметы  
на рисунке.







Из «рассыпанных»  
букв соберите  
слова на тему  
«спортивный  
снаряд»?



ТЕНТАЛИ

ШЛЮКАК

КИНКА

ЯЧМ

ЛОВЕСДЕИД

ИЖЛЫ

КИКОНЫ

КАКАСЛАК

ХАМАТЫШ





Молочные продукты для этого оптимальны.  
Продукты с высоким содержанием  
Кто регулярно употребляет молоко и  
Кола или любая другая содовая сладкая  
вода может губительно сказаться на  
здоровье зубов. По словам исследовате-  
лей, фосфорная и лимонная кислота  
воздействуют на зубы очень быстро, что  
приводит к их разрушению.

Органические кислоты.





Какие напитки лучше  
всего утолят жажду в  
жаркий летний день?







В каких продуктах,  
нарисованных ниже,  
содержится витамин С,  
повышающий  
иммунитет человека?





Витамин С повышает устойчивость организма к внешним воздействиям и инфекциям. Витамин С должен поступать ежедневно, его запасы в организме малы, а расход для жизнедеятельности непрерывен. Максимальное количество витамина С содержится в шиповнике, сладком перце, черной смородине, петрушке, капусте, щавеле, цитрусовых, рябине.

Недостаток витамина С приводит к снижению сопротивляемости различным инфекциям, а его отсутствие — к развитию цинги.



## Ссылки на графические источники информации



3 слайд

<http://forumsmile.ru/u/6/7/1/671a576e3adb2312f86b175577dcc339.gif> смайлик 1

<http://forumsmile.ru/u/e/8/a/e8a5149db667587b5f15f29f2cecc9f8.gif> смайлик 2

4 слайд

<http://savepic.org/4031751m.png>

<http://savepic.org/4035847m.png>

<http://savepic.org/4027655m.png>

<http://savepic.org/4006151m.png>

<http://savepic.org/3998983m.png>

<http://savepic.org/4005127m.png>

<http://savepic.org/4062470m.png>

6 слайд

<http://www.st-tatiana.ru/data/2011/11/26/1233266596/1suvorov1.jpg> суворов

8 - 9 слайд

<http://s12.radikal.ru/i185/1107/c8/92b107e780f6.png> рыба

<http://s40.radikal.ru/i090/1110/ff/354469c18fc1.png> мясо

<http://s55.radikal.ru/i147/0901/28/b91301fcb6d7.png> сыр

<http://i038.radikal.ru/1205/5b/b8694bc5ed74.png> горох

<http://lenagold.narod.ru/fon/clipart/j/jajt/jajtsa155.png> яйца

<http://s018.radikal.ru/i523/1205/b2/c8018dcb0ce9.png> масло

[http://www.nmgk.ru/files/Sliv\\_dom\\_big.png](http://www.nmgk.ru/files/Sliv_dom_big.png) маргарин

[http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0\\_86aa2\\_d34f6a6c\\_orig](http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0_86aa2_d34f6a6c_orig) хлеб

<http://i039.radikal.ru/0811/9f/3d833e449e23.png> капуста

<http://i038.radikal.ru/0803/24/f17d332e6666.png> конфеты

<http://s48.radikal.ru/i120/1010/91/d62980d7f797.png> картофель