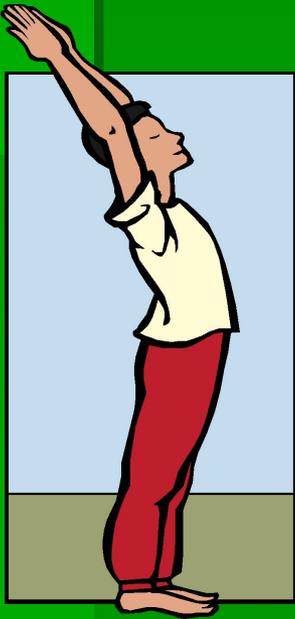


Тема классного часа:

«Дом твоего здоровья»



Что значит быть здоровым?



Что значит быть здоровым?



Физическое
здоровье



Душевное
здоровье



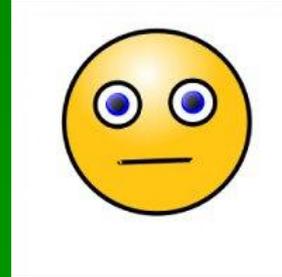
Этап 1. Стоит ли строить дом своего здоровья?

Ваши

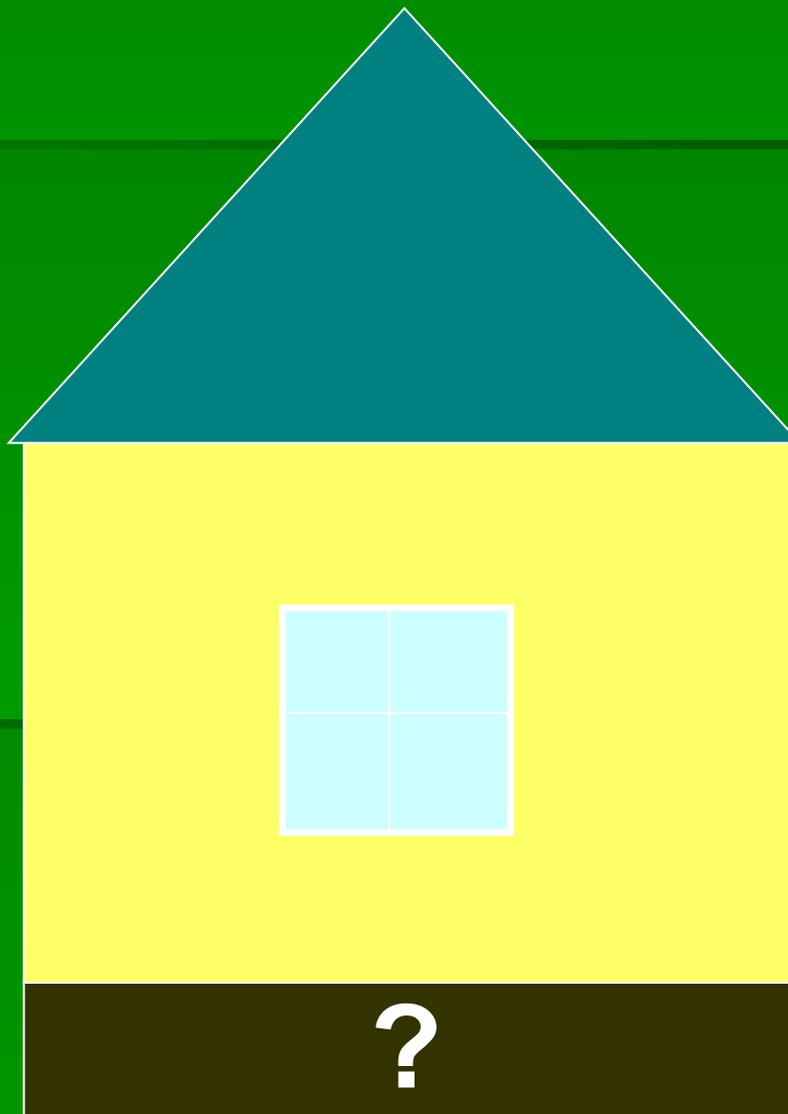
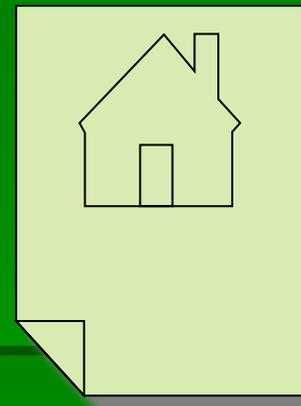
«за»

и

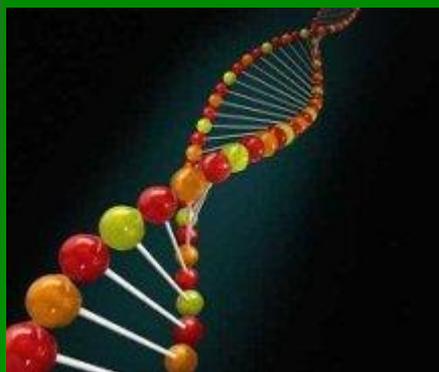
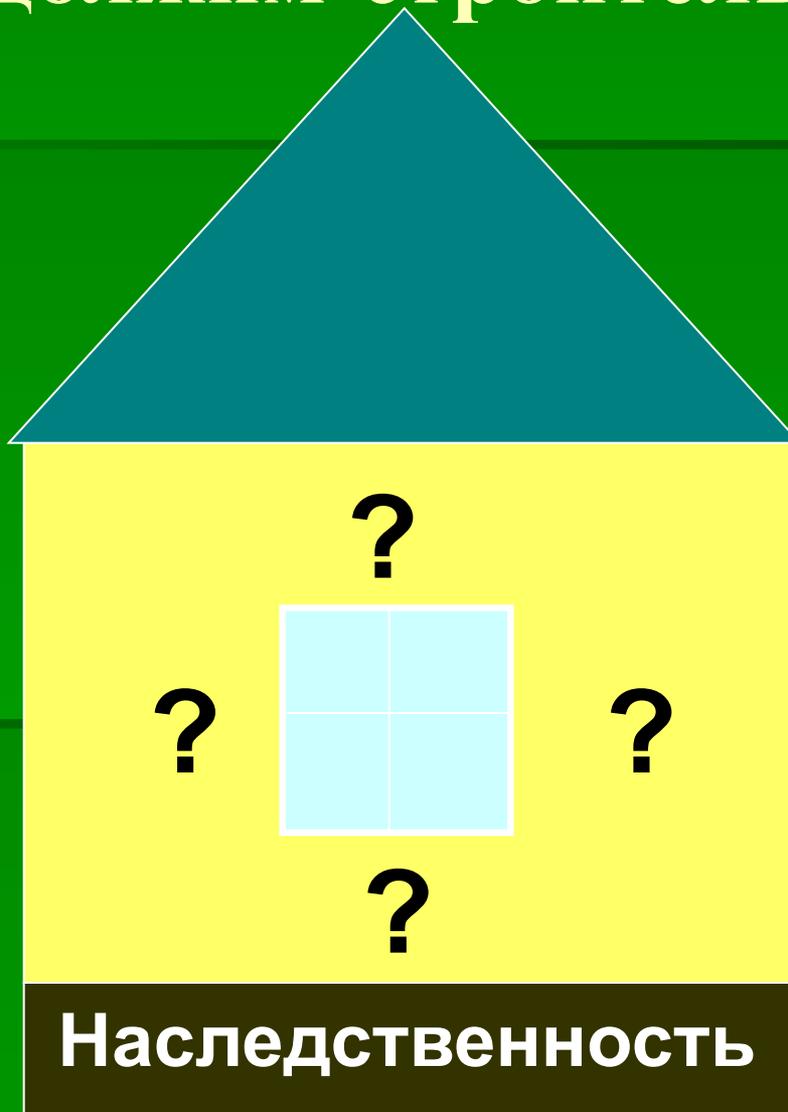
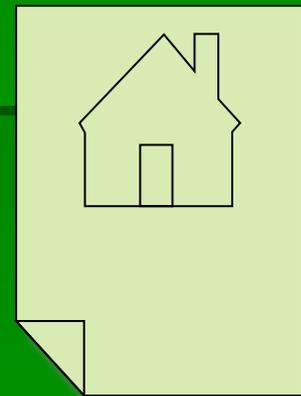
«ПРОТИВ».



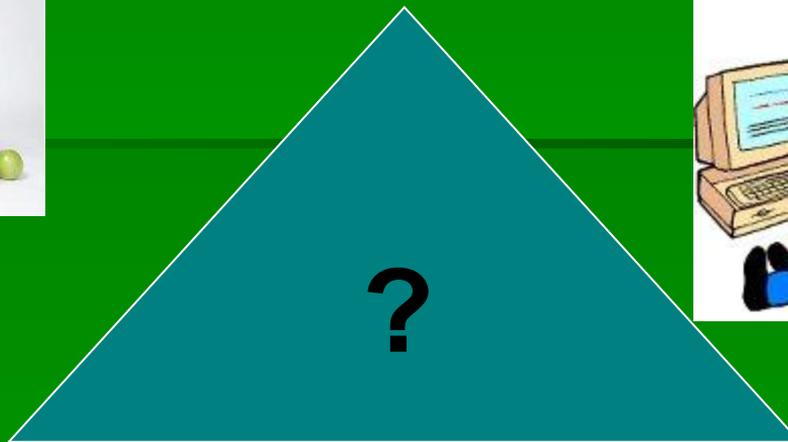
Этап 2. Заложим фундамент.



Этап 3. Продолжим строительство



Этап 3. Продолжим строительство



Образ жизни

Образ жизни

Образ жизни

Образ жизни

Наследственность



Правильное питание – первый шаг к здоровью.



ЗАДАНИЕ: Распределите продукты на три части.

Первая группа распределяет продукты для детей 3-5 лет

Вторая для школьников средних и старших классов

Третья группа – для пожилых людей.



1. Продукты, которые необходимо включать в режим питания с осторожностью.

2. Продукты, которые не рекомендуется употреблять.



3. Продукты присутствие которых должно быть обязательным.

ЗАДАНИЕ: Распределите продукты на три части.

	Возраст	Употреблять с осторожностью	Не рекомендуется	Обязательные
1	3-5 лет	?	?	?
2	12-16 лет	?	?	?
3	65>	?	?	?

	Возраст	Употребляют с осторожностью	Не рекомендует ся	Обязательные
1	3-5 лет	шоколад	Грибы, мед, ягоды, фрукты и овощи красной окраски, чипсы гамбургеры, газировка.	Молочные продукты, нежирное мясо, рыба, овощи, фрукты, соки.
2	12-16 лет	При отсутствии аллергии и противопоказаний все продукты в умеренном количестве можно и нужно употреблять		Молочные продукты, нежирное мясо, рыба, овощи, фрукты, соки.
3	65>	Ограничить прием сладкого		Молочные продукты, нежирное мясо, рыба, овощи, фрукты, соки.

Работа с сайтом «Сам себе помоги» [http:// rodn-l-k.narod.ru/](http://rodn-l-k.narod.ru/)

Ссылка «Здоровье без лекарств» - «Цвет продуктов лечит».

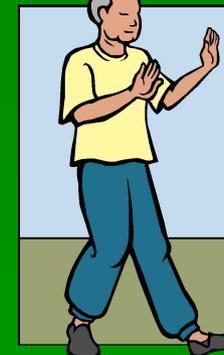
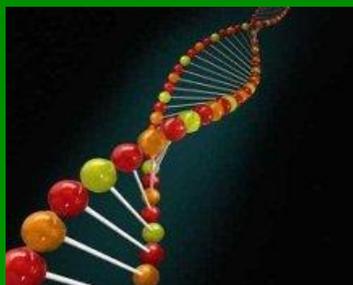
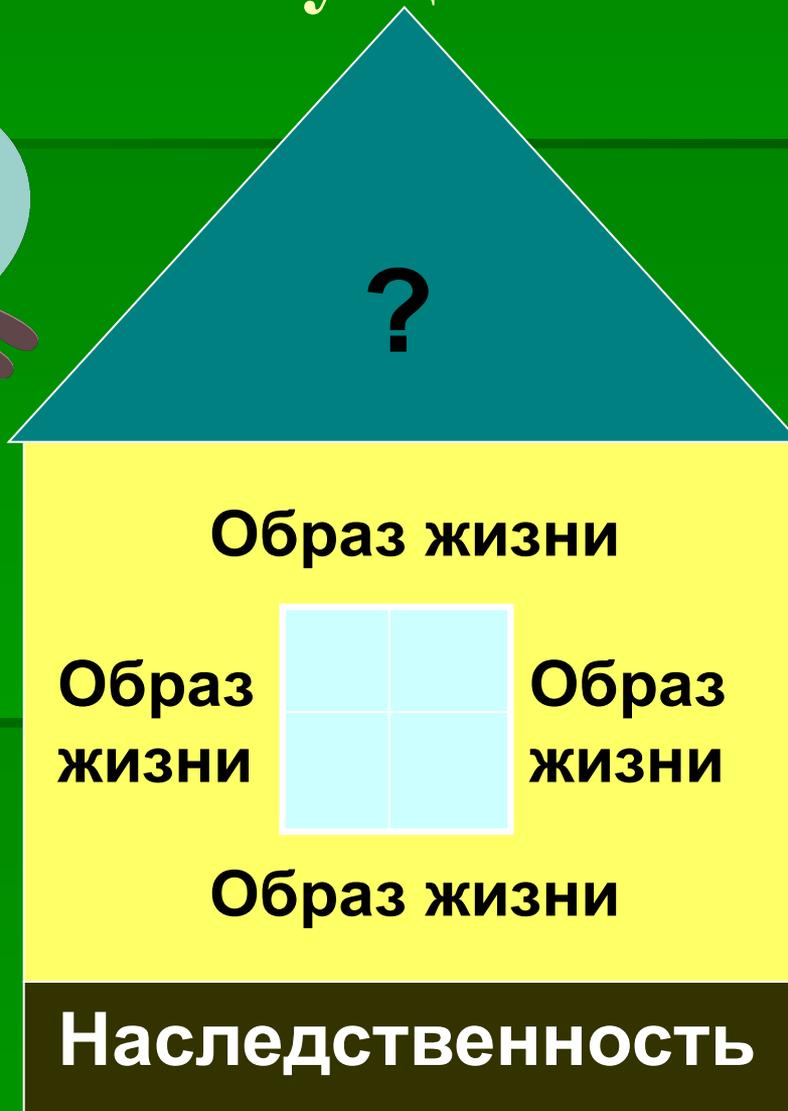
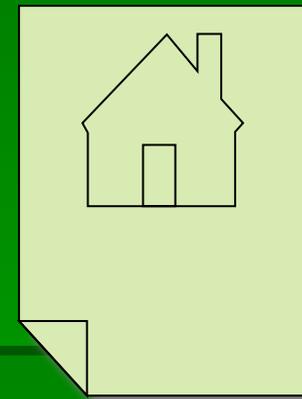


Вопросы:

1. Как влияет цвет продуктов на состояние организма человека?
2. Какие продукты полезны для поддержания творческого состояния организма, для укрепления памяти, концентрации внимания, повышения работоспособности и хорошего настроения?



Этап 4. Мы почти у цели.



«Дом здоровья»



Окружающая среда

Образ жизни

Образ жизни



Образ жизни

Образ жизни

Наследственность

