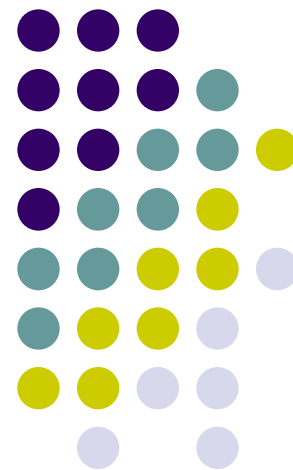


Классный час о

здоровом образе

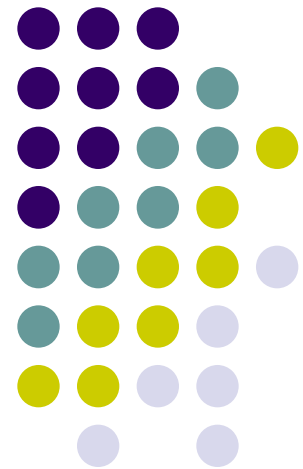
жизни

**Зажигаем
ВИТАМИННО,
ЧИСТО, ЯРКО И
СПОРТИВНО**



Цель: развитие у детей чувства личной ответственности за своё здоровье; формирование культуры здорового образа жизни; воспитание негативного отношения к вредным привычкам

Задачи: Формировать сознание того, что здоровье зависит от них самих, чтобы его сберечь, надо правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом, закаливанием своего организма; расширить знания детей о правилах гигиены.





Рациональное Питание



Закаливание и занятия спортом



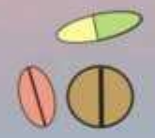
Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики

Правильный Режим труда и отдыха



В здоровом теле – здоровый дух !



**Ты любишь прыгать, бегать,
Играть с тугим мячом.
Ты вырастешь здоровым,
Ты будешь силачом !**





С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и
более.

Микстуры, порошки –
К здоровью ложный
путь.

Природою лечись –
В саду и в поле



Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыркатся,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
и при этом не болеть.

еюие П Ф К Т Ш С Х Ц Ч

«Зажигаем витаминно, чисто, ярко
и
спортивно»
коды пищевых добавок

Вызывающие расстройство желудка E338-341, E407, E450, E461-466.	Вредные для кожи E230-232, E239.	Провоцирующие появление сыпи E311, E312.
Вызывающие нарушение давления E250, E251.	Подозрительные E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.	Вызывающие расстройство кишечника E221-226
Опасные E102, E110, E120, E124, E127.	Ракообразующие E131, E210-217, E240, E330.	Запрещенные E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E129, E152



Вот поэтому всегда Для нашего здоровья Полноценная еда- Важнейшее условие.



фрукты
и овощи

хлеб, картофель,
рис, макароны



мясо, рыба,
яйца, бобовые

молоко и
молочные продукты

еда и напитки с высоким
содержанием жиров и сахара

Правильное и рациональное питание



Чистота- залог здоровья.



Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,





**Человек рождается на свет
Чтоб творить, дерзать – и не иначе
Чтоб оставить в жизни добрый след
И решить все трудные задачи.
Человек рождается на свет
Для чего? Ищите свой ответ.**



ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ!

