

*Классный час для  
обучающихся  
3 класса*

# **З**доровый **О**браз **Ж**изни

*Презентация 6Г класса*

**Составитель: учитель  
начальных классов МБОУ  
«Красномостовская ООШ»  
Головина Светлана Анатольевна**

# Памятка по ЗОЖ.

- 1.Соблюдение режима дня.
- 2.Правильное питание.
- 3.Отказ от вредных привычек.
4. Употребление витаминов.
- 5.Гигиена.
- 6.Закаливание.



# ЭТО ВАЖНО

Пословица гласит:

**«Здоровье не  
купишь, его разум  
дарит»**



**Ребята, помните, что ваше  
здоровье в ваших руках. Если вы  
будете соблюдать правила  
здорового образа жизни, болезни  
вас будут обходить стороной.**



# БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ

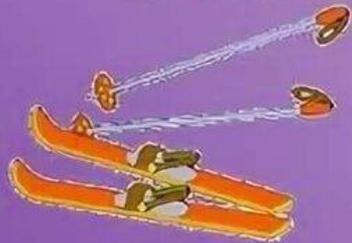


*Занятия спортом и физкультурой укрепляют здоровье и улучшают состояние организма.*



# ЗАГАДКИ О СПОРТЕ

Две полоски на снегу,  
Оставляет на бегу.  
Я лечу от них стрелой,  
А они опять за мной.



Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...



Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ...



# Режим дня

Чтобы предохранить себя от болезней, вырасти физически крепким, жизнерадостным, трудолюбивым, способным преодолевать любые препятствия, в первую очередь необходимо соблюдать режим дня.



# Модель «Режим дня»



Вопросы:

- ❖ Ваш день наполнен различными занятиями. Что вы делаете в течение дня?
- ❖ Как же успеть все сделать?
- ❖ Какой режим дня у вас в выходные дни?
- ❖ Когда организм может рассердиться на вас?



# 10 правил питания



## 1 правило

Ешь в одно и тоже время  
не менее 4-х раз в день



## 3 правило

Ешь пищу, полезную  
для здоровья



## 2 правило

Мой руки перед едой



## 4 правило

Ешь из чистой посуды



## 7 правило

Не пей сырой воды



## 9 правило

Не ешь пищу, которая  
потеряла свой цвет,  
вкус запах



## 6 правило

Старательно  
пережевывай пищу



## 5 правило

Ешь не спеша



## 8 правило

Не пробуй на вкус  
незнакомые растения,  
ягоды



## 10 правило

После еды мой рот



# Отказ от вредных привычек



# ВИТАМИНЫ



# Кто скажет, в чем же польза правильного питания?

Витамин А → отвечает за рост и зрение



Витамин В → отвечает за хорошую работу сердца



Витамин С → помогает бороться с простудой





**Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего организма**

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

---



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# Личная гигиена

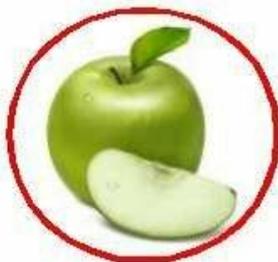
Гигиена жилища



Гигиена кожи



Гигиена питания



Гигиена одежды



Гигиена воды



# ЗАКАЛИВАНИЕ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

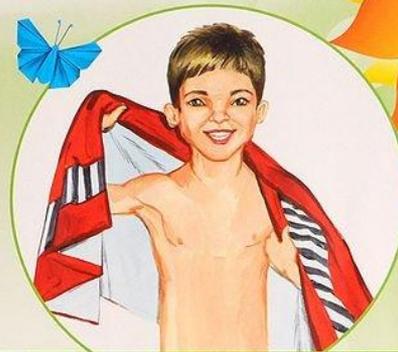
Закаливание дарит нам здоровье и отличное настроение



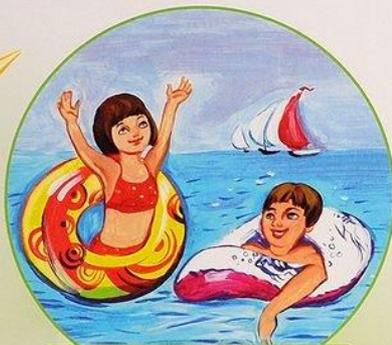
Принимаю контрастный душ



Умываюсь холодной водой



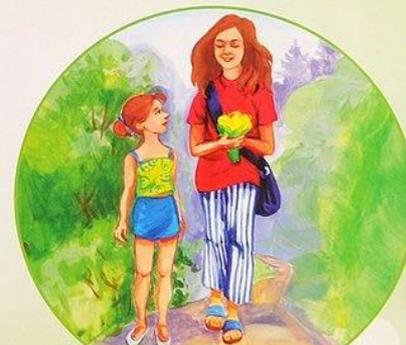
Обтираюсь влажным полотенцем



Люблю купаться



Греюсь на солнышке



Гуляю на улице

Спасибо за  
внимание!



**Будьте здоровы !**