



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №4»

Презентация к классному часу на тему «**Основы здорового образа жизни**»

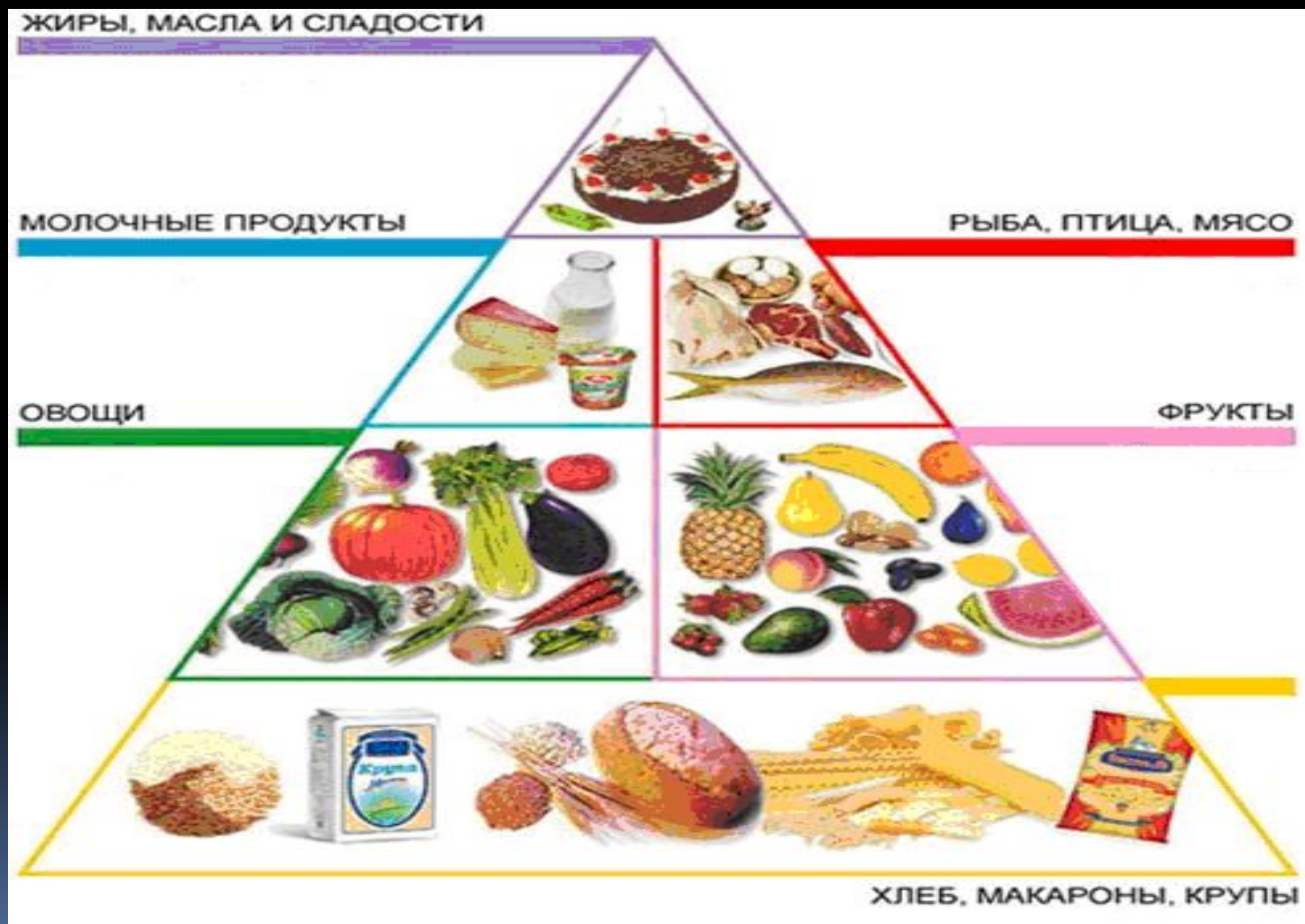


класс: 2 «В»

учитель : Маркина Ирина
Вячеславовна



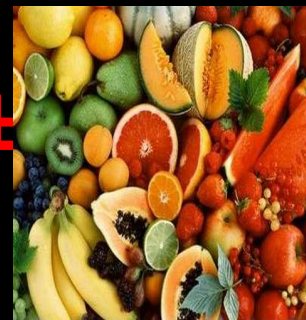
Проспект Правильного Питания



Углеводы Белки Жиры



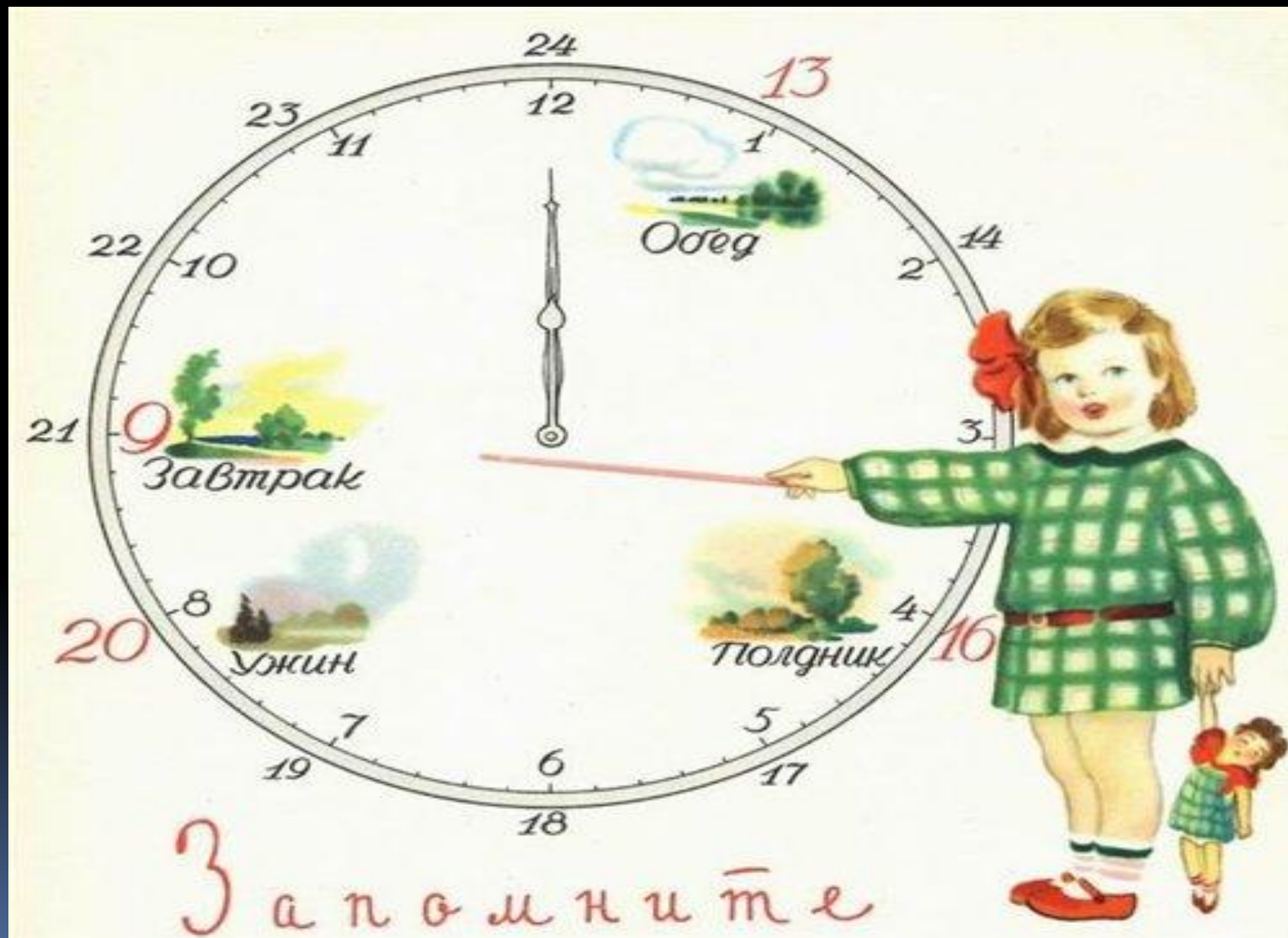
Витамины и минералы



Основные правила питания

- Обязательно завтракать, обедать и ужинать
- Ежедневно употреблять в пищу свежие овощи и фрукты
- Не забывать кисломолочные продукты
- Осенью и весной употреблять витамины
- Отказаться от жвачки, чипсов и сильно газированных напитков
- Не кушать всухомятку

Улица Режима Дня



Примерный режим дня ученика второй смены

07.00 – Подъем

07.00-07.30 – Гимнастика, душ, уборка постели

07.30-07.50 – Завтрак

07.50-08.20 – Прогулка

08.20-10.20 – Выполнение домашней работы

До 11.00 – Второй завтрак

11.00–12.00 -Занятия в кружках и секциях

12.00-12.30 – Обед

12.30-13.00 – Дорога до школы

13.00-17.30 – Занятия в школе

17.30-18.00 – Прогулка после уроков

18.00-19.00 – Кружки и секции

19.00-19.40 – Ужин

19.40-20.30 – Свободное время

20.30-21.00 - Подготовка ко сну

21.00-07.00 - Сон

Переулок Личной Гигиены

- Гигиена тела
- Гигиена питания
- Гигиена сна
- Гигиена дома
- Гигиена одежды и обуви



Что относится к предметам личной гигиены?



Площадь Полезных Привычек

- Соблюдение режима дня
- Полноценное питание
- Спорт
- Закаливание
- Хорошее настроение



Формировка привычек



Пословицы о здоровом образе жизни

- Чистота – залог здоровья!
- Чисто жить – здоровым быть!
- Кто аккуратен – тот людям приятен.
- Грязь и неряшливость – путь к болезням!
- Здоровье дороже денег!
- Крепок телом – богат делом.
- В здоровом теле здоровый дух!