

«Береги здоровье!»

классный час



Автор: Мочалова Евгения Николаевна учитель начальных классов
МБОУ Гимназия №4 имени братьев Каменских г. Тярми

2013 г





Расшифруйте фразу,
ставшую пословицей.





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





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

Отгадайте 10 загадок, соберите друзей в поход.

Бегу при падении двух ног,
Покажи, кто из нас к.
Мои ноги в сапогах,
А быстрая походка.
Устой на одной ноге.

СНЕЖНАЯ

ГОРКА

ЗАРЯДКА

ФУТБОЛ

ВРАТАРЬ

аду.

ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ
БАССЕЙН

ВЕНИК





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?





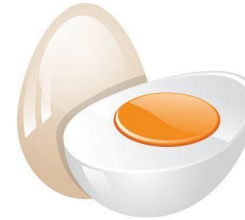
Если ты правильно решишь примеры, записанные под каждым рисунком, то три варианта ответов подскажут тебе, какие продукты в какую группу нужно отнести.

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





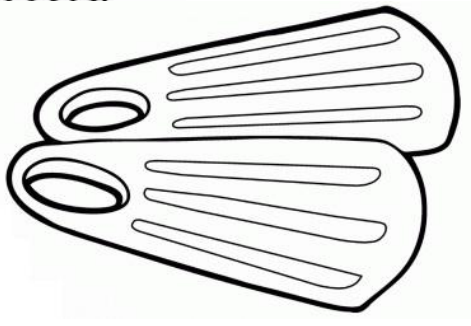
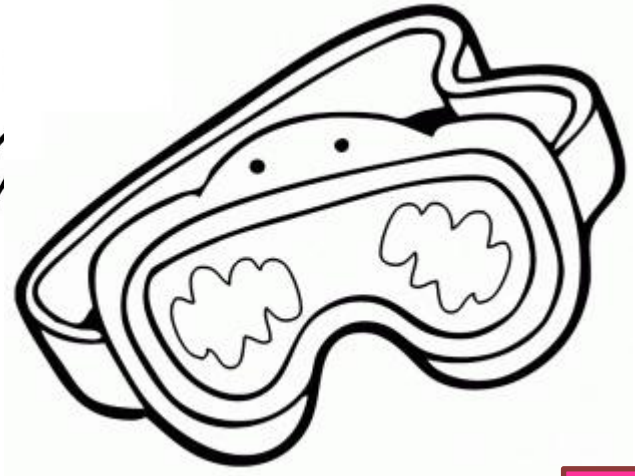
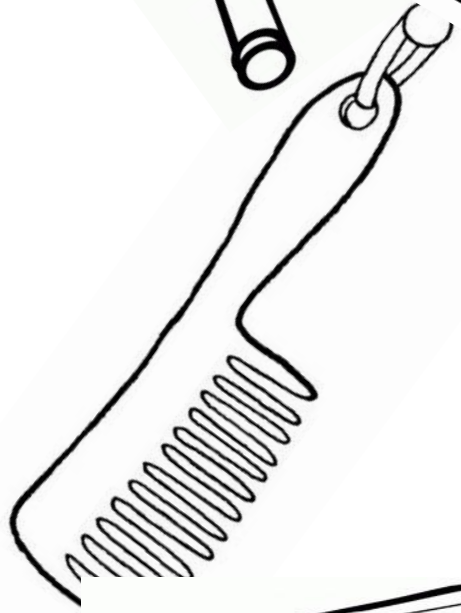
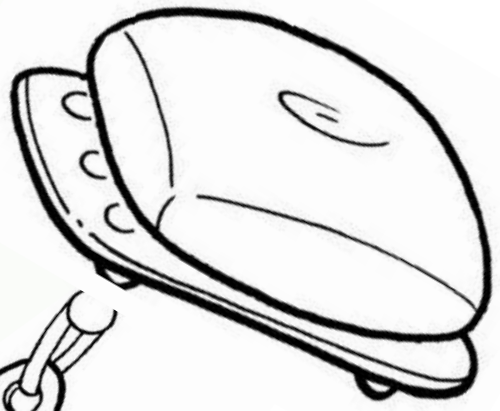
Расшифруйте
поговорки,
объясните их
смысл.





Найди все предметы
на рисунке.







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



ТЕНГАЛИ

ШЛЮКАК

КИНКА

ЯЧМ

ЛОВЕСДЕИД

ИЖЛЫ

КИКОНЫ

КАКАСЛАК

ШАМАТЫШ





Молочные продукты
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.

Дети и взрослые.





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.





«Продолжите, пожалуйста,
фразу...»

Сегодня я
понял...



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 маргарин

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

11 - 12 слайд

http://detochki.su/malishi/30035_550_799.jpg мыло

http://detochki.su/malishi/30038_550_799.jpg полотенце расчёска

<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRUfsUllmOZO4NocFdHKiTzbQvjwnQzxOpws0lS2cCGMy5KlSc8> теннисная ракетка

<http://img.>

раскраскараскраски.com/%D0%91%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BA%D0%B5%D0%B3%D0%BB%D0%B8_519c6cbb8ca17-p.gif кегли

<http://img.>

раскраскараскраски.com/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%BC%D1%8F%D1%87_4dc185940ffaf-p.gif мяч

<http://www.solkids.ru/images/stories/raskraski4/sport-basketball-korzina.jpg> баскетбольная корзина

<http://img.>

раскраскараскраски.com/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B4%D0%BB%D1%8F_4c3c3470f3dcf-p.gif воланчик

<http://img.>

раскраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8B_50f520a496eaa-p.gif ласты

<http://img.>

раскраскараскраски.com/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8_50f51e629d6a0-p.gif очки

13 слайд

<http://lenagold.narod.ru/fon/clipart/l/liga/sport20.png> лыжи

<http://s56.radikal.ru/i152/1103/3a/4cb1e24de502.png> коньки

<http://i036.radikal.ru/1103/58/7f82295acd62.png> шахматы

http://img-fotki.yandex.ru/get/9230/981986.4a/0_87ef8_1fd7e845_orig мяч

<http://www.elitgamak.ru/img/sanki-morozko-so.jpg> санки

http://www.atlant-sport.ru/uploads/main_product_132024035173027800.jpg клюшка

<http://i044.radikal.ru/0811/b6/1c3bab397ffc.png> велосипед

<http://kst-sport.ru/d/73734/d/iout.gif> гантели

http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/1/57/706/57706640_skakalka.jpg скакалка

14 слайд

<http://i072.radikal.ru/0809/7b/ac1a1fa3ff5c.png> торт

<http://magia-stroinosti.ru/wp-content/uploads/2012/07/112.jpg> кола

<http://www.onovamnadom.ru/dbpics/12342.JPG?PHPSESSID=vs36mn5je4ejukuju1v3kjuce1> молоко

<http://cutlife.ru/wp-content/uploads/2010/11/kak-vybrat-zubnuyu-shhetku.jpg> зубная щётка

<http://www.fotokanal.com/images/90/honey-with-spoon.jpg> мёд

<http://s49.radikal.ru/i125/0809/6b/b4bf5e2fe454.png> леденец

<http://www.rusdental.ru/wp-content/uploads/2012/08/floss.jpg> зубная нить

15 слайд

<http://magia-stroinosti.ru/wp-content/uploads/2012/07/112.jpg> кола

http://good.kz/files/Packs_big/Samiy_sok2.jpg сок

<http://www.tema.ru/jjj/bon-minerale.jpg> вода

<http://s2.goodfon.ru/image/403583-4970x3470.jpg> чайник

<http://www.healthyeating.org/RecipeImages/8b55245f-fa69-46f9-8e65-d78c074b78df.jpg> коктейль

16 слайд

http://img-fotki.yandex.ru/get/9219/981986.3f/0_86aa2_d34f6a6c_orig хлеб

http://www.sportoboz.ru/uploads/posts/2011-10/1318694936_3.jpg тарелка каши

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcT4-PXD6WrrB5SK9zb3wnR3Fve5vI487iYHXM6FGdthpF10wKnaw> кефир

http://img-fotki.yandex.ru/get/9116/981986.45/0_877dd_e7307b21_orig лимоны

http://aquatic-world.ru/published/publicdata/U7691AQUA/attachments/SC/products_pictures/Rybii_zhir.jpg рыбий жир

<http://i022.radikal.ru/0804/30/960294df14c2.png> смородина

http://www.snt-np.ru/Jagoda/0000000_1206872135_028_202.jpg шиповник

<http://s61.radikal.ru/i173/0810/f1/366e57468862.png> яйца

Смешарики

<http://savepic.org/4010243m.png>

<http://savepic.org/4051202m.jpg>

<http://savepic.org/4025602m.jpg>

<http://savepic.org/4017410m.jpg>

<http://savepic.org/4013314m.jpg>

<http://savepic.org/4002050m.jpg>

<http://savepic.org/4059397m.png>

<http://savepic.org/4037893m.jpg>

<http://savepic.org/4028677m.jpg>

<http://savepic.org/4015365m.jpg>

<http://savepic.org/4002053m.jpg>

<http://savepic.org/4049156m.png>

<http://savepic.org/4046084m.png>

<http://savepic.org/4035844m.png>

Источники информации

1. Л.В. Мишенкова «36 занятий для будущих отличников 3 класс». РПС Рабочая тетрадь
2. Л.В. Мишенкова «36 занятий для будущих отличников 3 класс». РПС Методическое пособие
3. Технологический приём [«Анимированная сорбонка»](#)
4. Олимпиадные задания центра [СНЕЙЛ по ОБЖ](#) (2012)
5. [Физкультминутка](#)