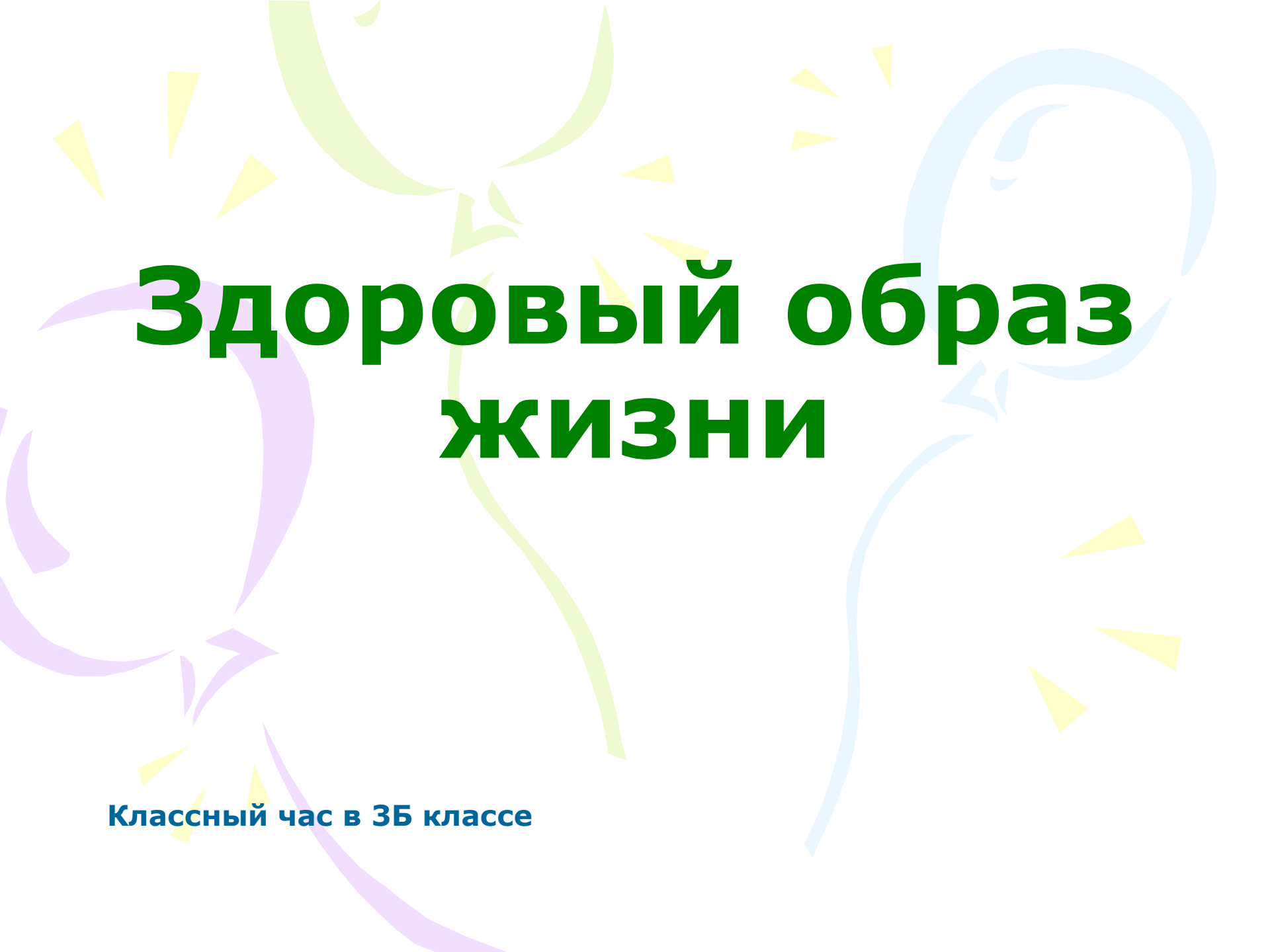
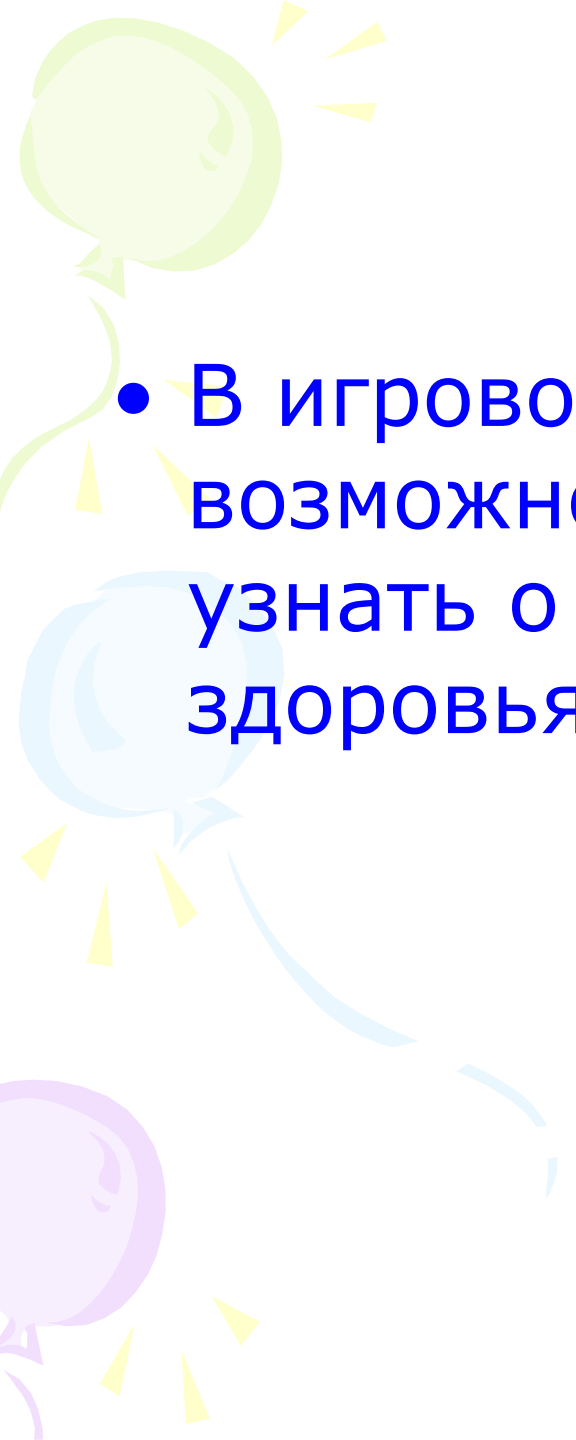


The background features a light blue gradient with several large, flowing, abstract shapes in green, purple, and blue. Scattered throughout are numerous small, yellow, starburst-like shapes, giving the overall design a bright and energetic feel.

Здоровый образ жизни

Классный час в 3Б классе



Цель

- В игровой форме повторить и дать возможность учащимся больше узнать о сохранении природного здоровья.

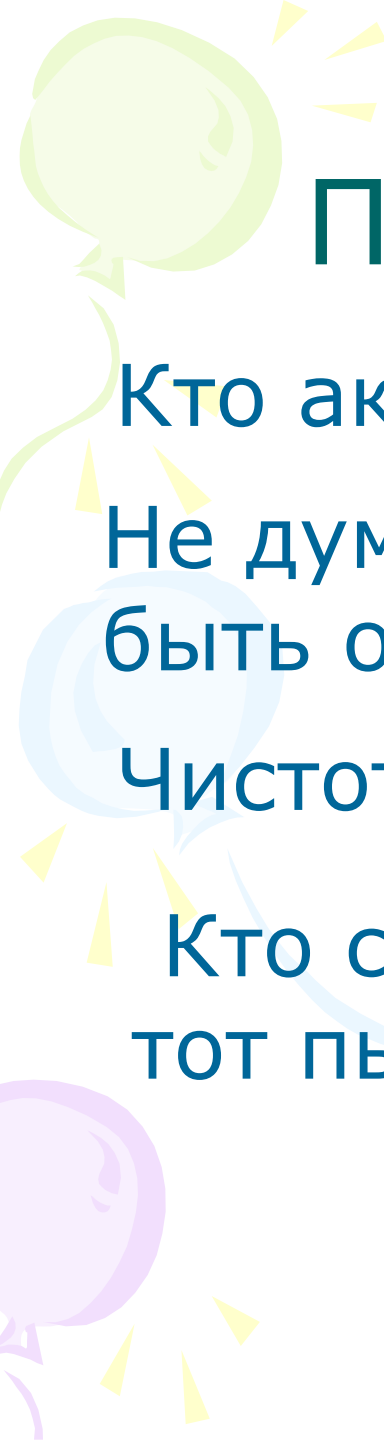
Личная гигиена

«Да здравствует мыло
душистое,
И полотенце пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!»

Давайте же мыться,
плескаться,
Купаться, нырять,
кувыркаться
В ушате, в корыте, в
лохани,
В реке, в ручейке, в
океане, -

И в ванне, и в бане,
Всегда и везде -
Вечная слава воде!»





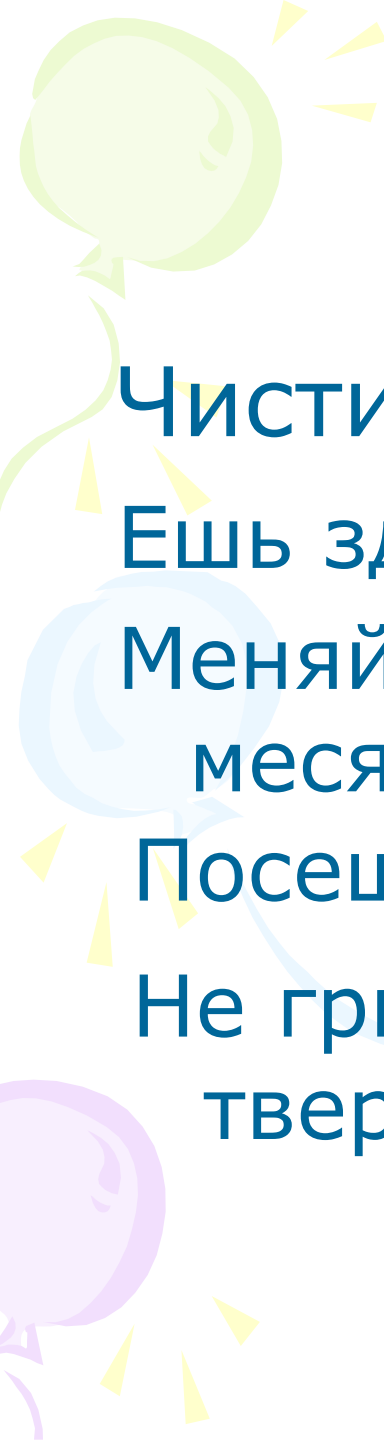
Пословицы о гигиене

Кто аккуратен – тот людям приятен

Не думай быть нарядным, а думай
быть опрятным

Чистота- залог здоровья.

Кто содержит в **чистоте** родник –
тот пьет чистую воду.



Правила

Чисти зубы 2 раза в день.

Ешь здоровую пищу.

Меняй зубную щетку каждые 3 месяца.

Посещай стоматолога 2 раза в год.

Не грызи орехи, ручки, ногти и твердые предметы.

Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное —повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Что мы пьем?



1. Многие из них содержат аспартам (бойтесь E951), синтетический сахарозаменитель. На данный момент официально не рекомендован в Евросоюзе детям, и полностью запрещен к использованию в детском питании до 4-х лет (Директива 94/35/EC).



2. Бензоат натрия или C_6H_5COONa (бойтесь E211). Вообще это лекарство от кашля (отхаркивающее). Используется как консервант.



3. Орто-фосфорная кислота (бойтесь E338), химическая формула: H_3PO_4 .
Пищевую ортофосфорную кислоту применяют в производстве газированной воды. Ее pH равен 2.8 (растворитель плоти короче).



Салат

Укроп

Петрушка

Капуста

Морковь

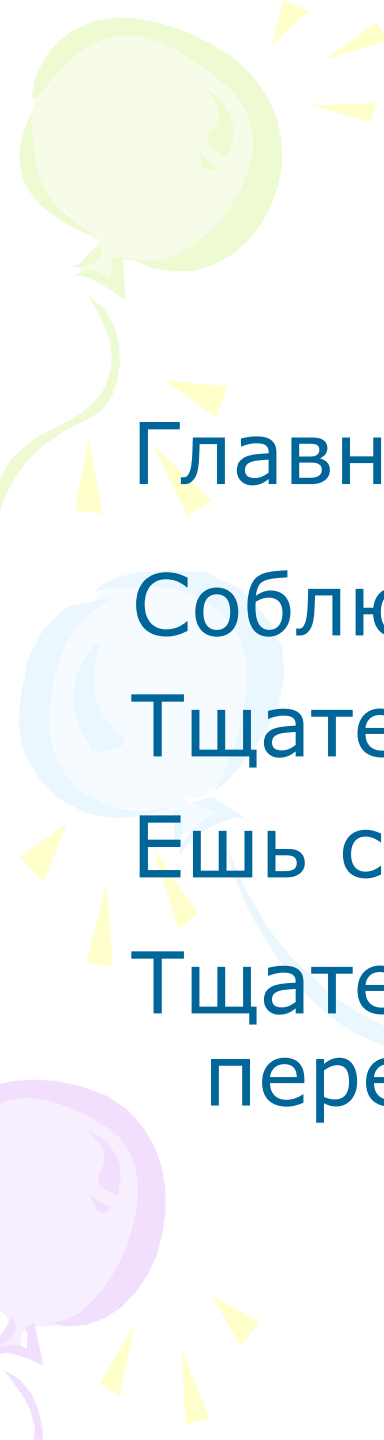
Свекла

Багровый шар

Витамины



- Без витаминов жить нельзя!
Они – надёжные друзья.
Они спасают от болезней:
Простуды, гриппа и цинги.
Нет ничего вкусней, полезней,
Чем апельсины, яблоки.
Когда мы бегаем, иль ходим,
Физически мы устаём,
И тут на помощь к нам
приходит
Веществ полезных батальон:
С – витамин в цветной капусте,
В укропе, свежих овощах;
Он снова в действие запустит
Уставших клеток бодрый ряд.
А – витамин хранится в жире,
В сырах, икре и молоке,
Расти поможет выше, шире,
Улучшит Ваше зрение.
Е – витамин найдешь ты в
масле,
В салатах, свежих овощах –
Больные клетки восстановит,
Чтоб боль прошла в твоих
мышцах.
Надеюсь, я Вас убедила,
И Вы, идя в торговый зал,
Вдруг вспомните о витаминах
И купите продуктов вал.
Я напоследок Вам желаю
Болезней никогда не знать!
(Да, говоря о витаминах,
Что ещё можно пожелать?!)



Правила питания

Главное – не переедай.

Соблюдай режим питания.

Тщательно пережевывай пищу.

Ешь свежие продукты.

Тщательно мой фрукты и овощи перед едой.

Режим дня

Утром зазвонил будильник
Мне будильник ни к чему,
Потому, что без звоночка
Встать так рано я могу!

Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую я Вам.

За звонком звенит звонок,
Точно в срок идёт урок,
Нужно очень много знать,
Чтоб полезным в жизни стать.

Ужин вкусный мы съедим
Телевизор поглядим,
Или в игры поиграем,
Или книжку почитаем.

Ждёт зубной порошок и журчит водица:
«Не забудь, мой дружок, перед сном
умыться!»

Пусть приходит крепкий сон.
Всем на свете нужен он.



Вредные привычки



**Курение,
алкоголизм,
наркотики,**

...

Курение мешает успешным занятиям спортом.

Ослабление памяти и **понижение** концентрации внимания.

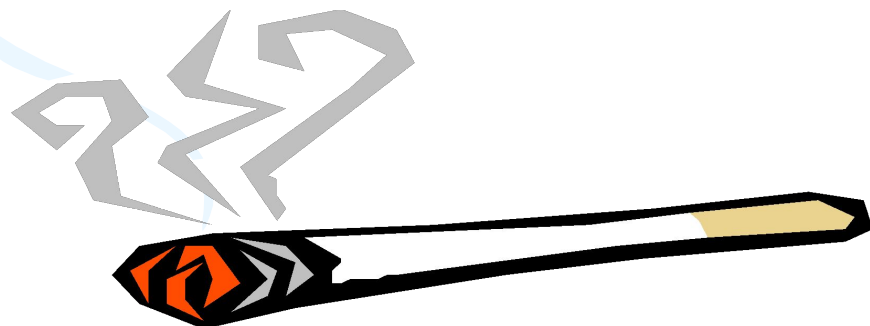
Отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников.

Развивается **неврозоподобный синдром**, выражающийся в постоянной головной боли, усиливающейся при умственной работе, быстрой утомляемости и пониженной работоспособности.

Расстройство сна и аппетита

«Курение - медленное самоубийство».

Скажи себе : «Нет!»



Алкоголь приводит к снижению умственных функций, ухудшению внимания, утрате способности к творчеству. Это умственное оскудение.

Опьянение протекает тем тяжелее, чем моложе человек, так как молодой организм обладает значительно меньшей устойчивостью и сопротивляемостью к алкоголю. Для подростка весом 40-45 кг 0,25 - 0,5 л водки могут оказаться смертельной дозой.

Во время алкогольного опьянения в первую очередь страдает тормозной процесс, в результате резко угнетается вся высшая нервная деятельность. У пьяного человека в мозгу возникает большое число мелких кровоизлияний, значительное количество сосудов закупоривается. Он ослабляет организм, тормозит и угнетает правильное развитие его органов и систем, а в некоторых случаях и вовсе гасит развитие некоторых функций.



**СТОП
АЛКОГОЛЬ**

Наркоман - раб наркотика; ради него он пойдёт на любую низость и преступление, что рано или поздно приведёт его к смерти. Даже одного приёма достаточно, чтобы стать "зависимым".



Физическая зависимость развивается в результате того, что организм "настраивается" на прием наркотиков и включает их в свои биохимические процессы. Объяснить коротко и понятно, что происходит при этом, невозможно. Главный принцип прост: наркотики - каждый препарат по-своему - начинают выполнять функции, которые раньше обеспечивались веществами, производящимися самим организмом.

Отказаться от наркотиков можно только один раз - ПЕРВЫЙ!!!

Сухие цифры

По данным Всемирной Организации Здравоохранения:

ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ



3 миллиона
человек
от курения!



4 миллиона
человек от
наркомании!



6 миллионов
человек от
алкоголизма!

Правила здорового образа жизни



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

