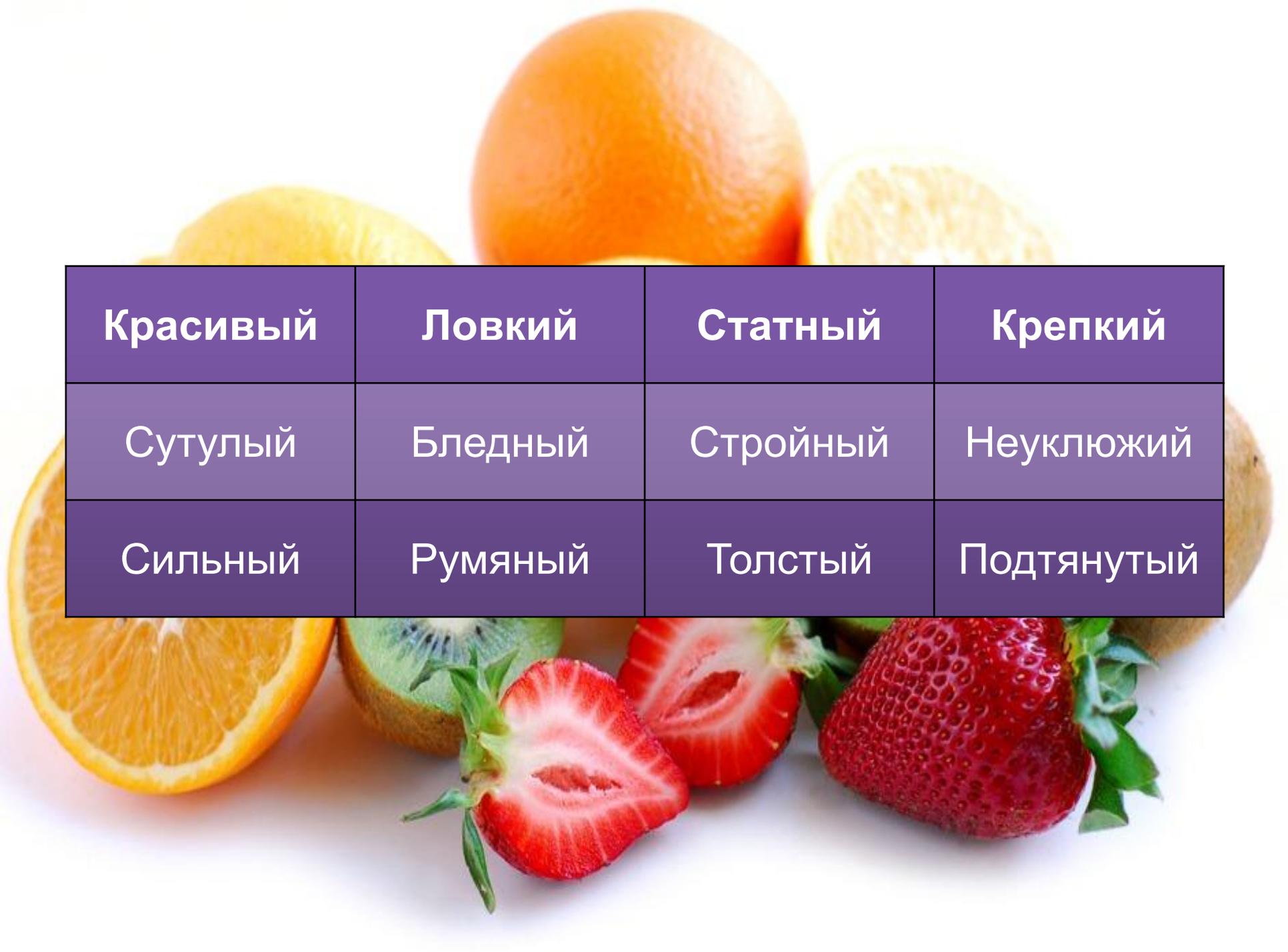


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 им. В.И. Лыткина»

# Классный час «Здоровье – бесценное богатство»

Презентацию подготовила  
учитель начальных классов  
Комиссарова И.А.

СЫКТЫВКАР



<b>Красивый</b>	<b>Ловкий</b>	<b>Статный</b>	<b>Крепкий</b>
<b>Сутулый</b>	<b>Бледный</b>	<b>Стройный</b>	<b>Неуклюжий</b>
<b>Сильный</b>	<b>Румяный</b>	<b>Толстый</b>	<b>Подтянутый</b>



Красивый, сильный, ловкий, румяный,  
статный, стройный, крепкий, подтянутый.

# Крестики – нолики

1

2

3

4

5

6

7

8

9



# Режим дня – основа жизни человека?

Для чего человеку нужно соблюдать режим дня?

Организм человека привыкает в определённое время выполнять одно и то же дело и когда человек привыкает к определённому распорядку ему не надо себя заставлять.

А, если человек каждый день меняет свой распорядок, то организм не может приспособиться и не знает, что от него хотят, что ему надо делать

7-8 часов  
работы

9-10  
часов сна

6-7 часов  
активного  
отдыха

# Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Ни мороз мне не страшен, ни жара,  
Удивляются даже доктора, почему я не болею,  
Почему я здоровее всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано  
Закаляться мне не лень,  
Потому что водою из-под крана  
Обливаюсь я каждый день.

Назовите, какие правила закаливания вы знаете?

# Физическая активность

Для чего нужно заниматься физкультурой?



Какие виды спорта вы знаете?



# Правильное питание - залог здоровья

Главные правила питания:

- Есть разнообразную пищу;
- Поменьше употреблять сладостей;
- Принимать пищу 4-6 раз в день маленькими порциями;
- Ужинать не позднее, чем за 2 часа до сна;
- Нельзя много есть солёного, острого, жареного, копчёного;
- Обязательно завтракать перед школой;
- Есть больше овощей и фруктов.

# Правильное питание - залог здоровья

Продукты, которые успокаивают  
нервы

- Бананы,
- мороженое,
- печень,
- зелёный салат,
- мёд,
- гречневая каша,
- овсяная каша,
- ШИПОВНИК



# Правильное питание - залог здоровья

Продукты, необходимые для  
лучшей работы сердца

- курица,
- горох,
- перец,
- виноград,
- яблоко,
- морковь,
- рисовая каша,
- растительное масло.

растительное  
масло



рис



морковь

курица



ЧТОБЫ  
СЕРДЦЕ  
НЕ ШАЛИЛО



яблоко



горох



перец



виноград

# Отказ от вредных привычек

Перечислите вредные привычки



# Гигиена

Что такое гигиена,  
Знают кошка и гиена,  
Бурый мишка, мишка  
белый,  
Ёж. Собака и пчела.  
Что всегда не грех  
помыться,  
Вымыть лапы и копытца,  
Ну а после можно смело  
Приниматься за дела!



# Любовь к себе и другим

Когда у человека плохое настроение, он вечно чем-то недоволен. Такой человек будет здоров?



# Игра – кричалка «Полезно - вредно»



# Физминутка «С добрым утром!»





Так хочется, чтоб были все счастливыми!  
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!  
Давайте станем каплю терпеливее!  
Давайте станем чуточку добрей!  
Давайте жить в спокойствии, согласии!  
Пусть свет земли нам освещает путь!  
Трудиться будем творчески и радостно, но так,  
Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!