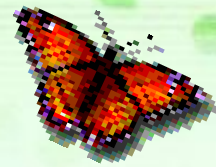


Что значит быть здоровым?



Тема  
классного часа:



"Здоровье-  
главная жизненная ценность"



От чего  
зависит здоровье?



Получен от природы дар - не  
мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз-  
здоровье! Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую  
прожить, здоровье нужно  
сохранить!

# Факторы, нарушающие здоровье:



неправильное питание

недостаток движения

употребление алкоголя и курение

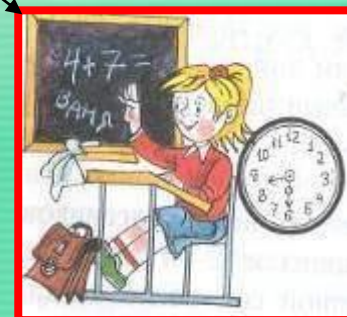
умственное и физическое перенапряжение

избыточный шум

недостаточный сон

неполноценный отдых

# Режим дня



Подъем в  
Сделай зарядку  
Умойся, почисти зубы  
Позавтракай

В класс приходи за 15 минут до звонка.

В школе завтрак в  
Обедай в  
Отдыхай

Выполни домашние задания за  
Выполни гимнастику для осанки  
Ужинай в .

посмотри телевизор  
почитай книгу

Займись любимым делом.

Сон в

Зарядку отложи на вечер, иначе утром устанешь

Завтрак съешь по дороге

В школу беги бегом, вдруг опоздаешь

На третьей перемене съешь чипсы

Вместо обеда погрызи семечки, попей кока-колы

Посмотри все сериалы

Поиграй в компьютер



Про зарядку мы споем,  
Утро мы с неё начнём.  
Утром зубы после завтрака почистим,  
Будем бодрыми весь день,  
Незнакома с нами лень.  
Все уроки мы усвоим на отлично!  
Будем бодрыми весь день,  
Незнакома с нами лень.  
Все уроки мы усвоим на отлично!  
Возьмём лыжи и коньки,  
На подъём мы все легки.  
И отправимся на отдых в выходные.  
Будем крепкими расти!  
Будущее - мы страны  
Мы здоровые, весёлые, крутые.  
Будем крепкими расти!  
Будущее - мы страны  
Мы здоровые, весёлые, крутые.





Ешьте 2 раза в день

Остерегайтесь очень острого и соленого.

Ешьте быстро и много

Сладостей тысяча, а здоровье одно.

Чем больше жирной пищи, тем лучше

Овощи и фрукты – полезные продукты.

Необходимо есть не менее трех раз в день, желательно в одно и то же время.

Для здоровья полезно много сладкого, острого и солёного

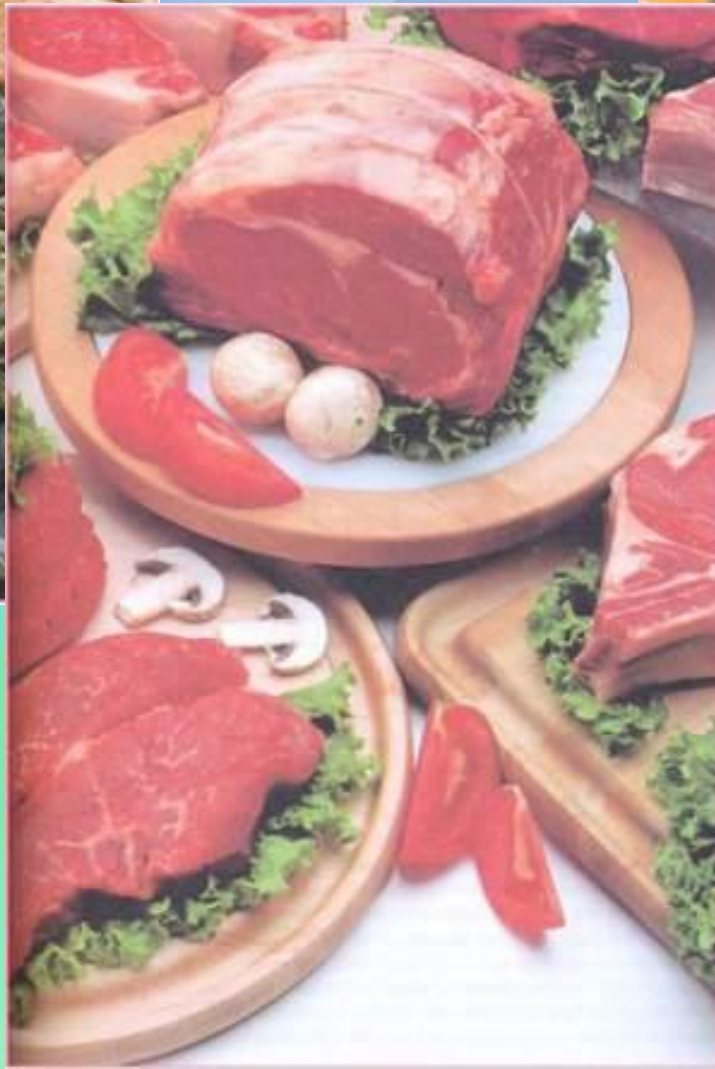
Пищу нужно тщательно пережевывать.

Ешьте больше консервантов

Газированные напитки полезны детскому организму

От чрезмерно горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.

Продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.





В ДВИЖЕНИИ - ЖИЗНЬ!

# ЭМОЦИИ:

Радость

Счастье

Злость

Страх

Удовлетворенность жизнью

Обида

Тревога

Доброта

Спокойствие

Доверие

Бодрость

Тоска

Печаль

Гнев

Зависть

Мнительность

жадность

# СИНКВЕЙН

1. Одно существительное, тема
2. Два прилагательных или причастия
3. Три глагола
4. Предложение, фраза, которая показывает отношение автора к теме
5. Синоним темы в первой строчке

