



# Классный час «Твоё здоровье»

*Всем известно и понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать.  
Как здоровым стать.*



здоровье

дороже

золота

В

здоровом

теле

здоровый

ДУХ



здоровья

ЧИСТОТА

залог

руках

моё

здоровье

в

МОИХ

## *От чего зависит наше здоровье?*

- **От здоровья родителей.**
- **От того, как часто нас осматривает врач.**
- **От того каким воздухом мы дышим.**
- **От того какую воду пьем.**
- **От того что употребляем в пищу.**
- **От себя самого.**

# Здоровье - ...

это правильная, нормальная  
деятельность организма, его  
полное физическое и  
психическое благополучие.



СУТУЛЫЙ  
КРЕПКИЙ  
НЕУКЛЮЖИЙ  
ВЫСОКИЙ  
ХУДСОК



ГОРБАТЫЙ  
БЛЕДНЫЙ  
ХУЛЫЙ  
СЛАБЫЙ  
ГОЛЫЙ

СТРОЙНЫЙ  
СИЛЬНЫЙ  
ЛОВКИЙ  
БОДРЫЙ  
ЭНЕРГИЧНЫЙ  
ВЕСЕЛЫЙ

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК – ЭТО ... ЧЕЛОВЕК



Помни твердо, что ... **РЕЖИМ**  
В жизни всем необходим.

# Режим дня

7



Кружки, секции

9



Учим уроки

5

В школе



Обед



Чистим зубы

2



1



зарядка

4



завтрак

11

Отдых



12



Сон

01

Ужин



8



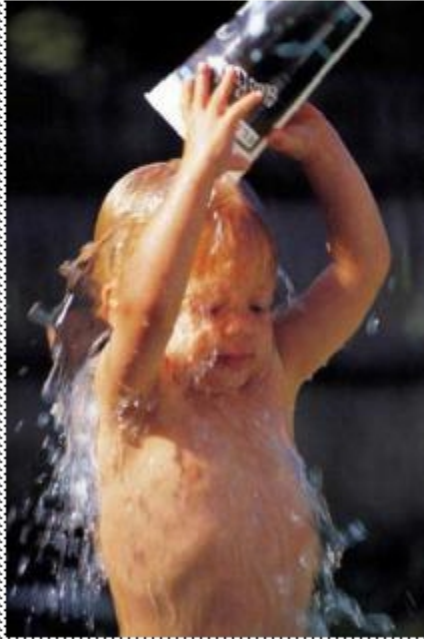
Прогулка

3

Уборка



# закаливание





**полезно**



**вредно**

## Витамин А



## Витамин В



## Витамин Д



## Витамин С



# Соблюдай чистоту!

*«От простой воды и мыла  
У микробов тают силы»*



# Что же нужно делать, чтобы победить микробов?

Соблюдать  
чистоту  
(гигиену)  
тела

Соблюдать  
чистоту  
одежды

Соблюдать  
чистоту  
дома

# Активный образ жизни, спорт





# алкоголизм

Пьянство есть упражнение  
в безумии.

- Подавляет психику.
  - Создает множество проблем.
- Делает зависимым.
  - Разрушает организм.
- Лишает семьи.
  - Проблемы с законом.
- Ранняя смерть.

Пифагор



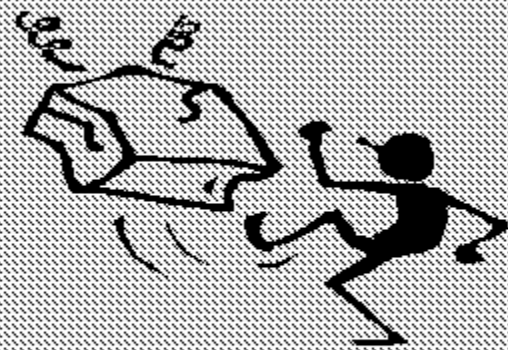
# «Дополните пословицу»

Пьяному море по колено, а лужа по ... **уши**

Что у трезвого на уме, у пьяного на ... **ЯЗЫКЕ**

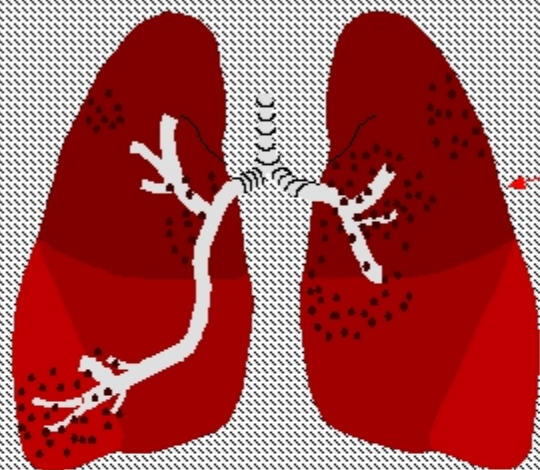
С хмельём познаться, с честью .. **расстаться**

Пить до дна – не видать .. **добра**

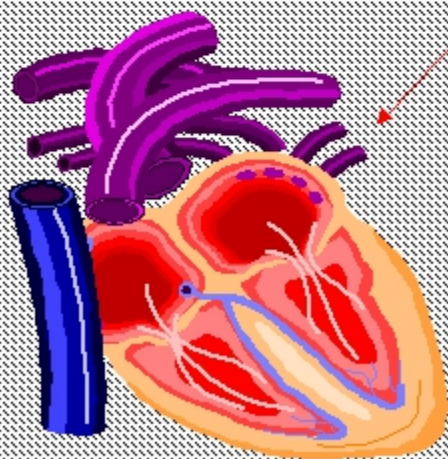


# курение

## Болезни, связанные с курением

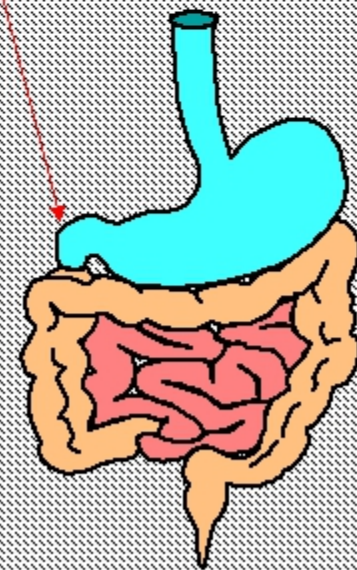


Бронхит,  
эмфизит,  
рак



Инфаркт

Болезни  
желудка и  
12-типерстной  
кишки



# наркомания

# Наркомания - это смерть!



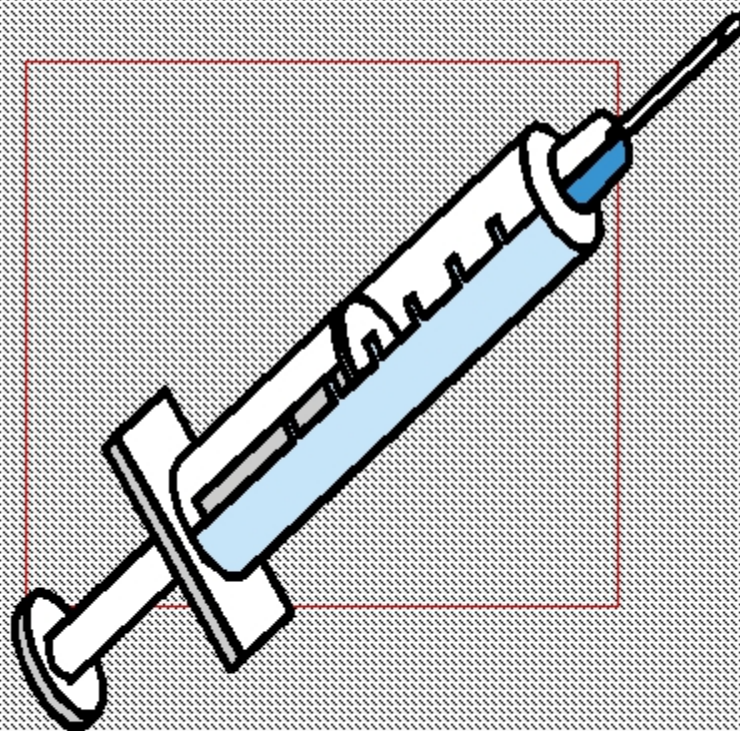
Повреждение мозга

Потомство



СПИД

Гепатит



Передозировка

Смерть



# Формула здоровья

# Формула здоровья

- Соблюдай режим дня.
- Закаляйся.
- Веди активный образ жизни, занимайся спортом.
- Соблюдай чистоту.
- Правильно питайся.
- Скажи «нет!» вредным привычкам.

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**



**В ВАШИХ  
РУКАХ**



В мире так много радости!



# В мире так много вкуса!





**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

