

Презентация

к классному часу

«Здоровый образ жизни и вредные привычки»

**Подготовила
классный руководитель
7 «А» класса
МБОУ «С(К)ОШ № 57 г.
Челябинска»
Неганова Елена
Валерьевна**

Цели:

- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Задачи:

- обобщение знаний детей о вредных привычках и об их вреде на организм человека;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- продолжение формирования неприязненного отношения к вредным привычкам.

РУССКАЯ НАРОДНАЯ ПОСЛОВИЦА

« ДЕНЬГИ ПОТЕРЯЛ –
НИЧЕГО НЕ ПОТЕРЯЛ,
ВРЕМЯ ПОТЕРЯЛ –
МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ,
ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЛ –
ВСЁ ПОТЕРЯЛ»

Здоровый образ жизни – это:

- ◆ занятие физкультурой и спортом,
- ◆ соблюдение правильного режима дня,
- ◆ личная гигиена,
- ◆ культура питания,
- ◆ отрицательное отношение к вредным привычкам

Занятие физкультурой и спортом

- ◆ Для сохранения и укрепления здоровья человек должен закаляться и хотя бы полчаса каждый день заниматься физкультурой и спортом.



Режим, одно из главных условий здорового образа жизни

ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

- ✦ Подъем за час-полтора до выхода в школу
- ✦ Утренняя зарядка
- ✦ Горячий завтрак
- ✦ Занятия в школе.
- ✦ Горячий обед
- ✦ Отдых на свежем воздухе или сон
- ✦ Домашнее задание
- ✦ Свободное время
- ✦ Сон



Личная гигиена



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Здоровое питание

- ◆ Для нормального развития организма требуется правильно организованное полноценное питание.
- ◆ Еда должна содержать и белки, и жиры, и углеводы, минеральные соли и витамины.



Меню Карлсона

- ◆ Завтрак. Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.
- ◆ Обед. Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа - чупсы, паровая рыба с рисом, кока-кола, компот из сухофруктов.
- ◆ Ужин. Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, шоколадные конфеты, кефир

Исправленное меню

- ◆ Завтрак. Каша овсяная, хлеб с маслом, чай.
- ◆ Обед. Салат из свежих овощей, суп с сухариками, паровая рыба с рисом, компот из сухофруктов.
- ◆ Ужин. Каша манная, фрукты, кефир

Вредные привычки

- ◆ употребление наркотиков
- ◆ алкоголь
- ◆ курение
- ◆ телемания
- ◆ игромания

Наркотики - это ядовитые вещества, поражающие в первую очередь нервные клетки, психику человека и необратимо разрушающие весь организм человека; это яды, отличающиеся от остальных тем, что способны после кратковременного, даже однократного приема вызывать жесткую физическую и психологическую зависимость



СКАЖЕМ “НЕТ”



НАРКОТИКАМ

АЛКОГОЛЬ ПИТЬ - СЕБЯ В МОГИЛУ ХОРОНИТЬ



**Алкоголь сокращает жизнь более, чем
на 10-15 лет !!! Зачем отравлять себя?**

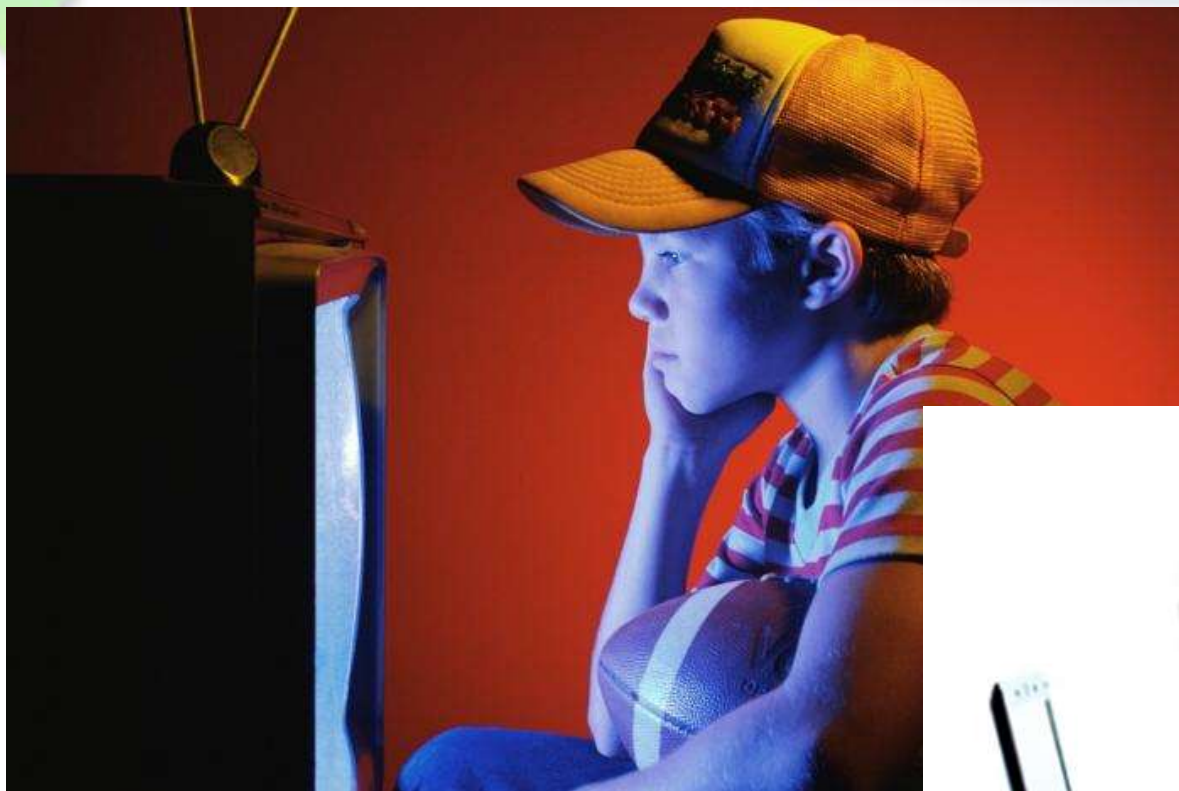


**Одна выкуренная
сигарета
курильщику стоит
15 минут жизни.**



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!

О вреде телевидеомании





**Тебе
ЖИТЬ**



Я ВЫБИРАЮ
жизнь!

Интернет - ресурсы

- ◆ <http://happyplanet.kz/about>
- ◆ http://novaya-beresta.ru/load/demonstracionnyj_material/6-32-2
- ◆ <http://900igr.net/prezentatsii/pedagogika/Rezhim-dnja-mladshego-shkoln>
- ◆ <http://pitanye.ru/2013/12/10/pravilnoe-pitanie-v-zavisimosti-ot-vozras...>
- ◆ <http://sp07.ru/olledukoe/drahunschii/drahunschiiцитolyubymysca.html>
- ◆ <http://www.proshkolu.ru/user/werunia47/folder/39214>
- ◆ http://gov.cap.ru/info.aspx?gov_id=81&id=690652&type=news
- ◆ <http://astersoft.net/sobytiya-novosti>
- ◆ <http://www.adventusvideo.com/forum/84784-post202.html>
- ◆ <http://www.google.ru/imgres?imgurl=http>
- ◆ <http://mc-vanchester.livejournal.com/11164.html>
- ◆ <http://www.google.ru>
- ◆ <http://ekorolev.ru/tips/number/prezentatsiya-na-temu-zdoroviy-obraz-gi...>