

КЛАССНЫЙ ЧАС: «ФОРМУЛА ЖИЗНИ»

Подготовила: учитель начальных классов
Мурзина В.И.

МКОУ СОШ №1 г. Нововоронежа

Здоровье -



- ▣ ЭТО ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЖИЗНИ, ИСТОЧНИК РАДОСТИ
- ▣ ЭТО НЕ ПРОСТО ОТСУТСТВИЕ БОЛЕЗНЕЙ, ЭТО СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



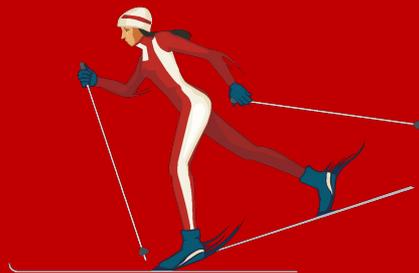
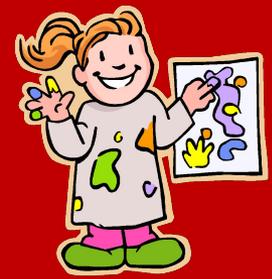
Викторина:

- ✓ Согласны ли вы, что **зарядка** – это ИСТОЧНИК бодрости и здоровья?
- ✓ Верно ли, что **жвачка** сохраняет зубы?
- ✓ Верно ли, что **кактусы** снимают излучение от компьютера?
- ✓ Правда ли, что **бананы** поднимают настроение?
- ✓ Верно ли, что **морковь** замедляет процесс старения организма?
- ✓ Правда ли, что **молоко** полезнее **йогурта**?
- ✓ Взрослые чаще, чем дети **ломают ноги**?



Приемы быстрого снятия стресса:

- Можно нарисовать маски страха и стресса;
- Можно нарисовать маски радости;
- Рисование пальчиком удачи, дружбы;
- Общение с природой, прогулки на свежем воздухе;
- Уход за комнатными растениями;
- Общение с домашними животными помогает снять нервное напряжение;
- Посещение театров, кино, музеев;
- Танцы;
- Игра на музыкальных инструментах;
- Общение с друзьями;
- Вышивание крестиком, собирание мозаики;
- Целебная сила сказки (сказкотерапия);
- Занятия спортом.



Золотые правила питания:

- ▣ Не переедайте!
- ▣ Ешьте в одно и то же время.
- ▣ Ешьте простую, свежеприготовленную пищу!
- ▣ Пища должна легко усваиваться и соответствовать потребностям организма.
- ▣ Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- ▣ Питание должно быть разнообразным.



Вредные привычки-это...

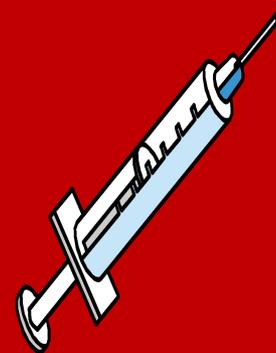
Табачокурение



Алкоголь



Наркомания



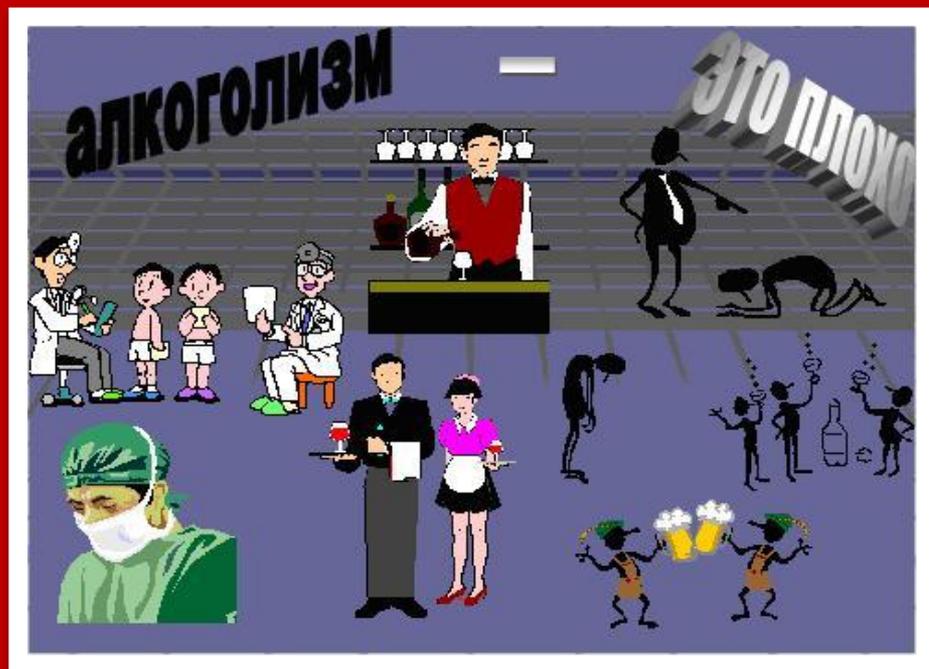
Пословицы:

- ▣ Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- ▣ Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.
- ▣ С хмелем познаться – с честью расстаться.

- ❑ **Алкоголь – вещество, которое содержится в спиртных напитках.**
- ❑ **Зависимость от алкоголя приводит к болезни - алкоголизму.**



**«Вино губит телесное здоровье
людей, губит умственные
способности, губит семью, губит
души людей и их потомство»**



Л. Н. Толстой

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно – в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают.

Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не делать.

Каждый хозяин своей жизни и здоровья.

Как каждый из вас решит, так и будет.



Решение

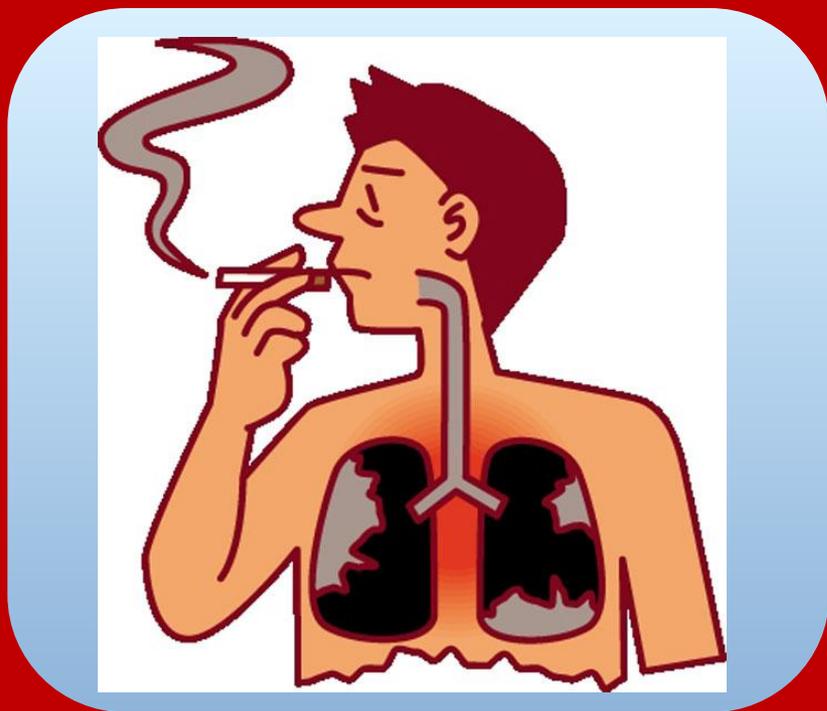
-Постараюсь научиться говорить «НЕТ», когда мне предлагают дурное.

-Подумаю о занятиях спортом;



О вреде курения

должен знать каждый!



Влияние курения на организм человека



Курение может спровоцировать развитие около 100 различных заболеваний

Подумай!



Разве **это** твой выбор?



**Выбери более
интересное
занятие!**

**«Курильщик впускает в
свои уста врага,
который похищает
МОЗГ»**

английская народная поговорка

Каждые десять секунд на планете
умирает один заядлый
курильщик.



Мир
нет!

и курению —
Расту без табака!

НАРКОМАНИЯ - ЧТО ЭТО?

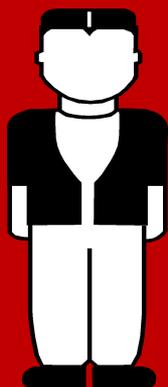


Наркомания - это смерть !



Повреждение мозга

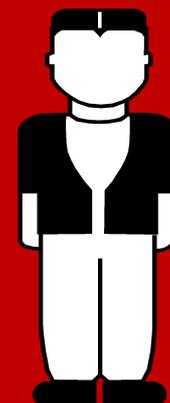
Потомство



СПИД



Гепатит



Передозировка

Смерть



**Наркомания - беда, которая
ХОДИТ РЯДОМ!**



**Не пустите ее в свой
дом!**

Солнцу – да,



наркотикам – нет....

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

СЕРЕ ЖИЗНІ

**«У кого есть здоровье,
у того есть надежда.
У кого есть надежда,
у того есть всё».**

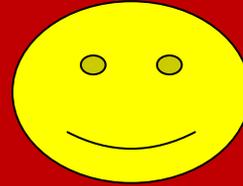
Восточная мудрость

Мы

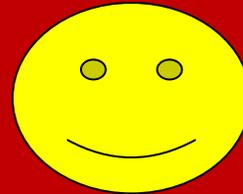
Дорисуйте свой смайлик.

Сегодня:

•я многому научился



•я кое-что понял



•я ничему не научился

