

# Здоровый образ жизни

Классный час (3-4 классы)

# Планета «Чистюля»

1) Ускользает как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки мне!

2)Зубов много, а ничего не ест.

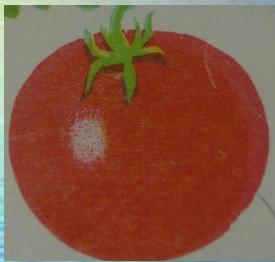
3)Я увидел свой портрет,  
Отошел - портрета нет.

4)Резинка - Акулинка  
Пошла гулять по спинке.  
Пока она гуляла,  
Спинка розовою стала

5)Башмаки твои намажу  
И начищу им бока  
Так, что не узнаешь даже  
Два чумазных башмака.  
Их беречь мне обещай.  
Чем намажу? Угадай!

# Планета «Витаминка»

• А



В



С



# Планета « Потрудишься и отдохни»

Все ребята дружно встали  
И на месте зашагали.  
На носочках потянулись,  
Как пружинки, мы присели  
И тихонько разом сели.

# Планета «Вредные привычки»

- **Курение** В табаке содержится много вредных веществ, а самое главное- никотин. Курильщики страдают тяжелыми заболеваниями. У детей задерживается рост, снижается зрение. Дети отстают в учебе.
- **Алкоголь** Он нарушает координацию, увеличивает агрессивность. Алкоголь вызывает привыкание, нарушает работу сердца, разрушает печень и нередко приводит к смерти.
- **Наркотики** - Вещества, к которым человек привыкает после нескольких раз применения и уже не может без них обойтись. Зависимость от наркотиков может толкнуть человека на преступление. А применение шприцев для введения наркотиков ведет к заражению опасной болезнью- СПИДом.

# Планета «Пословицы о здоровье»

- Кто излишне полнеет, тот стареет.
- Двигайся больше, проживешь дольше.
- В здоровом теле - здоровый дух.
- Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке.
- Чистота- залог здоровья.

# Планета «Полезные советы»

Приоткрыли тайну мы,  
Как здоровым в жизни быть:  
Кушать что, и чем лечится  
И по жизни не грустить.  
Посмотри вокруг: как мило  
В небе солнышко проплыло,  
Из земли растет цветок,  
Слышен птичий голосок.  
Утром ты, глаза открыв,  
Поприветствуй этот мир,  
Пожелай себе удачи-  
Пускай вся жизнь везеньем будет.

*«Здоровье – не все, но все без здоровья - ничто». (Сократ)*

A wide-angle photograph of a sunset over the ocean. The sky is a deep blue with wispy white clouds. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and a rainbow on the left side. The water is a deep blue with gentle ripples.

Спасибо за внимание!