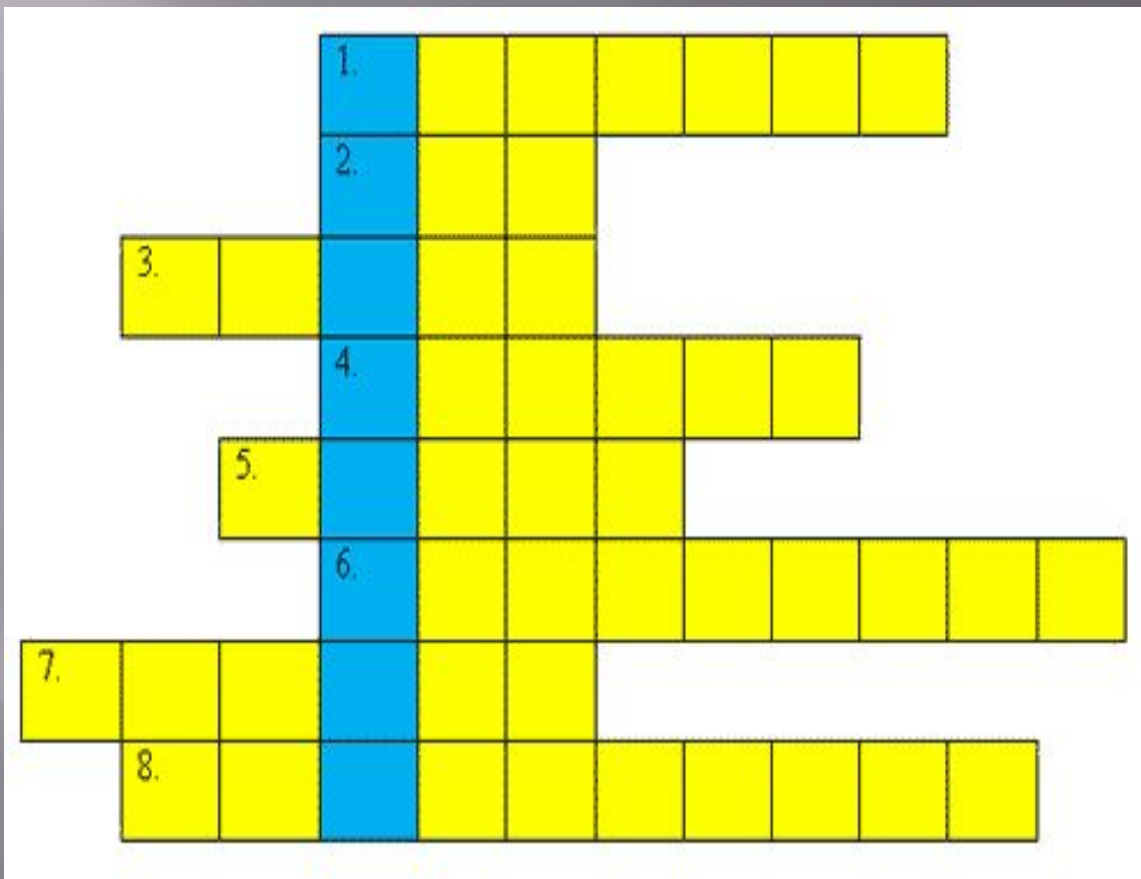


КЛАССНЫЙ ЧАС НА ТЕМУ: **ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ЗДОРОВЬЕ?**

Подготовила учитель
начальных классов ГБОУ
СОШ № 1222 Минич Светлана
Александровна

Разгадай кроссворд!



ЗДОРОВЬЕ

- 1) Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.
- 2) То или иное состояние здоровья.

из Толкового словаря С. И.

Ожегова

Какого человека можно назвать **здоровым?**

Красивый,

сутулый,

сильный,

ловкий,

бледный,

румяный,

страшный,

стройный,

толстый,

крепкий,
подтянутый.

неуклюжий,

Какого человека можно назвать **здоровым?**

Красивый,

сильный,

ловкий,

румяный,

стройный,

крепкий,

подтянутый.

Правила здорового образа жизни

Правильное питание

Сон

Активная деятельность и активный
отдых

Отсутствие вредных привычек

Какое питание можно назвать **здоровым**?

- Разнообразное, однообразное,
- богатое овощами и фруктами,
- богатое сладостями,
- регулярное, от случая к случаю,
- без спешки, второпях.

Правильное питание



Правильное питание—основа здорового образа



Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности

Здоровый образ жизни

Правильное питание

В пище содержатся основные питательные вещества, которые являются

- ✓ строительным материалом для организма человека,
- ✓ источником энергии,
- ✓ укрепляют иммунитет.



Что мы пьем?



Из книги Академии здоровья "Пить или не пить"



Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами,

**Все еще
хотите
бутылочку
Колы?**

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Что мы едим?



Салат,



укроп,



петрушка



Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

Вишня, черешня



**Общеукрепляющие
фрукты, полезные
при малокровии.**



Малина



**Улучшает пищеварение , полезна
как лечебное средство при
простудных заболеваниях**

Черная смородина

**Богата общеукрепляющим
витамином С.**



СОН



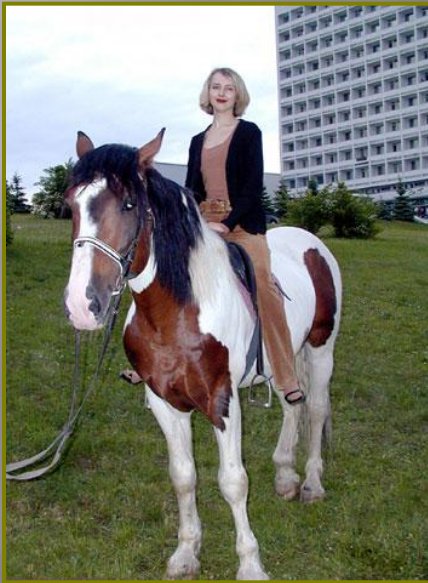
Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

- 1. От хорошего сна ... *Молодеешь***
- 2. Сон – лучшее ... *Лекарство***
- 3. Выспишься - ... *Помолодеешь***
- 4. Выспался – будто вновь... *Родился***

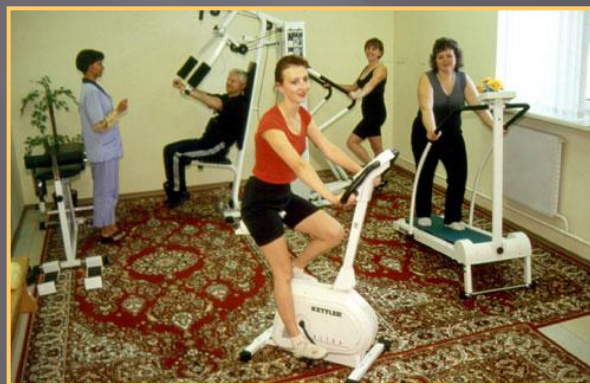
Активная деятельность и активный отдых



Физминутка



Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение. Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.





Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.



Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.





Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.



Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.

Вредные привычки



Курение,

алкоголизм,

наркотики,

...

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать

Легкое здорового человека



Легкое курильщика



Алкоголизм



АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Наркомания

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.



*Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. *narkotikos*- усыпляющий).*

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- ✓ **сидячее положение в течение длительного времени;**
- ✓ **воздействие электромагнитного излучения монитора;**
- ✓ **утомление глаз,**
- ✓ **нагрузка на зрение;**
- ✓ **перегрузка суставов**
- ✓ **кистей;**
- ✓ **стресс при потере информации.**



Сидячее положение.



*Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, что ведёт к **нарушению осанки**. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к **ожирению**.*

Электромагнитное излучение.

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.



Воздействие на зрение.

*Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к **потере остроты зрения.***

Желаю вам:

- **Быть здоровыми;**
- **Правильно питаться;**
- **Быть бодрыми;**
- **Вершить добрые дела.**

**В общем, вести
здоровый образ жизни!**

