

Классный час «В здоровом теле – здоровый дух» (4 класс)



подготовила учитель начальных классов
МБОУ – Кокинская СОШ Рудавская
Татьяна Владимировна
11.10.2019 г.



Мудреца спросили:
«Что является для человека
наиболее ценным и важным
в жизни:
богатство или слава?»
Вот что ответил мудрец:
«Ни богатство, ни слава не
делают человека
счастливым.
Здоровый нищий
счастливее
больного короля».

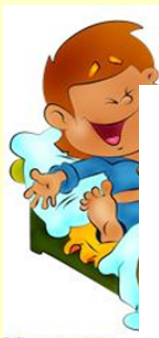


Сегодня люди больше заботятся
о своём здоровье.
Они понимают, что здоровье
превыше богатства.
Недаром римляне говорили:
«В здоровом теле- здоровый дух!»



От чего зависит наше здоровье?





РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- В течение 7-10 мин делать гимнастику, обтираться влажным полотенцем, принимать душ.

- Необходимо принимать пищу в одно и то же время, чтобы она лучше усваивалась.

Помните: кушать следует за 1,5-2 ч до занятий физическими упражнениями и спустя 40 мин после их окончания. Ужинают за 2-2,5 ч до сна. Кушать следует 4-5 раз в день. Есть больше овощей и фруктов, меньше соленого, жирного, сладкого.

- Домашние учебные занятия также следует выполнять в одни и те же часы. Через каждые 45 минут устраивайте 10-минутные перерывы, во время которых нужно встать из-за стола, походить, выполнить несколько физических упражнений, а не включать телевизор, усаживаясь перед ним.

Каждый школьник должен выполнять различные виды домашних работ: убирать свою комнату, выносить мусор, мыть посуду.

В свободное время можно почитать, погулять на воздухе, заняться любимым делом. Нельзя в ущерб учебным занятиям или сну слишком много времени проводить перед телевизором или компьютером.

Систематическое недосыпание опасно. Оно приводит к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма. Но и чрезмерно долгий сон нежелателен. Продолжительность сна зависит от возраста. Дети 10-11 лет должны спать 10-10,5 ч. В период напряженной учебы, тренировок и соревнований спать нужно больше. Нужно рано ложиться и рано

Правильное питание – это здоровье



Надоело зайныке
Лист жевать капустный!
Ну, во-первых, маленький;
Во-вторых, не вкусный.
Для начала съел сметаны
(Втихаря от строгой мамы),
Навернул борща тарелку,
Съел орешков вместе с
белкой,
Чуть колбаски, чуть
сырочка,
Бутерброд и тортик.
Точка.
Он у доктора сидит:
У него живот болит.
Надо правильно питаться,
Чтоб здоровым оставаться.



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ





Спорт – это жизнь

Со здоровьем дружен спорт.
Стадион, бассейны, корт,
зал, каток - везде вам рады.
За старание в награду
будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши тверды.



«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»



По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.



НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!!!



СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Правила здорового образа жизни



Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться—
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый
день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты—
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны
секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



Будьте

всегда

здоровы!

