

КЛАССНЫЙ ЧАС В 3 КЛАССЕ

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»



Рано утром просыпайся,
Себе, людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
В школу смело отправляйся.



«Мы живем не для того,
чтобы есть, а едим для
того, чтобы жить»

Сократ

Здоровый образ жизни – это:

- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ
- СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ, ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- ЗАКАЛИВАНИЕ
- ФИЗИЧЕСКИЙ ТРУД
- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Зачем человек ест?



«Дерево держится своими корнями,
а человек пищей»



- Сколько раз в день необходимо питаться?

1. Завтрак (дома)
2. Завтрак (второй в школе)
3. Обед
4. Полдник
5. Ужин

- Питание должно быть полезным.
А главным условием этого является
умеренность и разнообразие в пище



Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.



Сам с кулачок,
Красный бочек,
Потрогаешь – гладко,
А откусишь – сладко.



За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.



За кудрявый холодок
Лису из норки поволок,
На ощупь – очень гладкая,
На вкус – как сахар сладкая.



Как надела сто рубах,
Заскрипела на зубах.



Как надела сто рубах,
Заскрипела на зубах.



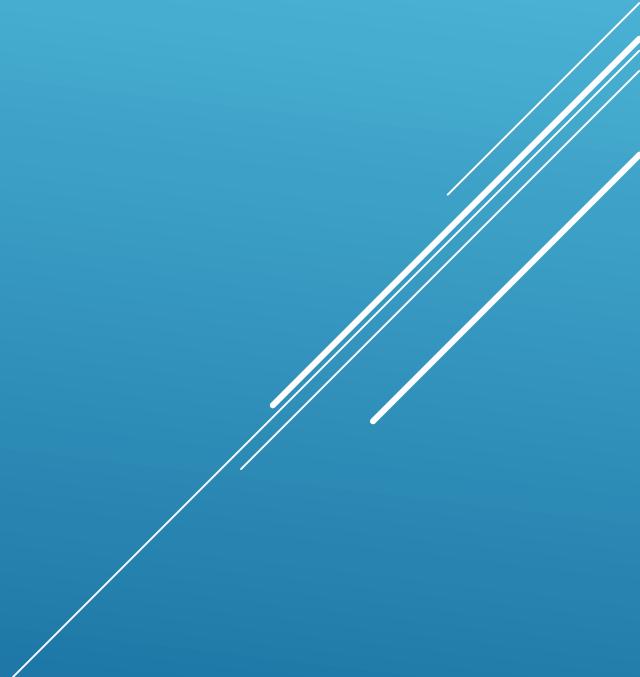
Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.



Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.



Маленькая печка
С красными угольками



Маленькая печка
С красными угольками.



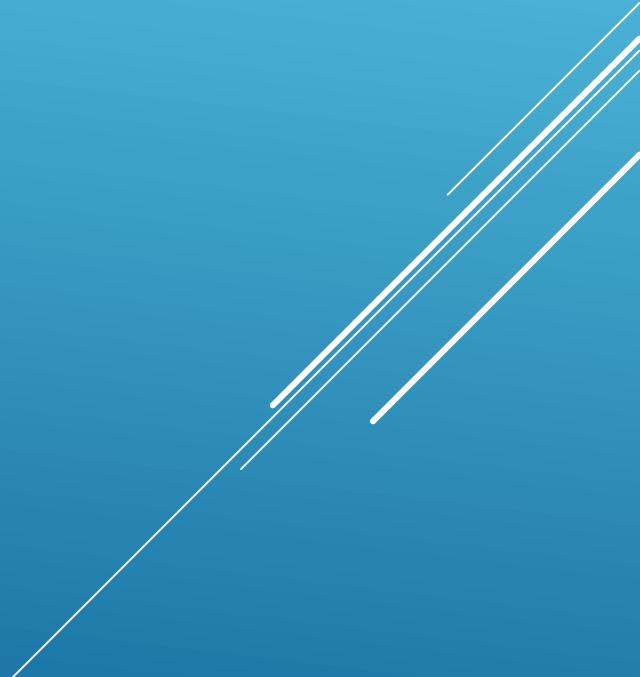
Маленький, горький,
Луку брат.



Маленький, горький,
Луку брат.



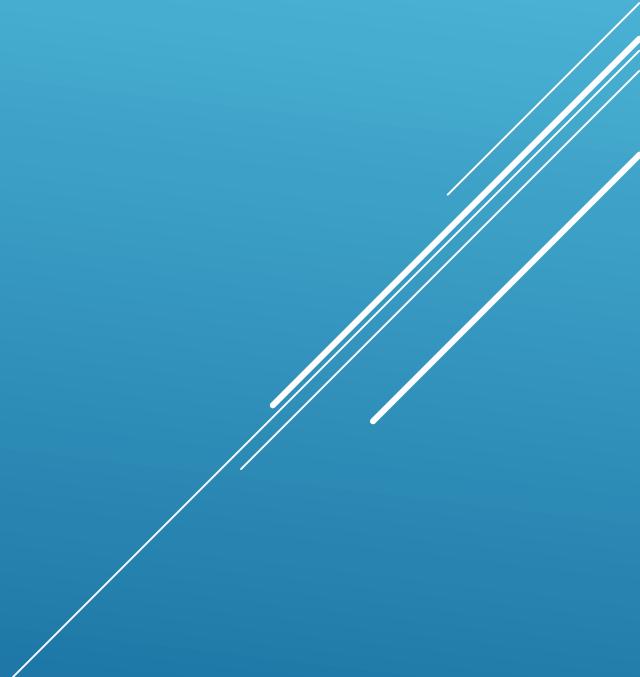
Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?



Он большой, как мяч футбольный,
Если спелый – все довольны,
Так приятен он на вкус!
Что это за шар?



Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.



Сижу на тереме,
Мала, как мышь,
Красна, как кровь,
Вкусна, как мед.



Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условье.



От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода.

От него здоровье, сила, и румяность щек всегда,
Белое, а не белило, жидкое, а не вода.



Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....

Если молоко поставить на сутки в теплое место, оно прокиснет и образуется, очень полезный продукт для желудка - это....



Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - ЭТО ...



Если простоквашу слегка подогреть, то получится продукт, который помогает нашему скелету - ЭТО ...



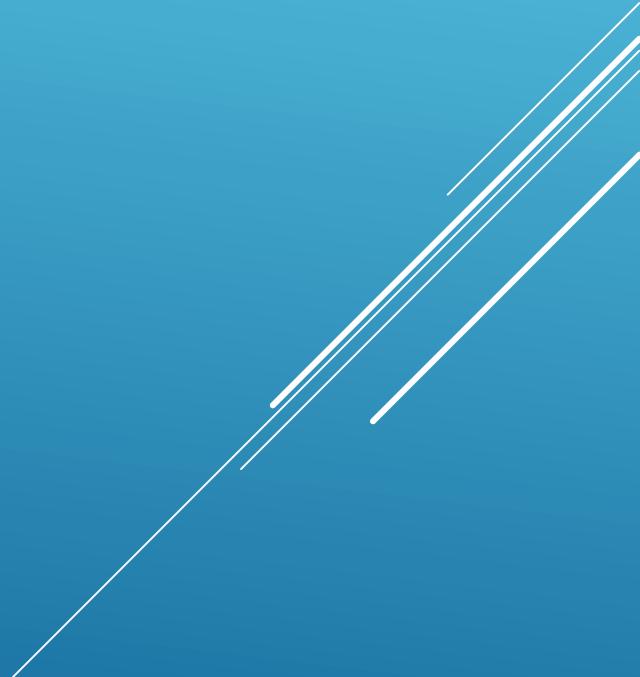
Если в горячую духовку поставить
прокисшее молоко, то получится ...



Если в горячую духовку поставить
прокисшее молоко, то получится ...



Умеренность – лучший врач



Хочешь, чтобы тебя уважали – не говори много;
хочешь быть здоровым – не ешь много.
И лекарство в избытке – яд.



Правила правильного питания:

- Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.
- Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.
- Чаще употребляйте разнообразные и полезные продукты.
- Главное – не переедайте!

Желаю вам цвести, расти
Копить, крепить здоровье,
Оно для дальнего пути –
Главнейшее условие.

