

Классный час на тему «Здоровый образ жизни»





**Чтоб мудро жизнь прож
Знать надобно немало.**

**Два главных правила запомни для
начала:**

**Ты лучше голодай, чем что попало
есть,**

**И лучше будь один, чем с кем
попада**

Правила здорового образа

ЖИЗНИ:



1) ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Пословицы народов мира:

- 1) Умеренность – лучший врач. (молдавская)
- 2) Только при умеренном образе жизни можно дожить до старости, при излишествах близка смерть. (немецкая)
- 3) Не в меру еда – болезнь и беда. (осетинская)
- 4) Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. (русская)
- 5) Хочешь, чтоб тебя уважали, - не говори много; хочешь быть здоровым – не ешь много. (узбекская)
- 6) И лекарство в избытке – яд. (японская)
- 7) Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова. (вьетнамская)



2) Отдых и хороший сон



Закончите пословицы:

- 1) От хорошего сна...
- 2) Сон – лучшее...
- 3) Выспишься - ...
- 4) Выспался – будто вновь...



3) Активная деятельность и активный ОТДЫХ



Целительная сила природы



Если я заболею, к врачам обращаться не стану,

Обращаюсь к друзьям (не сочтите, что это в бреду):

«Постелите мне степь, занавесьте мне окна туманом,

В изголовье поставьте ночную звезду».

Я ходил напролом.

Я не слыл недотрогой.

Если ранят меня в справедливых боях,

Забинтуйте мне голову горной дорогой

И укройте меня одеялом в осенних цветах.

**Порошков или капель – не надо.
Пусть в стакане сияют лучи.
Жаркий ветер пустынь, серебро
водопада –
Вот чем стоит лечить.
От морей и от гор так и веет веками,
Как посмотришь, почувствуешь: вечно
живём.
Не облатками белыми путь мой усеян, а
облаками.
Не больничным от вас ухожу коридором,
А Млечным Путём.**



4) Отсутствие вредных привычек





5) **Добрая душа и хорошие ПОМЫСЛЫ**





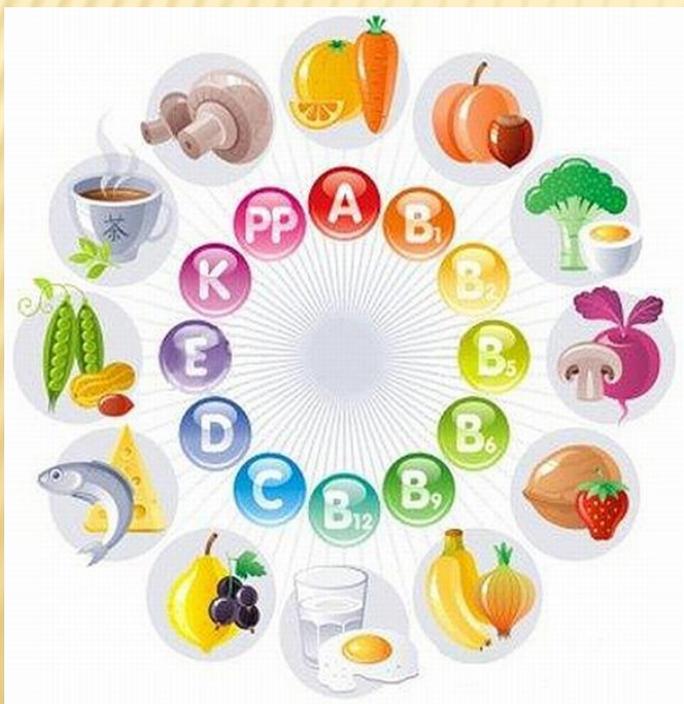
Пословицы:



- 1) Привяжи своё спокойствие к камню для ещё большего спокойствия.
- 2) Гнев – лезвие ножа, разум – рукоять ножа.
- 3) Счастливые люди никогда не мошенничают.
- 4) Одно ласковое слово лучше десяти ударов.
- 5) Кто старшего не послушался, в большую яму попал.



Полезные продукты



Салат, укроп, петрушка



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



Сельдерей



Содержит более
40 вкусовых,
витаминовых
и биологически
активных
веществ.



Идеально
снижает
артериальное





Топинамбур (земляная груша)

Клубни богаты витаминами С и В, солями железа.

Земляная груша полезна для людей, больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.



Свёкла, морковь, капуста



Морковь очень полезна для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

Капуста улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

Свёкла улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление, ценна для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета, обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

Баклажаны



Овощ малокалориен, зато в нём много фолиевой кислоты, поэтому он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.



Яблоки и груши

Яблоки обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ.

Груши повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствуют выведению из организма воды и поваренной соли.



Вишня и черешня

Общеукрепляющие при
атеросклерозе и
гипертонической болезни.



Чёрная смородина

Богата общеукрепляющим витамином



Будьте здоровы!

