



Классный час на тему:

**«ХОЧУ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ!»**

1 сентября 2017 год



*Здоровье – это не
только хорошее
самочувствие, но и
хорошее
настроение, человек
легко и радостно
общается с другими
людьми, способен
хорошо учиться и
активно работать
и не слишком
устает при этом*



Кирпичик розовый, душистый
Потри его и будешь чистым.

МЫЛО

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю.

мочалка

Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?

полотенце

Горяча и холодна
Я всегда тебе нужна.
позовешь меня - бегу,
От болезней берегу.

вода

Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

расческа

Чтобы волосы блестели
И красивый вид имели,
Чтоб сверкали чистотой,
Мною их скорей помой.

шампунь

Лёг в карман и караулю –
Рёву, плаксу и грязную.
Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

носовой платок

Костяная спинка,
Жесткая щетинка, С
мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

зубная щетка



О чистоте . . .

лица



зубов



тела

ногтей



рук



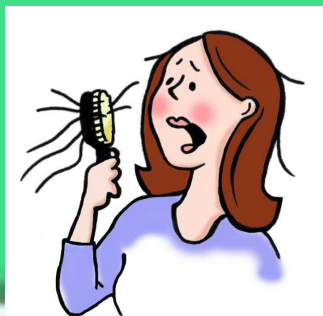
мыслей

жилища



одежды

волос



Упустишь минутку - тот дня не видит.

Делу время - коли делать нечего.

Кто поздно встает,
что можно сделать сегодня.

Кто хочет много знать,
потеряешь час.

Не откладывай на завтра то,
тому надо мало спать.

Скучен день до вечера,
а потехе - час.

Физминутка

Мы – весёлые мартышки,
Мы играем громко
слишком,
Мы в ладоши хлопаем,
Мы ногами топаем,
Надуваем щёчки,
Скачем на носочках
И друг другу даже
Язычки покажем.
Дружно прыгнем к
потолку,
Пальцы поднесём к виску,
Оттопырим ушки,
Хвостик на макушке.
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я цифру «три» –
Все с гримасами замри!
«Раз – два – три!»





Режим дня

7.00 – подъём, уборка постели

7.10 – зарядка, умывание

7.30 – завтрак

7.40 – дорога в школу

8.30 – 13.00 – учёба в школе

13.00 – обед

13.30 – прогулка

15.00 – 16.30 – самоподготовка

16.30 – полдник

17.00 – игры, отдых

18.30 – ужин

19.00 – чтение книг, отдых

21.00 – подготовка ко сну

21.00 – 7.00 – сон



СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.
Для сохранения и укрепления
здоровья человеку
необходим и отдых, который
снимает утомление и

БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ
Занятия спортом и физкультурой укрепляют
здоровье и улучшают состояние организма.
восстанавливают работоспособность.



Здравствуйте, друзья!

Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.

Меню:

*Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и
Чупа - Чупс.*

*Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь
и буду здоров!*

Ваня Сидоров



Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты



Ужин

- Овощи
- Фрукты
- Каши
- Соки
- Творог
- йогурт

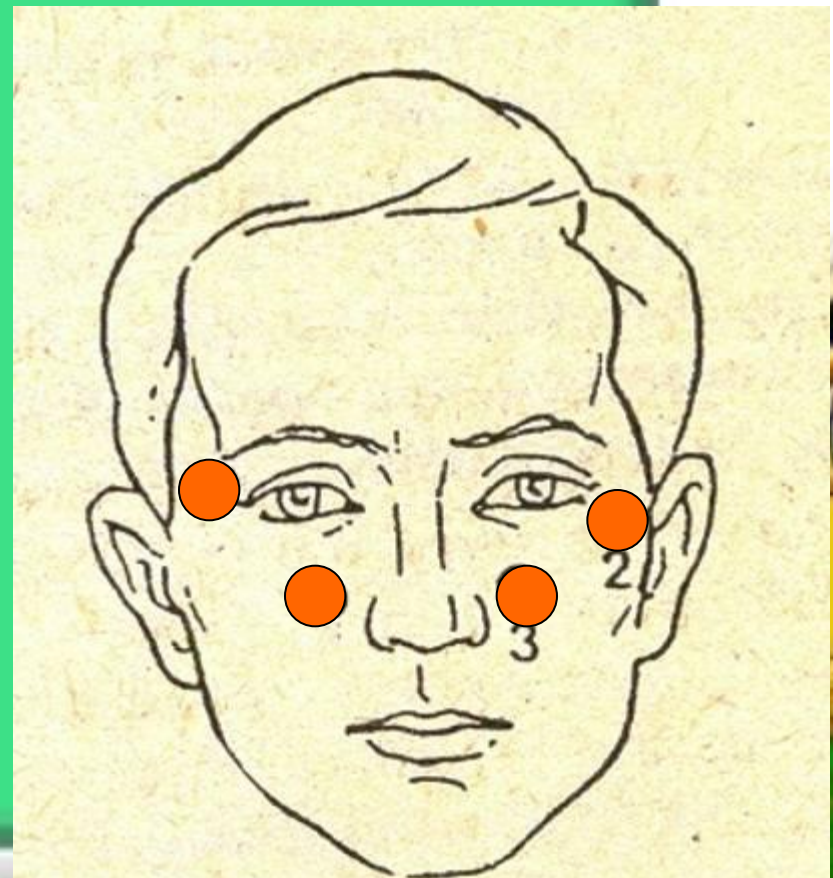
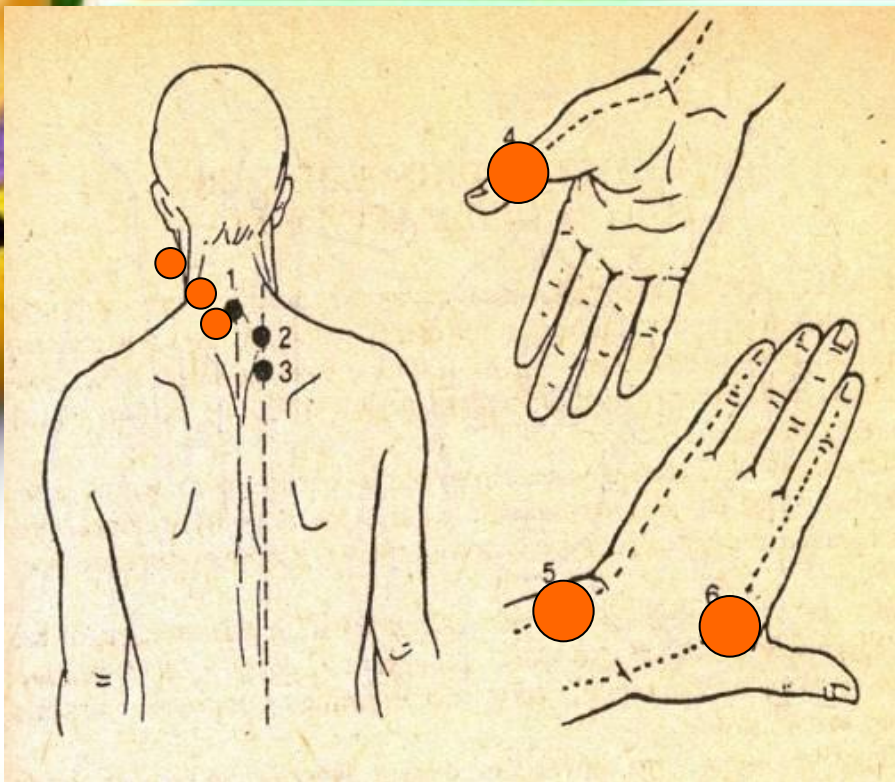


ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ☐ Перед едой вымой руки с мылом!
- ☐ Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- ☐ Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- ☐ Во время еды не разговаривай и не читай!
- ☐ Не передай! Ешь в меру!



при



гриппе

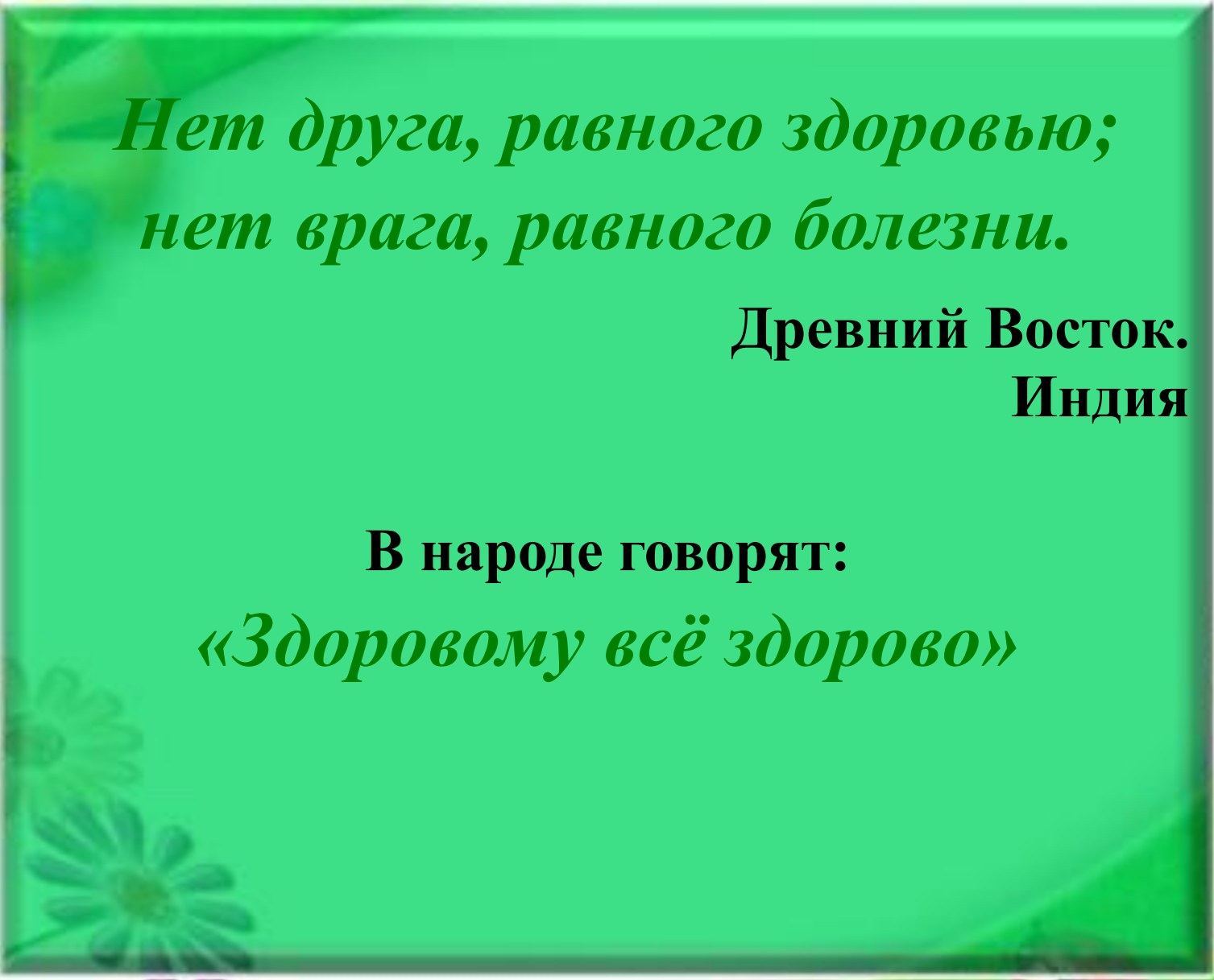
«Вредные привычки»



Конкурс «Здоровье»

Нужно на каждую букву этого слова подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.





*Нет друга, равного здоровью;
нет врага, равного болезни.*

**Древний Восток.
Индия**

**В народе говорят:
«Здоровому всё здорово»**



Наше здоровье находится в наших руках?

- Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*



Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

«Береги здоровье смолоду!»

Забота о
чистоте
своего тела



Закаливание
и занятия
спортом



Здоровый образ жизни

Рациональное
питание



Отказ от
вредных
привычек

Правильный
режим дня

