



Классный час

"Секреты здоровья"

**Учитель начальных классов:
Чижаконская Г.З.**



1.

р ю к з а к



2.

д у ш

3.

в о з д у х

4.

з а р я д к а

5.

с о л н ц е

6.

в о д а

7.

к о н ь к и



8.

б е г





Секреты здоровья

Мы откроем вам секреты,
Как здоровье сохранить.
Выполняя все секреты,
Без болезней будем жить.

-ЗДОРОВЬЕ: правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие

-ЗДОРОВЬЕ: то или иное состояние организма
Крепкое, слабое здоровье.

- **ЗДОРОВЫЙ:** выражающий, обнаруживающий здоровье
Здоровый вид. Здоровый румянец.

- **ЗДОРОВЫЙ:** обладающий здоровьем, не больной
Здоровый ребенок. В здоровом теле здоровый дух. Долго болел, а теперь здоров.

МЫЛО



ЩЁТКА



МОЧАЛКА



ПОЛОТЕНЦЕ



ШАМПУНЬ



Секрет 1

Чистота-залог здоровья.

Гигиену очень строго
Надо соблюдать всегда.
Под ногтями грязи много,
Хоть она и невидна.
Грязь микробами пугает.
Ох, коварные они!
Ведь от них заболевают
Люди в считанные дни.
Если руки моешь с мылом,
То микробы поскорей
Всю свою теряя силу,
Убегают от людей.



Секрет 2

Улыбка



Улыбнитесь друг другу!



Секрет 3

Больше двигайся



**«Движение вместо лекарства служить может».
Ломоносов.**



Секрет 4

Правильное питание



делу
потехе
час
время

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ПОТЕХЕ ЧАС

Секрет 5 Режим дня



Режим, ребята, много значит:
Поможет он решить задачи,
Когда ложиться и вставать,
Когда тетрадку открывать,
Чтобы садиться за уроки,
Когда гулять идти, когда...
Ответ получишь ты тогда,
Когда изучишь ты режим
И станет он тебе родным.





Секрет 6

Хорошие мысли



Секрет 7



Хорошие поступки

ДЕЛАЙ ДОБРО ВСЕМ,
КОМУ МОЖЕШЬ.
ДЕЛАЙ ДОБРО ВЕЗДЕ,
ГДЕ МОЖЕШЬ.
ДЕЛАЙ ДОБРО,
КОГДА ТОЛЬКО МОЖЕШЬ.
ДЕЛАЙ ДОБРО,
НА СКОЛЬКО ХВАТИТ ТЕБЯ.



ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ.

**Чистая вода - для хвори беда.
Чистота - залог здоровья.
Кто курит табак, тот сам себе враг.**

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.

Крепок телом - богат и делом.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Потерянного времени и конем не догонишь.

Делу время- потехе час.





Быть здоровым- здорово!

Чтобы быть всегда здоровым,
Бодрым ,стройным и веселым
Дать совет я вам готова,
Как прожить без докторов.
Надо кушать помидоры,
Фрукты ,овоци, лимоны,
Кашу утром, суп в обед,
А на ужин винегрет.
Надо спортом заниматься,
Умываться, закаляться,
Лыжным бегом увлекаться
И почаще улыбаться.

