

**Классный час**

# **Здоровые дети в здоровой семье**

**Цель проведения: учиться быть здоровым душой и телом  
Стремиться сохранить и укрепить свое здоровье  
Расширение кругозора учащихся.**

**«Я введу тебя в мир того,  
Каким надо быть, чтобы быть  
Человеком-Умным ,  
Красивым и Здоровым»**

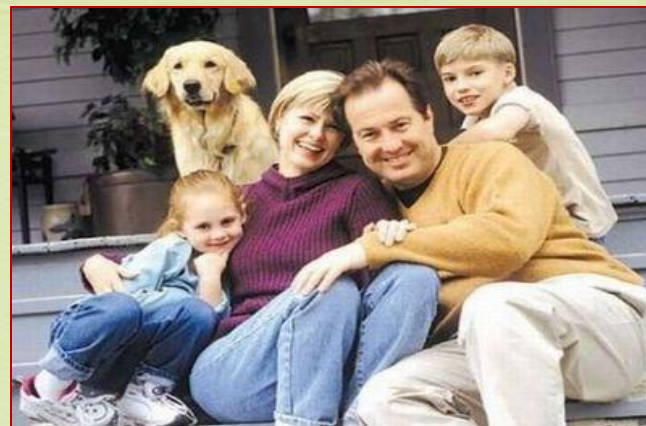
**(Эммануил Кант)**



Доброе утро солнцу и птицам !

Доброе утро улыбчивым лицам!

# СЕМЬЯ – ЭТО:



- и трудовой коллектив,
- и моральная опора,
- и высшие человеческие привязанности (любовь, дружба),
- и пространство для отдыха,
- и школа доброты,
- и многообразная система отношений с родителями, братьями, сестрами, родными и знакомыми,
- мораль и вкусы,
- манеры и привычки,
- мировоззрение и убеждения,
- характер и идеалы...

**Основы всего этого закладываются в семье.**

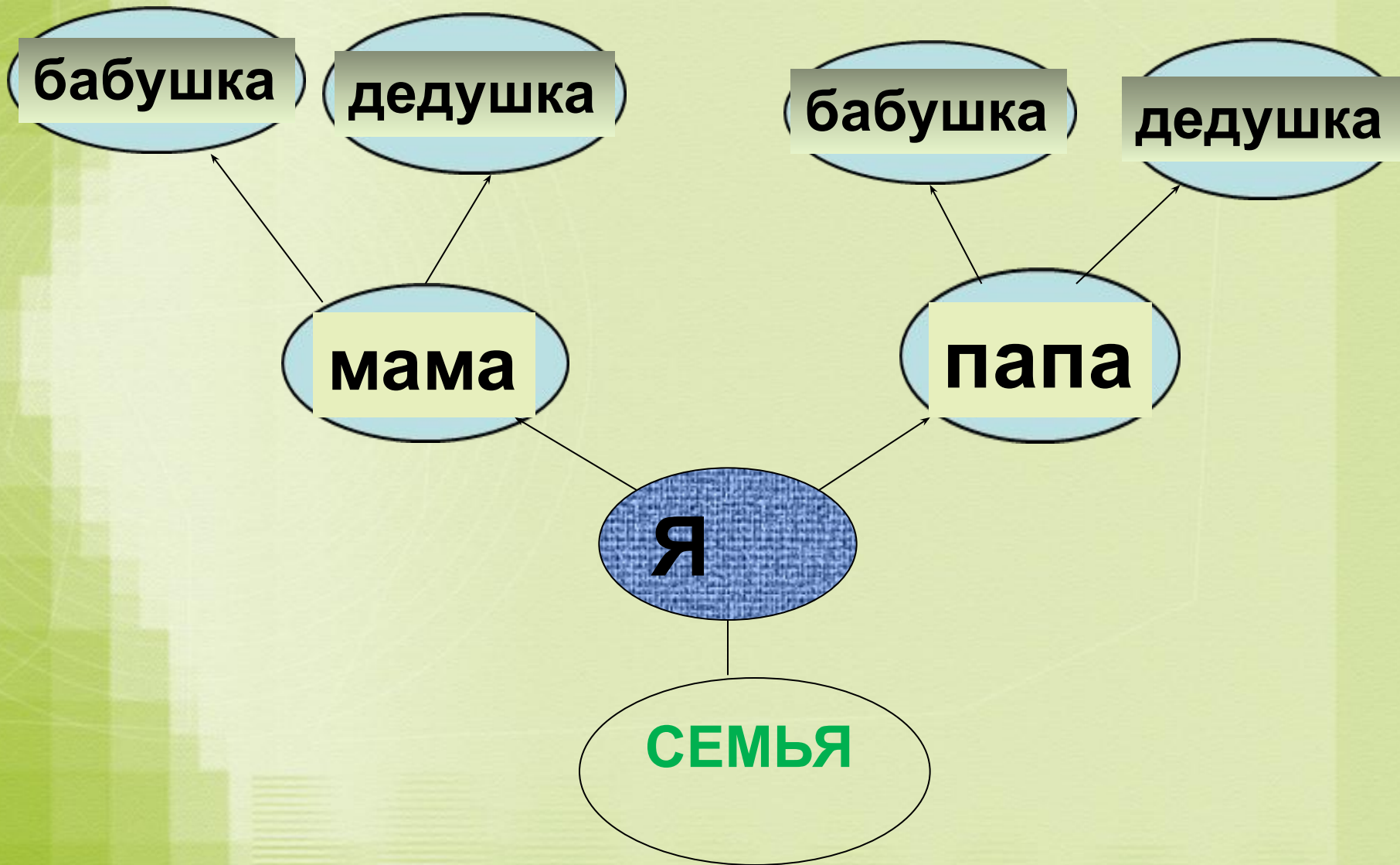
**Какие корешки, такие и ветки**



**Какие родители, такие и детки**

я люблю свою семью





# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



**Полное физическое,  
духовное, умственное и  
социальное благополучие.**

*(Определение Всемирной организации  
здравоохранения)*





# Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



# Признаки здоровья.



Отсутствие  
болезней

Личная  
гигиена

**Здоровье**

Хорошее  
настроени  
е

Соблюдени  
е  
режима

Закаливани  
е



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**

# ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**Чтоб сильным и здоровым быть,  
в спортивный зал надо ходить!**

# ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!**



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ



**Здоровье - царство смеха,  
Сам смех – тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**

# Допиши предложения



Моя семья – это ... Мы любим друг друга.

Чтобы не болеть, мы ...

Нам весело, когда ...

Меня родители учат быть ...



# Здоровый образ жизни

Человек на свет родился,  
Встал на ножки и пошел.  
С ветром, солнцем подружился,  
Чтоб дышалось хорошо.



Приучал себя к порядку  
Рано утром он вставал.  
Бодро делал он зарядку,  
Душ холодный принимал.  
Он к зубным врачам, представьте,  
Не боясь совсем, пришел.  
Он ведь чистил зубы пастой,  
Чистил зубы порошком.





**Человечек за обедом  
Черный хлеб и кашу ел.  
Вовсе не был привередой,  
Не худел и не толстел.**



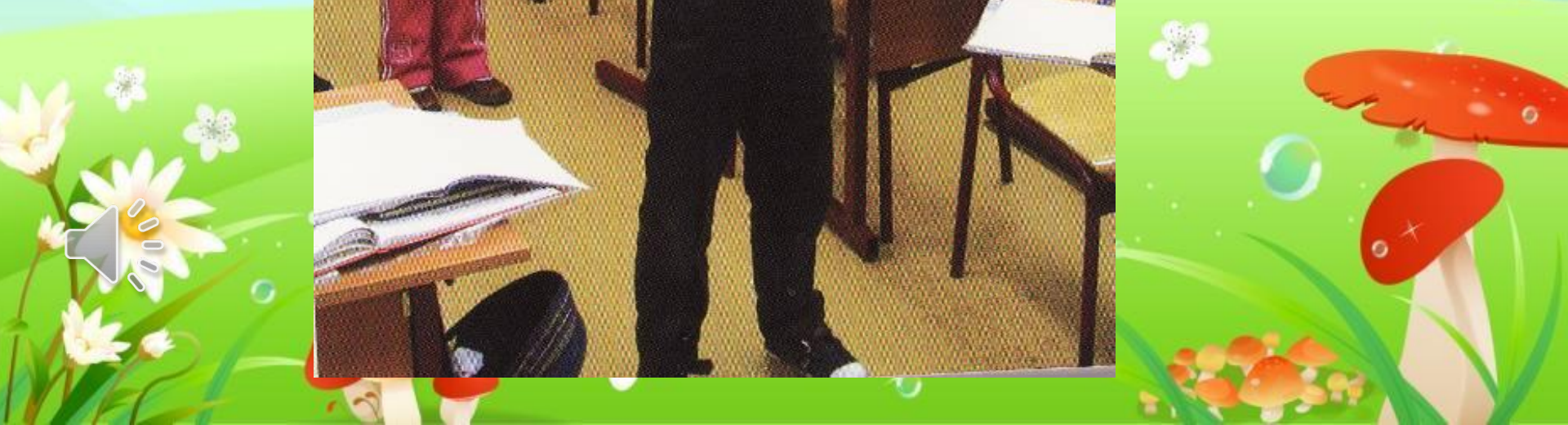
**Спать ложился  
в девять тридцать,  
Очень быстро засыпал.  
С интересом шел учиться  
И пятерки получал.  
Каждый день он бегал, прыгал,  
Много плавал, в мяч играл.  
Набирал для жизни силы,  
И не ныл, и не хворал.**



# ЗОЖ- это спорт...



# Физминутка



# Правильное питание



# ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ

**В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ...**

**...ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

**ДЕРЖИ ГОЛОВУ В  
ХОЛОДЕ,...**

**...А НОГИ - В ТЕПЛЕ**

**ВСЯКОЕ ДЕЛО ПОПРАВИМО, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК...**

**...ЗДОРОВ**

**ЗАБОЛЕЛ ЖИВОТ, ДЕРЖИ...**

**...ПУСТЫМ РОТ**

**ЗЕМЛЮ СУШИТ ЗНОЙ, А ЧЕЛОВЕКА - ...**

**...БОЛЕЗНЬ**

**К СЛАБОМУ И БОЛЕЗНЬ...**

**...ПРИСТАЕТ**

# Хочешь ли ты быть здоровым?

Быть здоровым – это классно!  
Чувствовать себя прекрасно  
Каждый день и каждый час  
Может каждый ведь из нас!





**«Здоровье –  
единственная  
драгоценность»**



**Будьте здоровы !!!**