

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»**

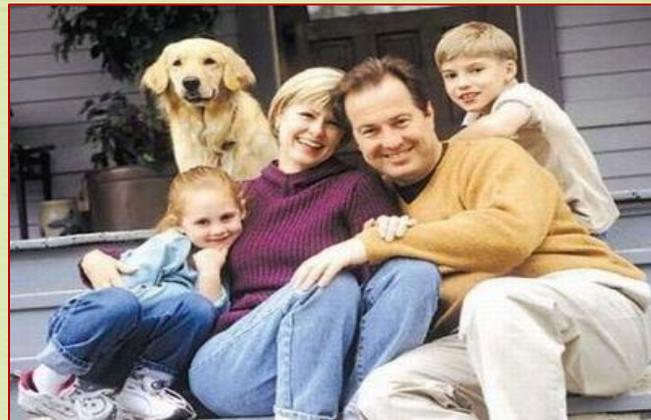
(Эммануил Кант)



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.

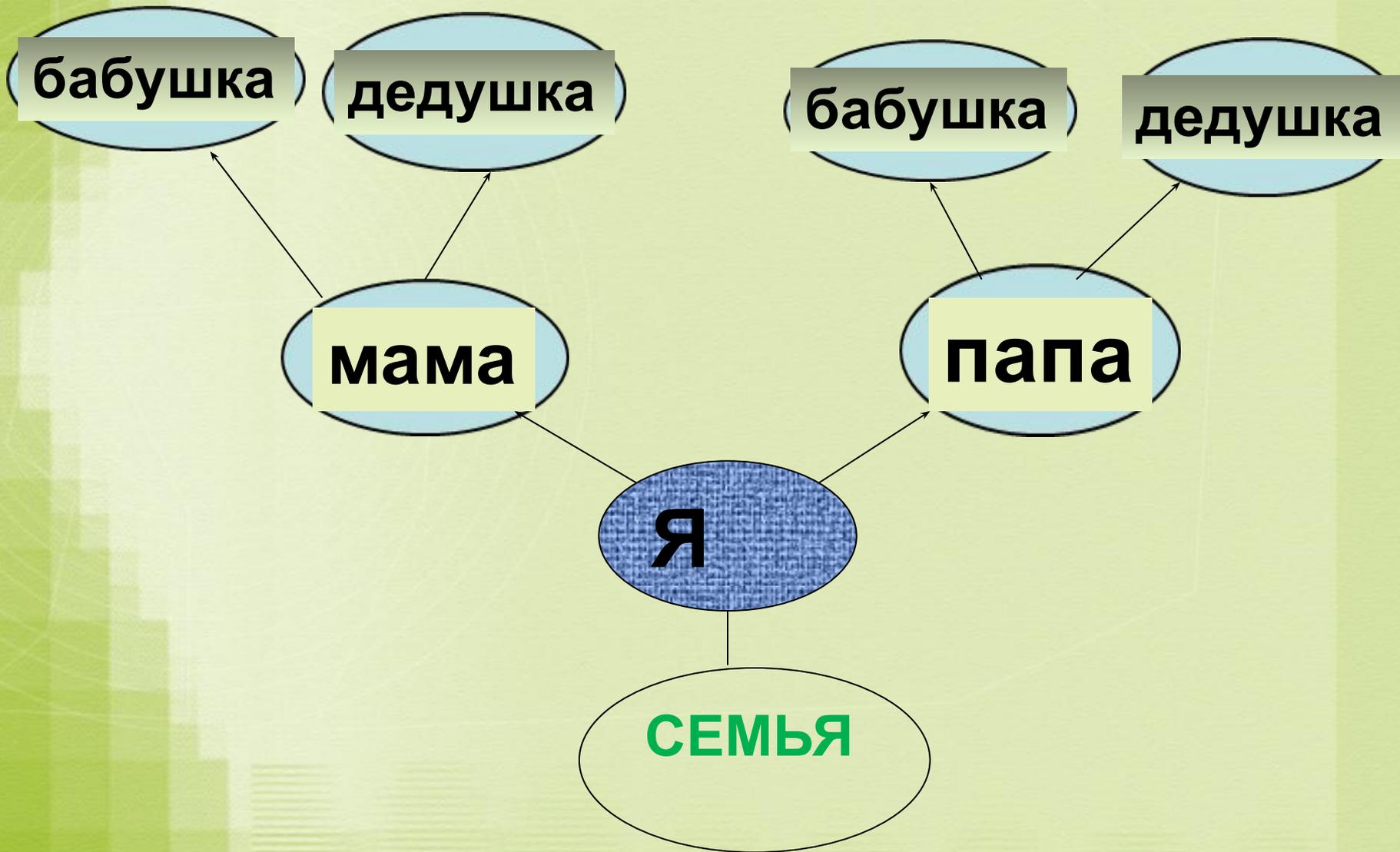
Какие корешки, такие и ветки



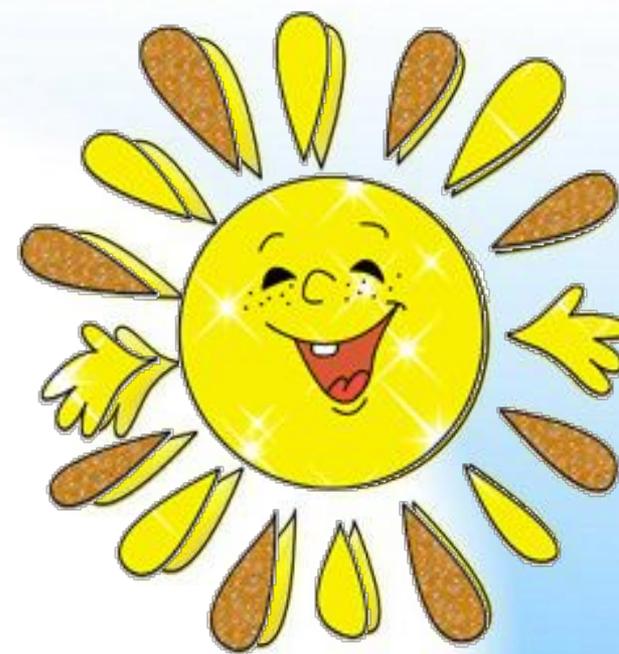
Какие родители, такие и детки

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

Соблудени
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.**



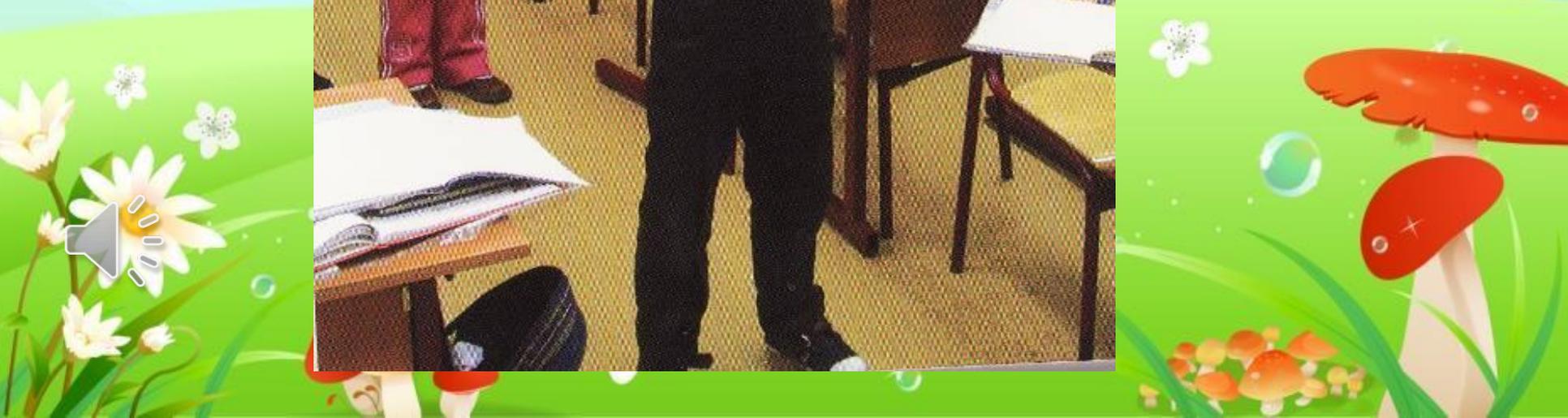
**Спать ложился
в девять тридцать,
Очень быстро засыпал.
С интересом шел учиться
И пятерки получал.
Каждый день он бегал, прыгал,
Много плавал, в мяч играл.
Набирал для жизни силы,
И не ныл, и не хворал.**



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 !!!