

Классный час



В школу!!!



**Письмо ученикам 3 класса
школы-интерната № 52 г. Магнитогорска
по одному очень важному делу**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо.

Я прошу вас: мойте чаще

Ваши руки и лицо!

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевою.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Дорогие мои дети!

Очень-очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще, -

Я грязнуль не выношу!

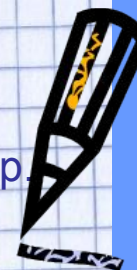
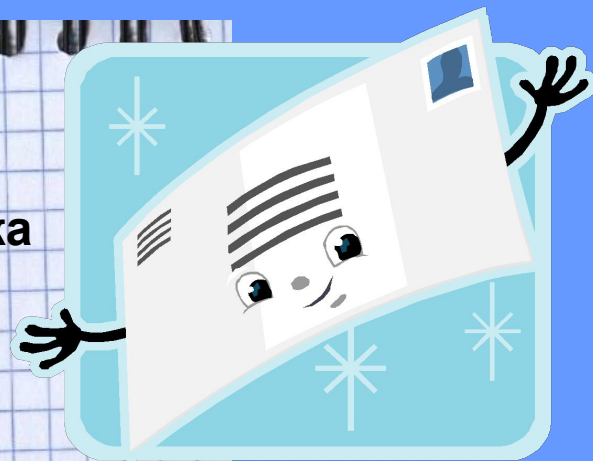
Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья!

Мойдодыр.



Закаливание

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ,
ЗАКАЛЯЙСЯ!



Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

На свежем
воздухе
необходимо
проводить
не меньше
двух часов в
день.



Утренняя гимнастика.

- Закаливание в комплексе с физическими упражнениями – лучший способ оздоровления.
- Выполняй упражнения на свежем воздухе или при открытой форточке.



Физкультминутка



**Отдых наш - физкультминутка,
Занимай свои места:
Раз - присели, два - привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели, встали, сели, встали
Ванькой-Встанькой словно
стали.
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.**



Нужно правильно питаться



*Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы
сесть,*

*Чтобы прыгать,
кувыркаться,*

*Песни петь, дружить,
смеяться.*

*Чтоб расти и
развиваться*

И при этом не болеть.

*Нужно правильно питаться
с самых юных лет уметь.*

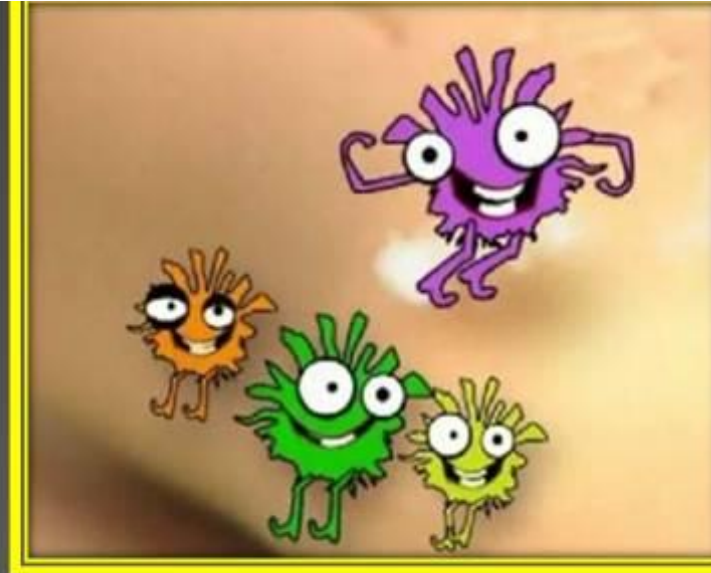


Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.

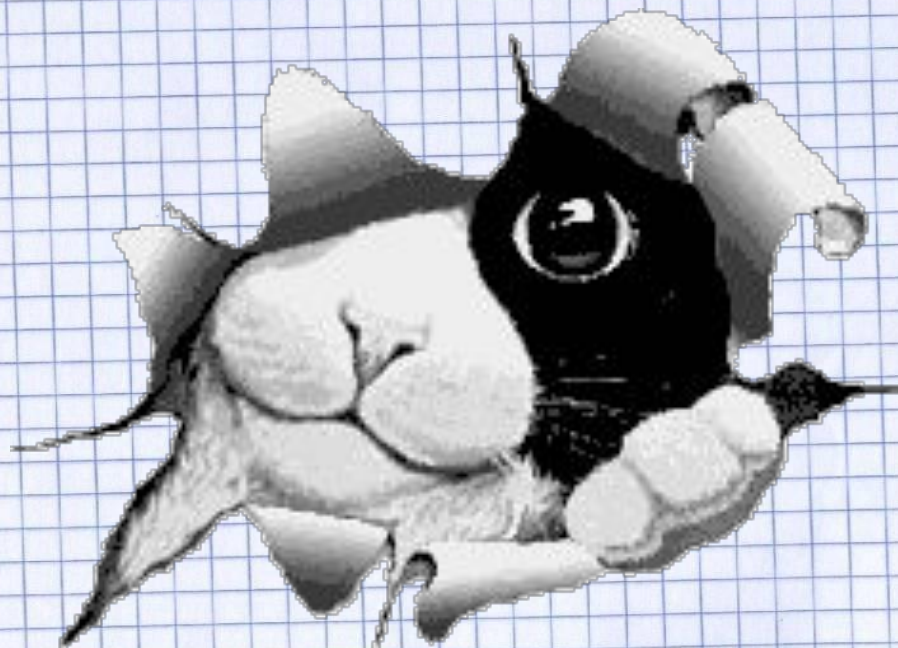


Если грязными руками
Кушать или трогать рот,
Неприменно от микробов
Сильно заболит живот.



Дорогие ребята!

Попробуйте отгадать интересные загадки.



**Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне:
Пусть отмоеет руки мне.**



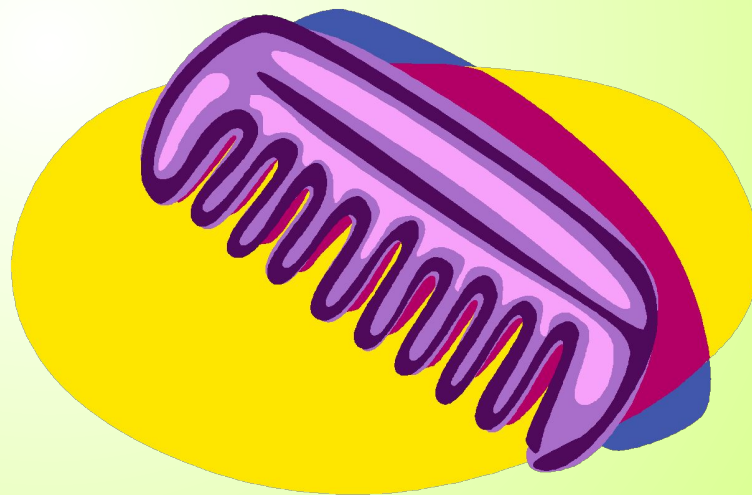


**Белый-белый порошок
Между зубок скок-поскок.
Заблестели зубки,
Раскраснелись губки.**

**Гладкое и полосатое,
Вафельное и мохнатое,
Всегда под рукою.
Что это такое?**



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





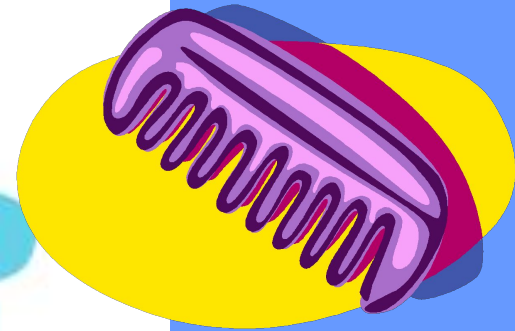
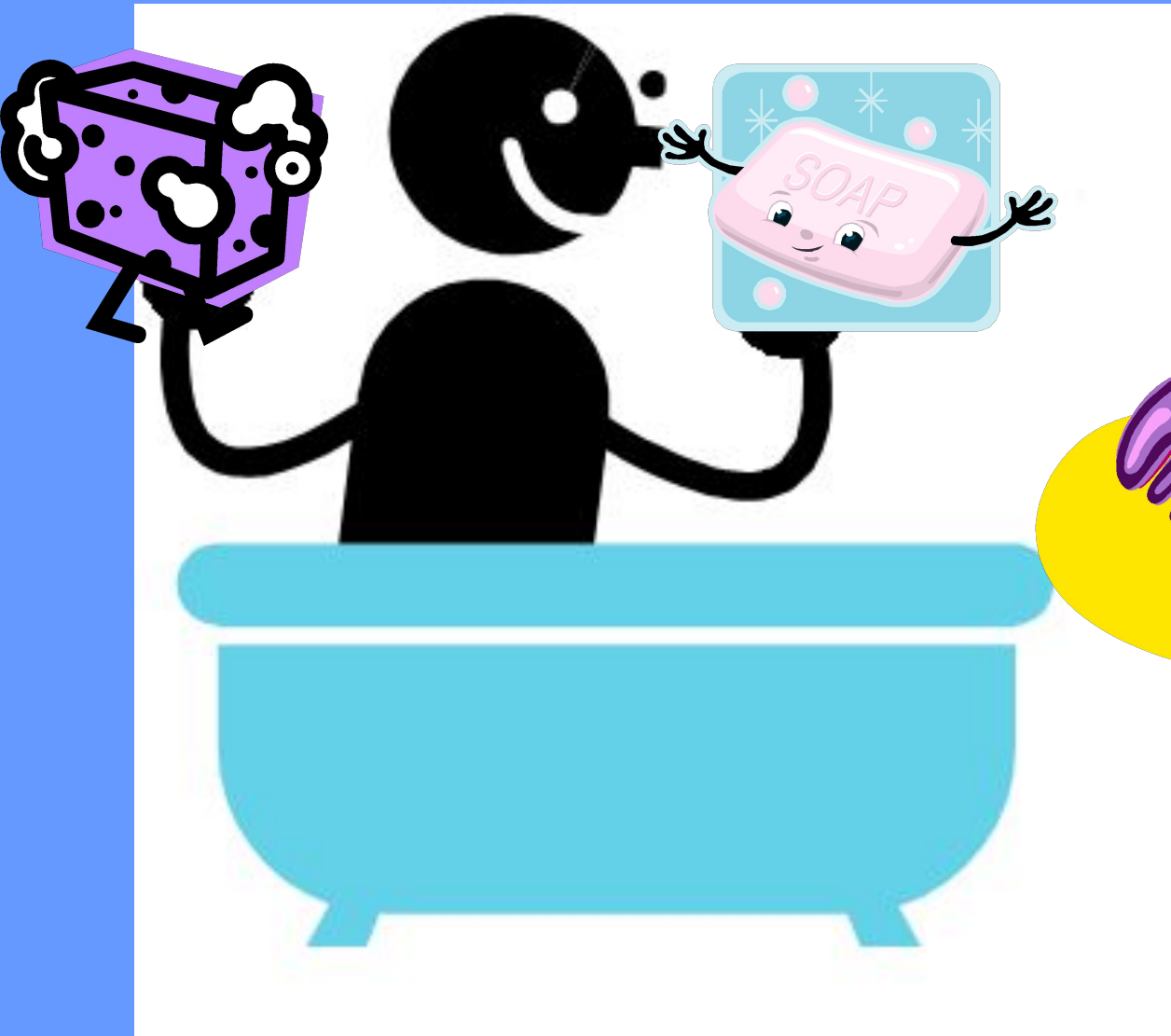
**Хлопотун Егорка
Взялся за уборку,
В пляс по комнате пошёл,
Оглянулся – чистый двор.**

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





**Есть у нас в квартире робот,
У него огромный хобот.
Любит робот чистоту
И гудит, как лайнер: «Ту-у!»**





**Ответьте – ка,
ребятки, мне на
следующие вопросы:**

- ✓ Почему надо умываться?
- ✓ Как надо умываться?
- ✓ Для чего необходимо чистить зубы?
- ✓ Зачем нужно делать утреннюю зарядку?
- ✓ Что нужно делать, чтобы всегда одежда была чистой и опрятной?

«Чистота – залог здоровья»

«Здоров будешь – все добудешь»

«Береги платье снову, а здоровье - смолоду»

«Чисто жить – здоровым быть»

«Болезнь с грязью в дружбе».



*Пословицы и
поговорки*

ЧИСТОТА

ДВИЖЕНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

режим

питание

Спасибо за внимание

Берегите своё здоровье



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!