A decorative border surrounds the text, featuring vibrant autumn leaves in shades of yellow, orange, and red at the top, and a variety of bright yellow and orange daisies at the bottom. The background is a clear, light blue sky.

**1 сентября -**

**День знаний**

*Как сохранить ,  
сберечь  
и укрепить  
здоровье.*



*Классный час в 4 Б классе*

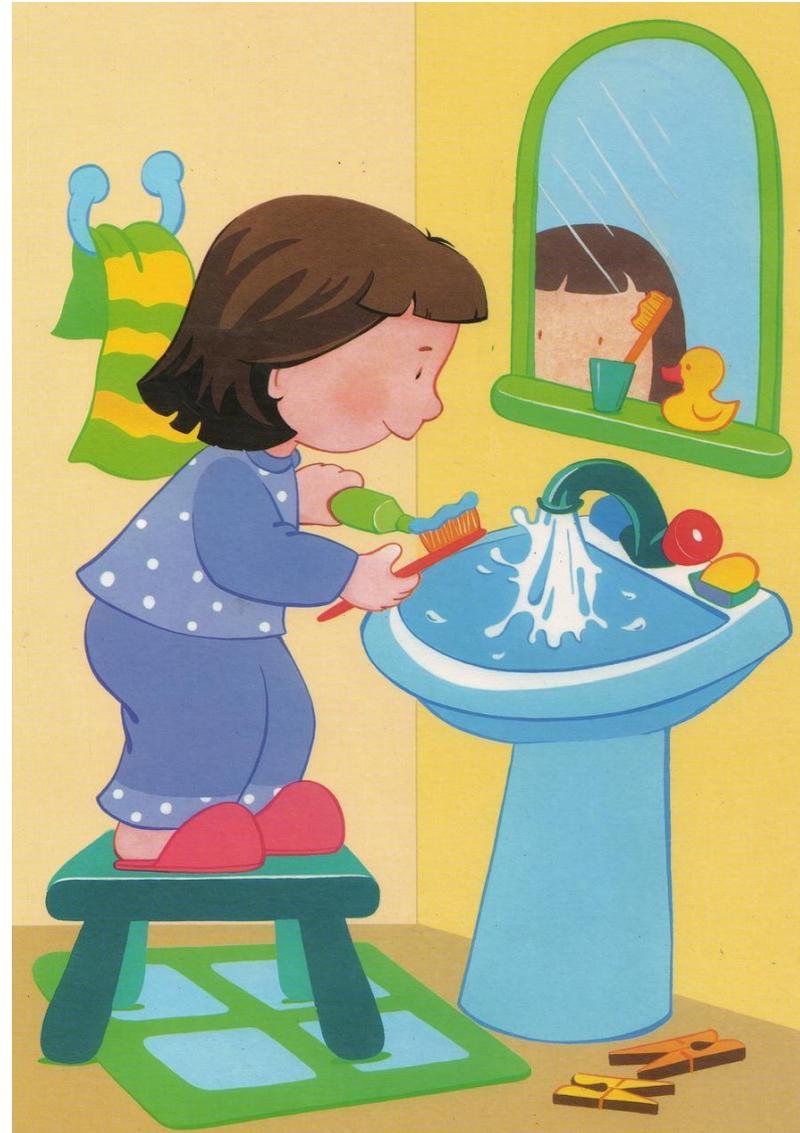
# Какого человека мы можем называть здоровым?

- Красивый
- Сутулый
- Сильный
- Ловкий
- Бледный
- Румяный
- Страшный
- Стройный
- Толстый
- Крепкий
- Неуклюжий
- Подтянутый



# Гигиена

- Гигиена – это меры и действия для сохранения, поддержания здоровья, чистоты.



# Памятка

1. Чисти зубы **два раза** в день
2. Ешь здоровую пищу
3. Меняй зубную щетку **каждые три месяца**
4. Посещай стоматолога **два раза в год**
5. Не грызи орехи, ручки, ногти и **твердые предметы**



# Правильное питание

- **Здоровое питание – одна из основ здорового образа жизни**
- **Какое питание можно назвать здоровым?**
- **Разнообразное**
- **Однообразное**
- **Богатое овощами и фруктами**
- **Богатое сладостями**
- **Регулярное**
- **От случая к случаю**
- **Без спешки**
- **Второпях**



# Режим дня

- Зарядка
- Умывание
- Завтрак
- Школьные уроки
- Обед
- Прогулка
- Домашнее задание
- Прогулка
- Игры по интересам,  
чтение книг
- Ужин
- Душ
- Сон



# Спорт

*Движение – это  
ЖИЗНЬ!*



# Кроссворд





**Будьте здоровы!**

