

***Классный час на тему  
"Наше здоровье в наших  
руках.»  
/для учащихся IV класса/***

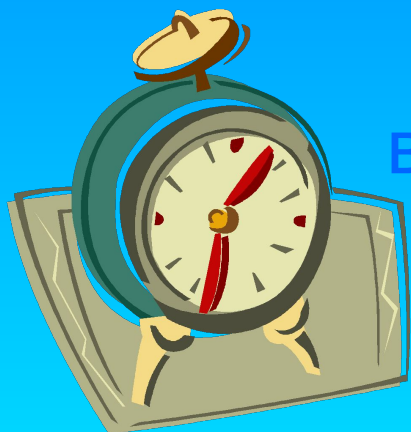
Меснянкина Ольга Дмитриевна  
учитель МОУ СОШ №2  
с. Ладовская Балка  
Красногвардейский район  
Ставропольский край

# *Цель:*

помочь учащимся выяснить, что является непреложными условиями здоровья и что мешает быть здоровым.

# Народная мудрость гласит:

Деньги потерял-  
ничего не потерял,



время потерял-  
много потерял,

а здоровье потерял-  
всё потерял.



Здоровье

?

?

?

12/02/2021

4

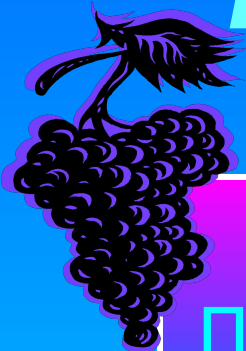
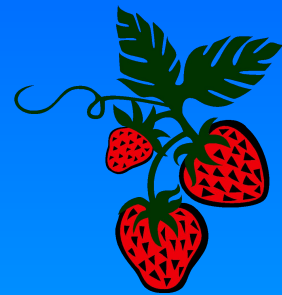
*Любой жуёт,  
да не любой живёт.*



12/02/2021

5

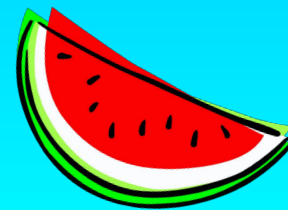
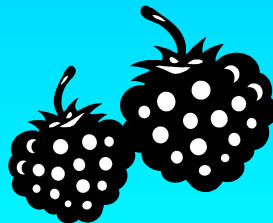
# Рациональное питание



Потребление  
чистых,  
натуральных  
продуктов.

Лечение  
природными  
лекарствами.

Обязательное  
соблюдение  
режима  
питания.



# Жизнь - это движение.



Ты - человек и должен помнить, что природа заложила в тебе еже-часную потребность в движениях.

Живи в гармонии со своим телом!

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

# Активная деятельность

Зарядка



Соблюдение  
личной  
гигиены



Закаливание

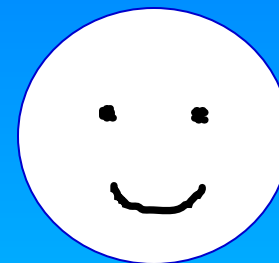
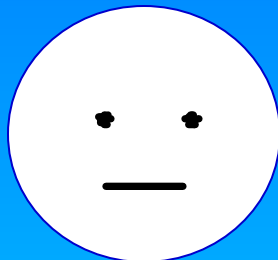




# Игра «Незаконченное предложение»

- Я аккуратный, чистоплотный человек.
- Я умею следить за собой.
- Мне уже 10 лет.
- Я соблюдаю правила личной гигиены.
- Утром я .....
- В школе я .....
- В столовой я .....
- Когда прихожу из школы я .....
- А вечером я всегда .....

# Положительные эмоции



**«Чтобы не попадаться в сети стресса,  
нужно уметь управлять своими  
чувствами.»**

**Д. С. Лихачёв.**

Здоровье

Рациональное  
питание

Активная  
деятельность

Положитель-  
ные эмоции

12/02/2021

11

# *Рецепт здоровья и счастья:*

- возьмите чашу терпения,
- влейте в неё полное сердце любви,
- добавьте две горсти щедрости,
- посыпьте добротой,
- плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры.
- Всё это хорошо перемешайте.
- Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своём пути.

**Будьте здоровы и  
счастливы!**

# Мониторинг болезненности учащихся 6 «Б» класса

