

***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.



```
graph TD; A[Здоровье] --- B[?]; A --- C[?]; A --- D[?];
```

Здоровье

?

?

?

12/02/2021

4

*Любой жуёт,
да не любой живёт.*



12/02/2021

5

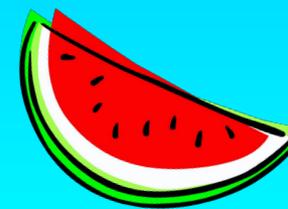
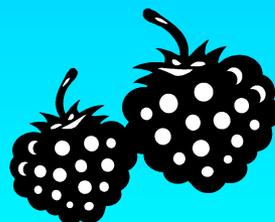
Рациональное питание



Потребление
чистых,
натуральных
продуктов.

Лечение
природными
лекарствами.

Обязательное
соблюдение
режима
питания.



Жизнь - это движение.



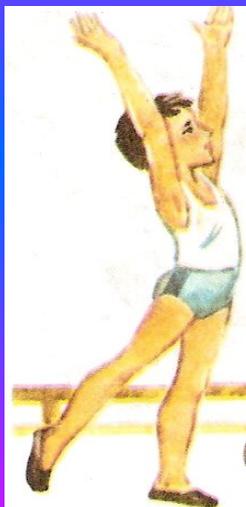
Ты - человек и должен помнить, что природа заложила в тебе еже-часную потребность в движениях.

Живи в гармонии со своим телом!

Лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

Активная деятельность

Зарядка



Соблюдение
личной
гигиены



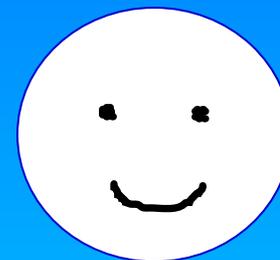
Закаливание



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

