

Классный час
**«В здоровом теле –
здоровый дух»**

2016г



- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Почему курить вредно?
- Что нужно делать, если заболел?
- Как уберечься от микробов?
- Какие правила гигиены нужно знать?
- Что полезно для работы сердца?
- Какая полезная пища и какая неполезная?
- Почему нужно делать зарядку?
- Как сохранить свое здоровье?



Здоровое питание

Правильное питание

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть не торопясь.
- Не объедаться.
- Сладости только после основной еды.



Гигиена

Задание для команд – прочтите наш девиз.

- Карточки: 12 6 10 11 8 11 1 – 5 1 7 8 3
5 4 9 8 2 13 14
- Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8,
р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

Это только для меня



советы Мойдодыра

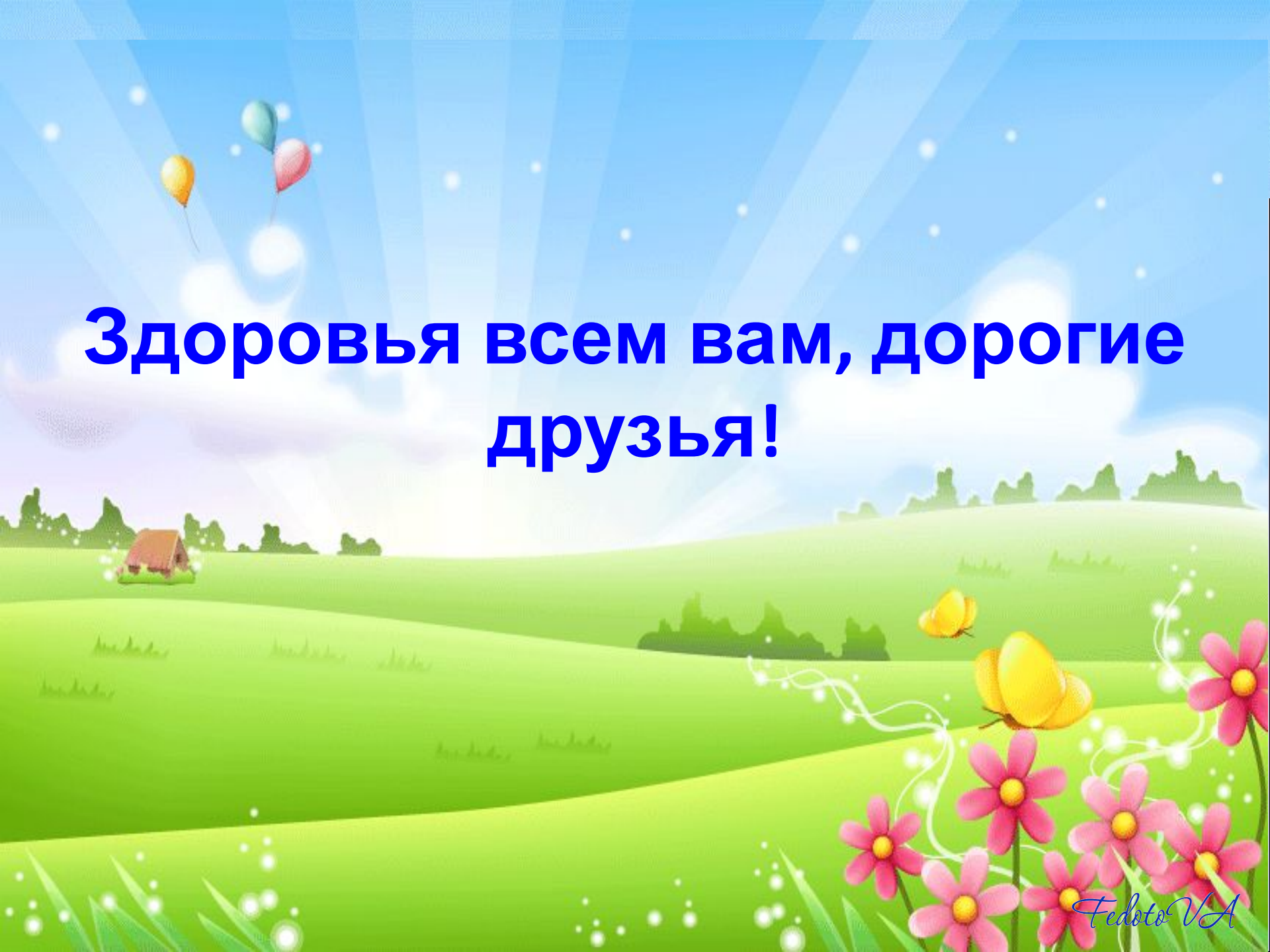
- Мой руки перед едой.
- Следи за чистотой тела.
- Принимай душ вечером.





Вредные привычки

- Здоровью вредит курение
- Вредно переедать
- Есть много сладкого
- Вредно мало двигаться
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера



Здоровья всем вам, дорогие друзья!



Ссылки:

- Шаблон презентации «Луг» Автор: Федотова Виктория Александровна, учитель начальных классов МОУ СОШ с. Лохово Черемховского р-на Иркутской обл
- мочалка <http://kru4ok.ru/vyazanye-mochalki/>
- Щетка для волос <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/024-SCHjotka-dlja-vołos.html>
- Полотенце <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/008-Polotentse.html>
- Мойдодыр
<http://900igr.net/kartinki/stikhi/Mojdodyr.files/051-JA-Velikij-Umyvalnik-Znamenityj-Mojdodyr-Umyvalnikov-Nachalnik-I.html>