



*Классный час на тему:*

**«ХОЧУ БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ!»**

*1 сентября 2017 год*



*Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо учиться и активно работать и не слишком устает при этом*



Кирпичик розовый, душистый  
Потри его и будешь чистым.

**МЫЛО**

Там, где губка не осилит,  
Не домоет, не домылит,  
На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру,  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.

**мочалка**

Вафельное и полосатое,  
Ворсистое и мохнатое,  
Всегда под рукою -  
Что это такое?

**полотенце**

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
позовешь меня - бегу,  
От болезней берегу.

**вода**

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

**расческа**

Чтобы волосы блестели  
И красивый вид имели,  
Чтоб сверкали чистотой,  
Мною их скорей помой.

**шампунь**

Лёг в карман и караюлю –  
Рёву, плаксу и грязнюлю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

**носовой платок**

Костяная спинка,  
Жесткая щетинка, С  
мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

**зубная щетка**

# О чистоте . . .

лица



зубов



тела

ногтей



рук



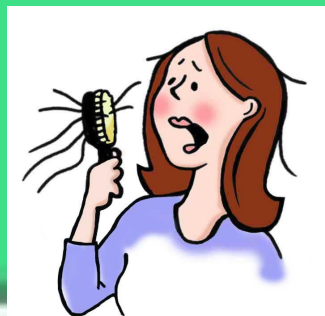
мыслей

жилица



одежды

волос



**Упустишь минутку - тот дня не видит.**

**Делу время - коли делать нечего.**

**Кто поздно встает,  
что можно сделать сегодня.**

**Кто хочет много знать,  
потеряешь час.**

**Не откладывай на завтра то,  
тому надо мало спать.**

**Скучен день до вечера,  
а потехе - час.**

# Физминутка

Мы – весёлые мартышки,  
Мы играем громко  
слишком,  
Мы в ладоши хлопаем,  
Мы ногами топаем,  
Надуваем щёчки,  
Скачем на носочках  
И друг другу даже  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к  
потолку,  
Пальцы поднесём к виску,  
Оттопырим ушки,  
Хвостик на макушке.  
Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я цифру «три» –  
Все с гримасами замри!  
«Раз – два – три!»





# Режим дня

7.00 – подъём, уборка постели

7.10 – зарядка, умывание

7.30 – завтрак

7.40 – дорога в школу

8.30 – 13.00 – учёба в школе

13.00 – обед

13.30 – прогулка

15.00 – 16.30 – самоподготовка

16.30 – полдник

17.00 – игры, отдых

18.30 – ужин

19.00 – чтение книг, отдых

21.00 – подготовка ко сну

21.00 – 7.00 – сон



**СОЧЕТАЙ ТРУД И ОТДЫХ.**  
Для сохранения и укрепления  
здоровья человеку  
необходим и отдых, который  
снимает утомление и

**БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ**  
Занятия спортом и физкультурой укрепляют  
здоровье и улучшают состояние организма.  
восстанавливают работоспособность.





*Здравствуйте, друзья!*

*Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.*

*Меню:*

*Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и  
Чупа - Чупс.*

*Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь  
и буду здоров!*

*Ваня Сидоров*

# Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



# Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты



# УЖИН

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КАШИ
- СОКИ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ

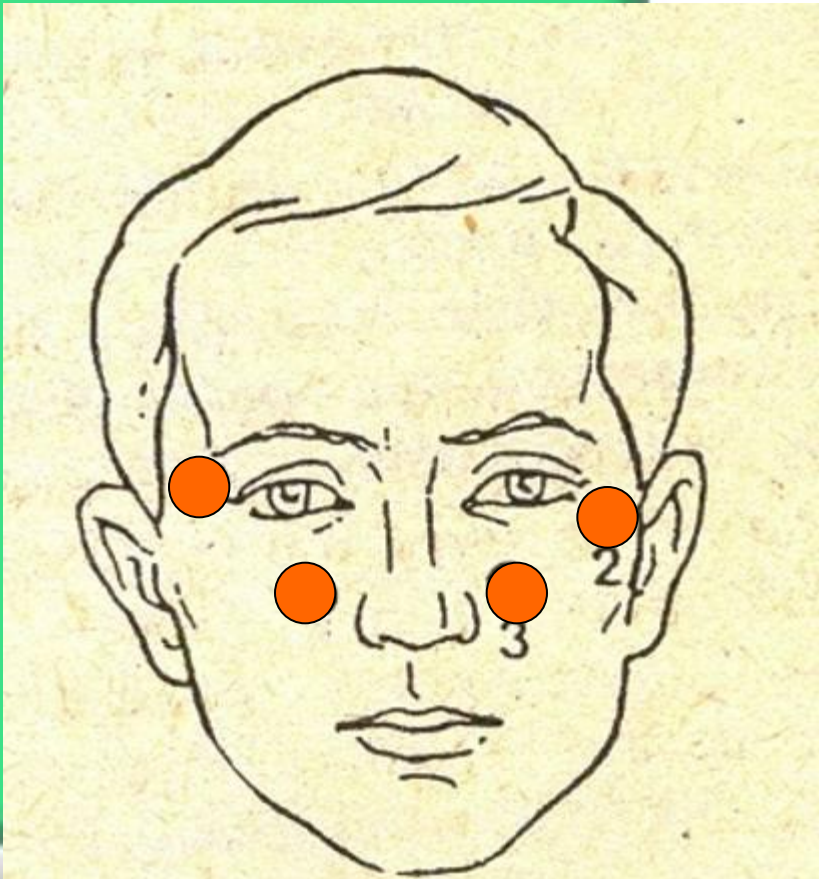
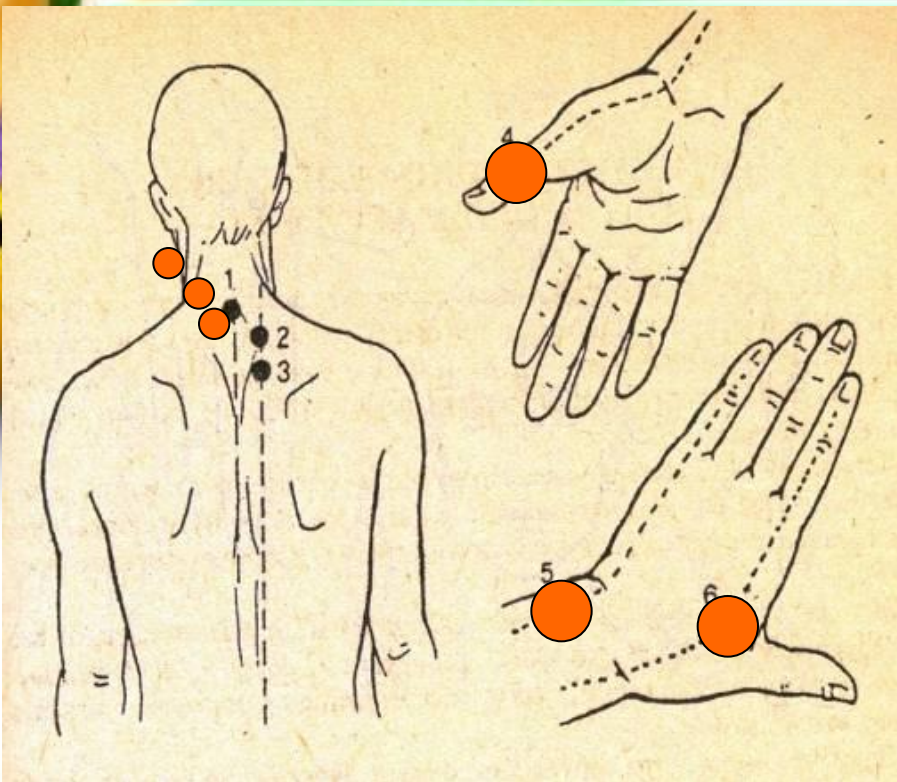


# ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- Перед едой вымой руки с мылом!
- Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- Во время еды не разговаривай и не читай!
- Не передай! Ешь в меру!



при



гриппе

# «Вредные привычки»



# Конкурс «Здоровье»

Нужно на каждую букву этого слова подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.







*Нет друга, равного здоровью;  
нет врага, равного болезни.*

**Древний Восток.  
Индия**

**В народе говорят:  
«Здоровому всё здорово»**

## Наше здоровье находится в наших руках?

- Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*



## Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

# «Береги здоровье смолоду!»

Забота о  
чистоте  
своего тела



Закаливание  
и занятия  
спортом



## Здоровый образ жизни

Рациональное  
питание



Отказ от  
вредных  
привычек

Правильный  
режим дня

