

Классный час



Планета Здоровье

Цель: расширить представления детей о здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ:

- Научить детей соблюдать гигиену;
- Научить правилам рационального питания;
- Научить профилактике простудных заболеваний;
- Показать значение физкультуры и спорта в жизни людей.

Планета Здравья



Королевство микробов



Надо, надо умываться по утрам и
вечерам...



**Не жалейте ни воды , ни времени на
мытьё овощей и фруктов!**



Вещи, которые всегда должны быть под рукой...



Йод

Аптечка



Зеленка



Одеколон

Чистота - залог

здоровья!

ЗАГАДКИ



- До
Мн
До
До



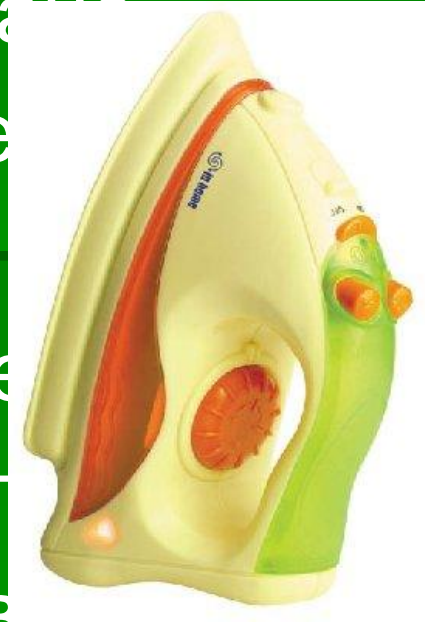
олка

гретый.

- Лег в карман и караулю
Реву, плаксу иль грязнулю.
Я утру потоки слез,
Не забуду и про нос.



-



А за ним – такая П

Ни морщинки не видать:

- Горяча и холодна –
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня – бегу,
От болезней спасерегу.



■ На п
Лиш



осається,

Дружите с зубной щеткой!



ВАЖНО ЗНАТЬ!



Нужно кушать не только мягкую,



но и твердую пищу!



Нужно обязательно чистить зубы утром и вечером.

ЗАГАДКИ

- Я не люблю чистить зубы,
Но чистить их мне так легко.
Почему же я не чищу?
На зубы же не даю.





B KO
te —

■ Кр

В п

Бе

И п

Во

Я с

Этим зверям отдаю.



у дверей.

Совет от Айболитовны: 

ПЕЙТЕ



ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ

**Много уколов пропишут вам здесь,
Сто процедур про запас еще есть...**



Вредные привычки Устранят вам медсестрички...

Вот что станет с тобой, если попадешь в замок Королевы Простуды...



Как же нам избежать заболеваний...?



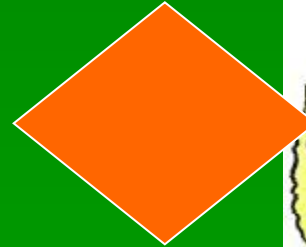
ЗИМНОМ ПИТЬ ЧАИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ.

Употреблять витамины



ВИТАМИН А







ВИТАМИН В



ЗАГАДКИ

- Стоят
Желтые
Солнечки.



- Ах, не трогайте меня –
Обожгу и без огня!



■ Сидит
Рядом



ет.

ВШИ ВОЛОСЬЯ.

- Красненькая матрешка,
Беленькое сердечко.



- Старым молодость вернет,
Слабым силу придает.
Болезнь любая, как мишень,
Для корня жизни,
Для



ЖЕНЬШЕНЯ.

- Это
Сем
Все
А ур



секретом.

а вид,

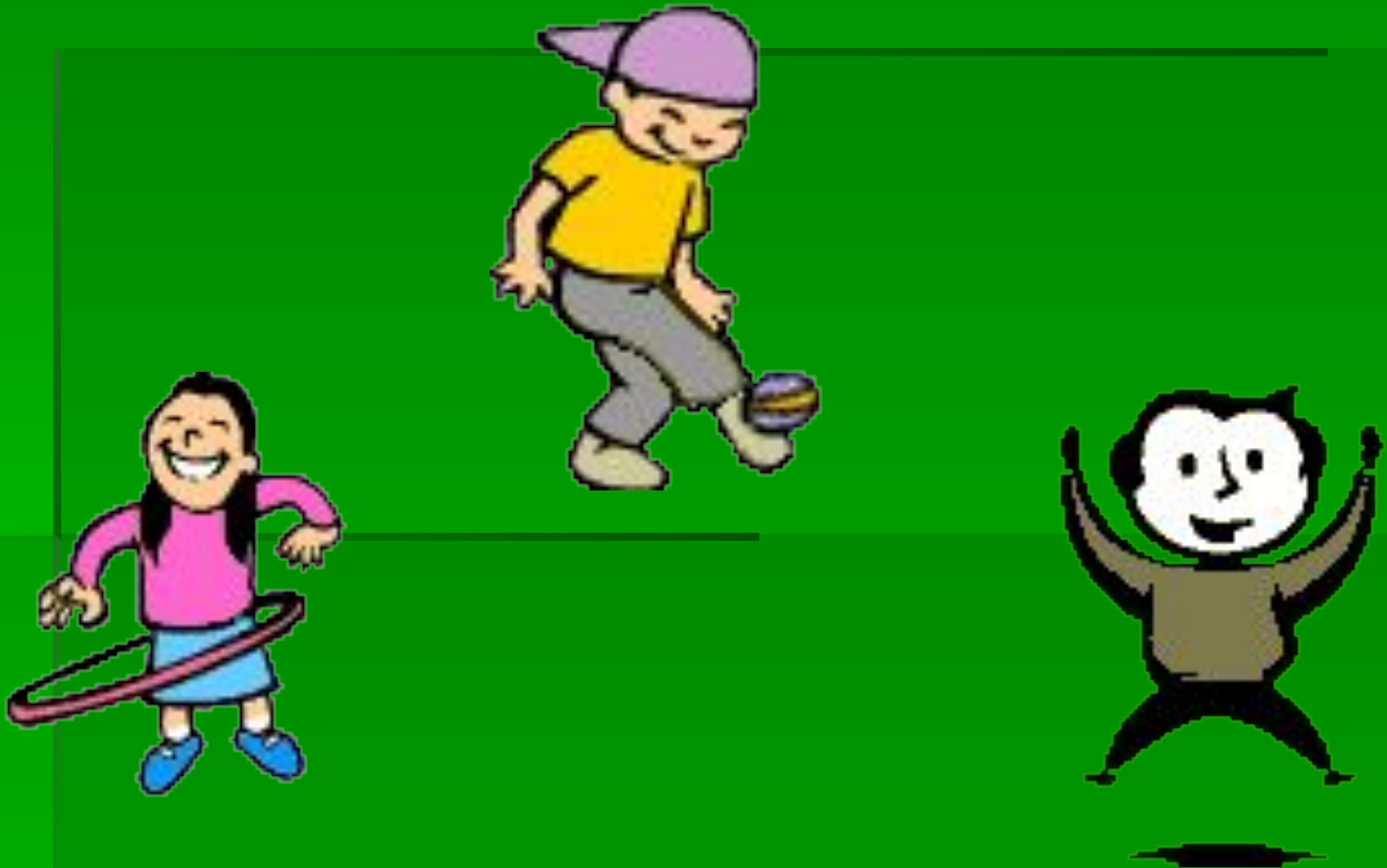
ОВОГО цвета,

ЗВЕНИТ.

- У лесной дороги он растет;
Ногу поранил – обязательно спасет.



Побольше двигайтесь!



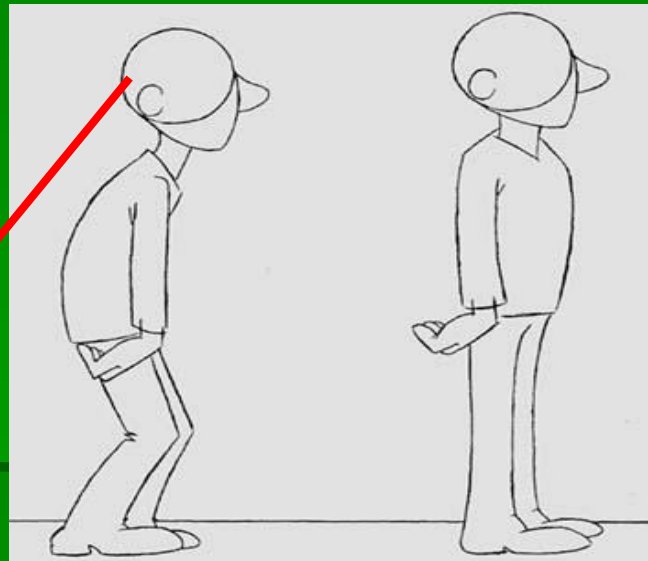
ФИЗМИНУТКА



Делайте зарядку каждое утро!



Следите за своей осанкой!



ВЫВОДЫ!!!

- Да здравствует правильное питание!
А витаминам особое внимание!
- Да здравствует гигиена!
- Да здравствует режим!
И помните – движение – это жизнь!
- Простудным заболеваниям – нет!
Закаливаниям – да!