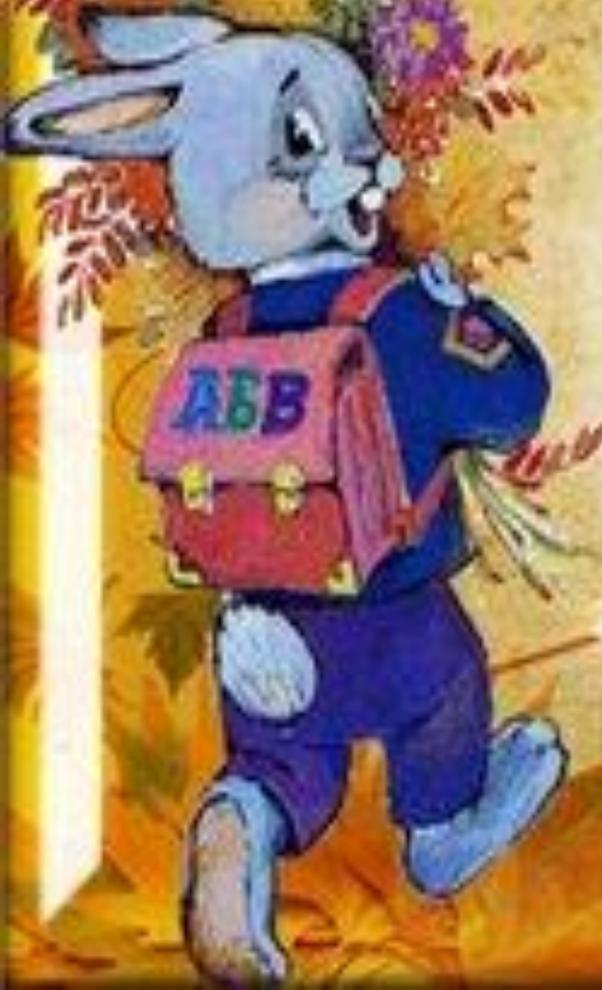


# Классный час



В школу!!!



**Письмо ученикам 1 класса  
школы № 8 г. Улан-Удэ  
по одному очень важному делу**

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо.

Я прошу вас: мойте чаще

Ваши руки и лицо!

Всё равно какой водою:

Кипячёной, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевою.

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днём,

Перед каждою едою,

После сна и перед сном.

Дорогие мои дети!

Очень-очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще, -

Я грязнуль не выношу!

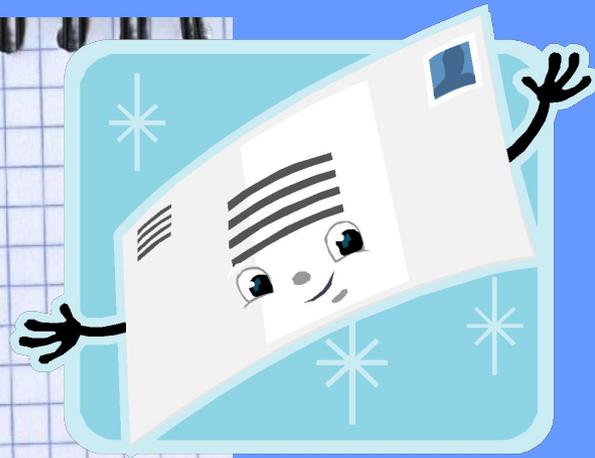
Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья!

Мойдодыр.

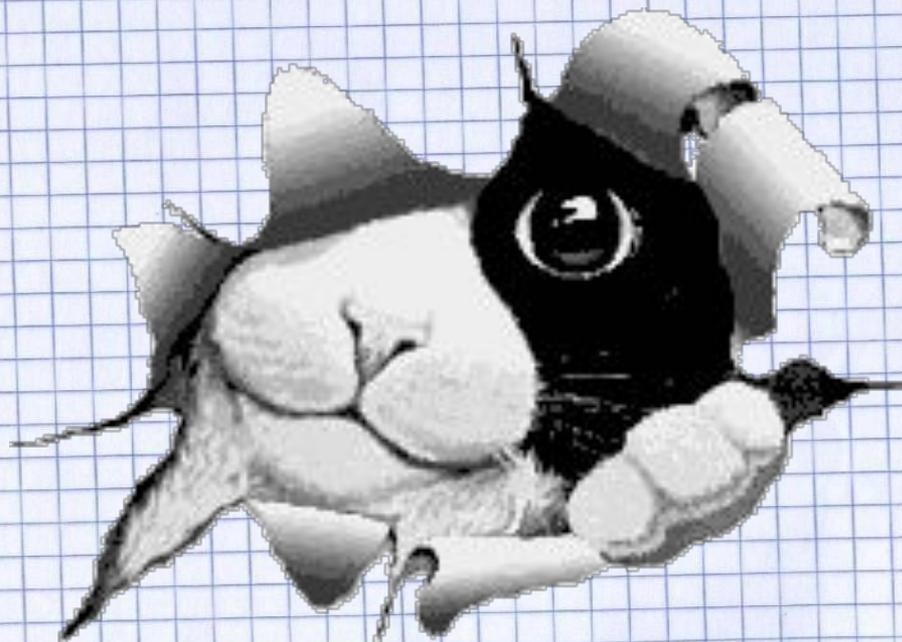




**Я живу и бед не знаю,  
Мыло в глаз не  
попадает,  
Щетка десна не  
дерет,  
Губка жесткая не  
трет,  
Огурцы, морковь не  
мою.  
Хочешь, друг, пойдем  
со мною.**

**Дорогие ребята!**

**Попробуйте отгадать интересные загадки.**



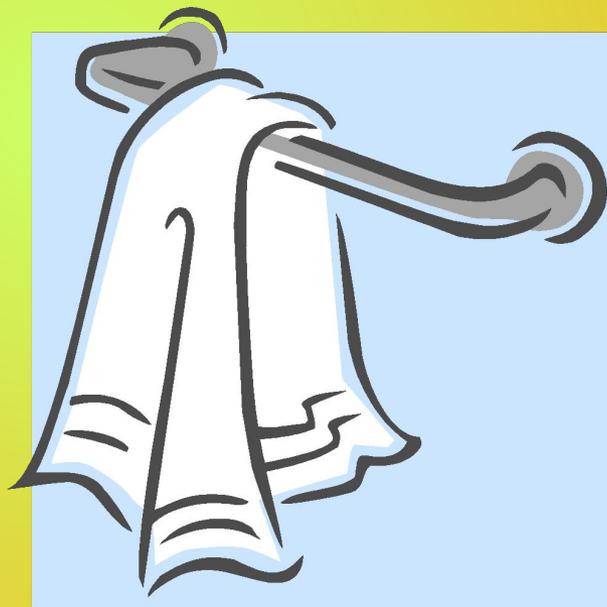
**Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоеет руки мне.**



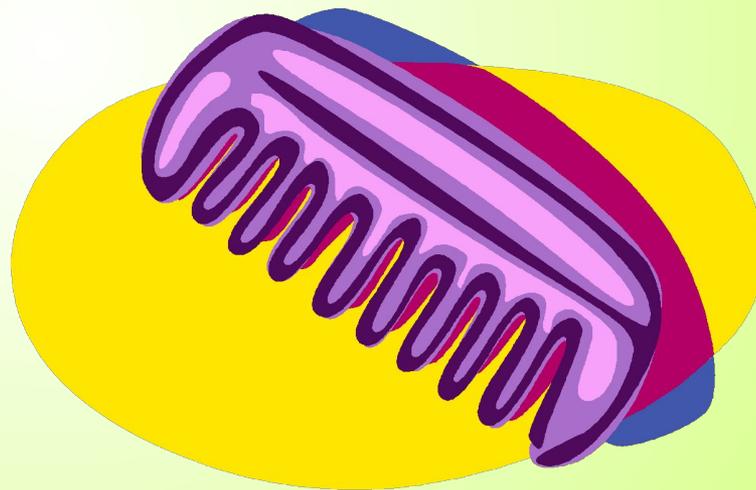


**Белый-белый порошок  
Между зубок скок-поскок.  
Заблестели зубки,  
Раскраснелись губки.**

**Гладкое и полосатое,  
Вафельное и мохнатое,  
Всегда под рукою.  
Что это такое?**



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





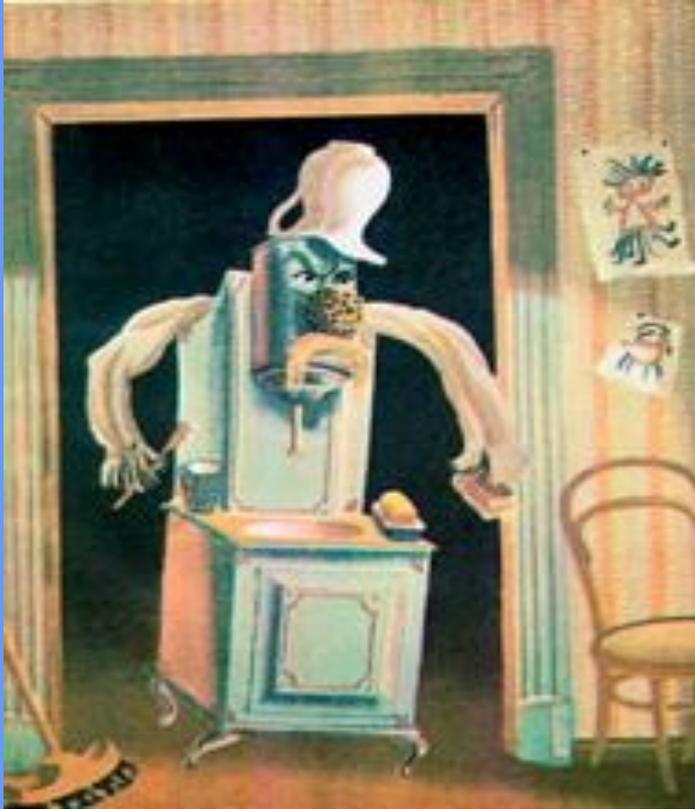
**Хлопотун Егорка  
Взялся за уборку,  
В пляс по комнате пошёл,  
Оглянулся – чистый двор.**

**Лёг в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.**



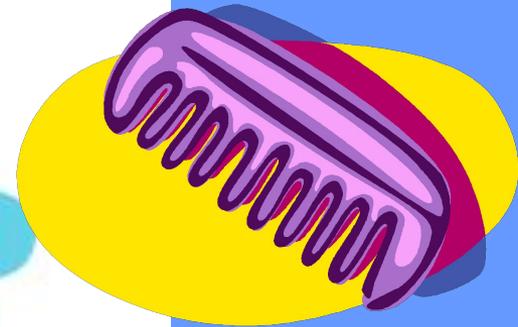
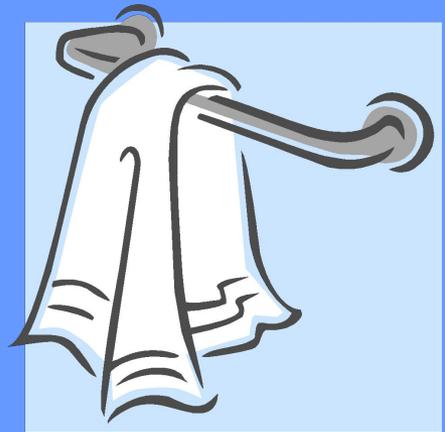
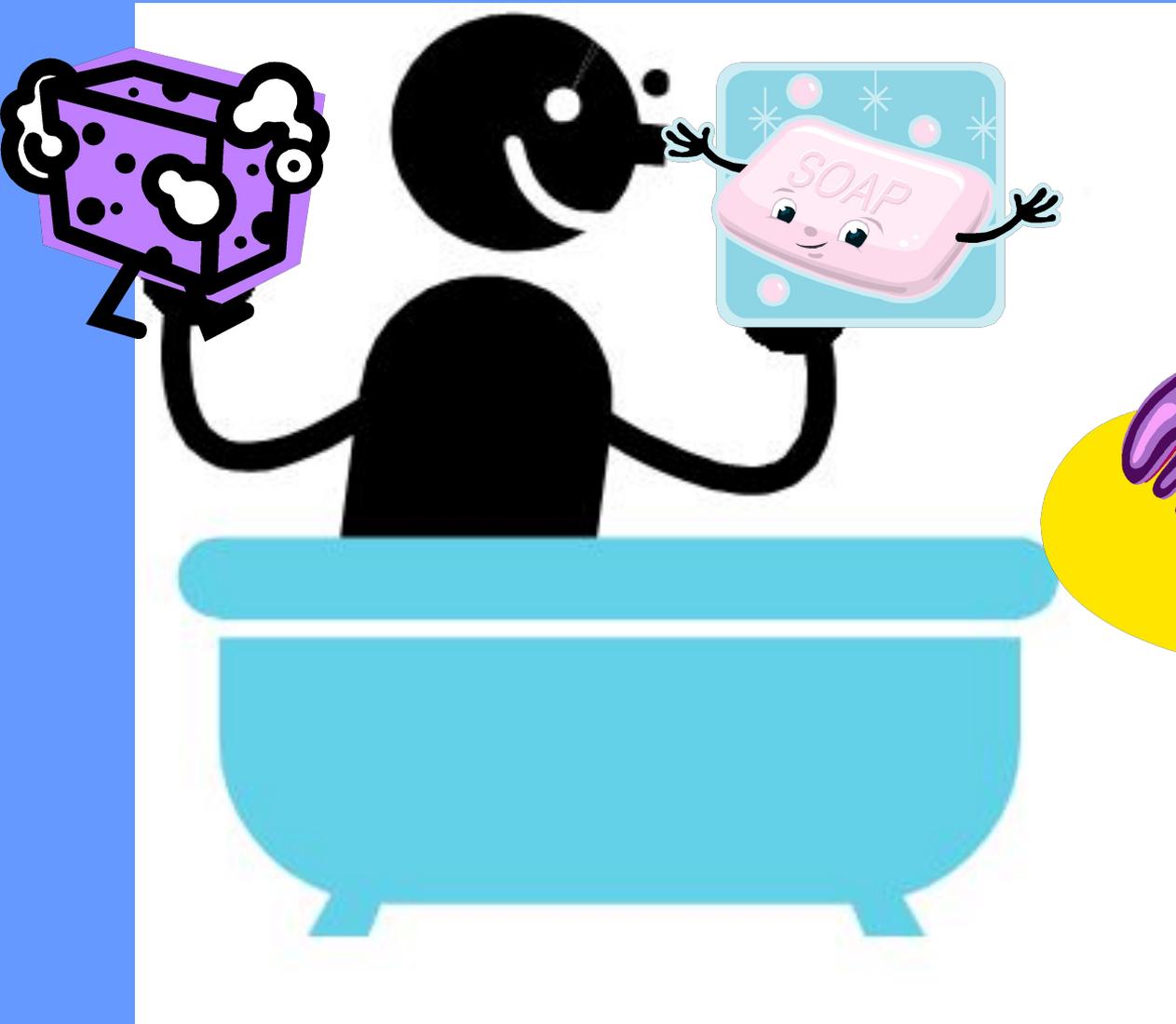


**Есть у нас в квартире робот,  
У него огромный хобот.  
Любит робот чистоту  
И гудит, как лайнер: «Ту-у!»**



Ответьте – ка,  
ребятки, мне на  
следующие вопросы:

- ✓ Почему надо умываться?
- ✓ Как надо умываться?
- ✓ Для чего необходимо чистить зубы?
- ✓ Зачем нужно делать утреннюю зарядку?
- ✓ Что нужно делать, чтобы всегда одежда была чистой и опрятной?





**Жил на свете  
старичок -  
скрюченные ножки,  
И гулял он целый век  
по скрюченной  
дорожке.  
И была у старичка  
кривенькая спинка,  
А за ним шла по  
пятам горбатая  
смешинка,  
Но не видел  
старичок ни цветка,  
ни веточки,  
Потому что потерял  
он свои очки!**

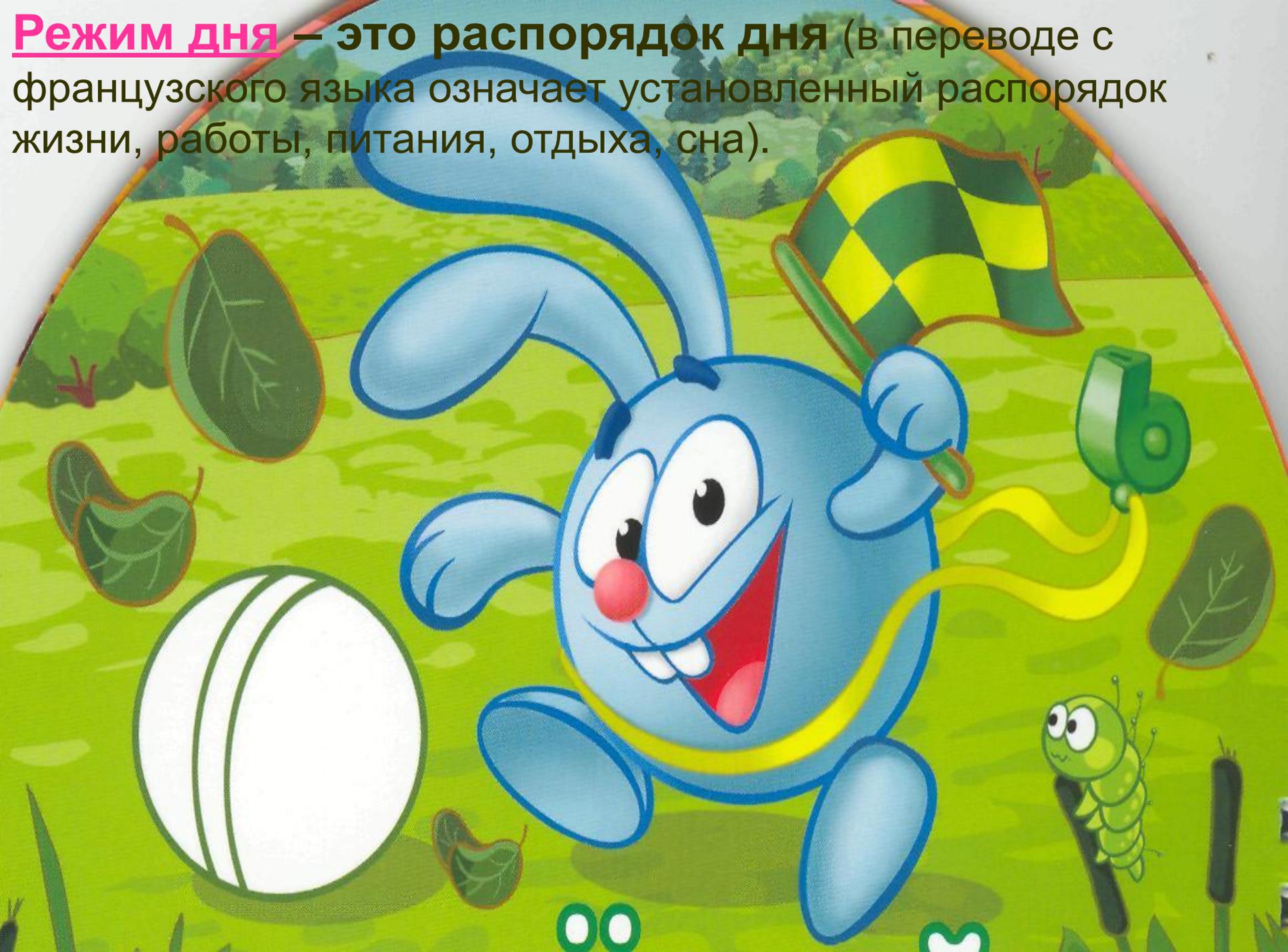
# Физкультминутка

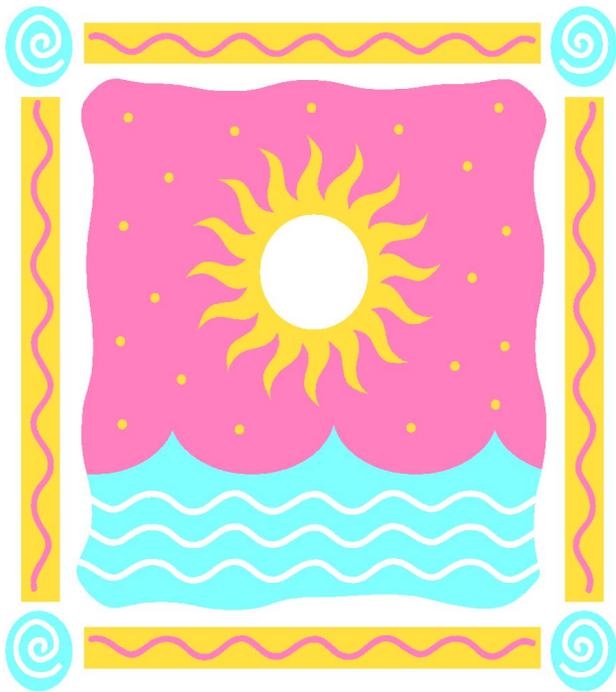


**Отдых наш - физкультминутка,  
Занимай свои места:  
Раз - присели, два - привстали.  
Руки кверху все подняли.  
Сели, встали, сели, встали  
Ванькой-Встанькой словно  
стали.  
А потом пустились вскачь,  
Будто мой упругий мяч.**



**Режим дня** – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).





Чтоб прогнать тоску и  
лень,  
Подниматься каждый день  
Нужно ровно в семь  
часов.

Отворив окна засов,  
Сделать легкую зарядку  
И убрать свою кровать!  
Душ принять.

И завтрак съесть.  
А потом за парту сесть!



**сиди  
И все тихо  
слушай.  
За учителем  
сledi,  
Наостривши  
уши.**



**После школы отдохай,  
Но только не валяйся.  
Дома маме помогай,  
Гуляй, закаляйся!**



Пообедав, можешь сесть  
Выполнять задания.

Все в порядке, если есть  
Воля и старание.

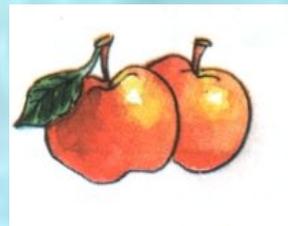
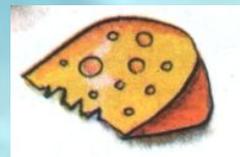
**Соблюдаем мы всегда  
Распорядок строго дня.**

**В час положенный  
ложимся,**

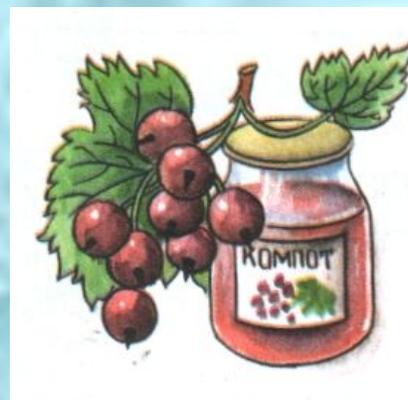
**В час положенный встаем.  
Нам болезни нипочем!**



- **Растительная**



- **Животная**

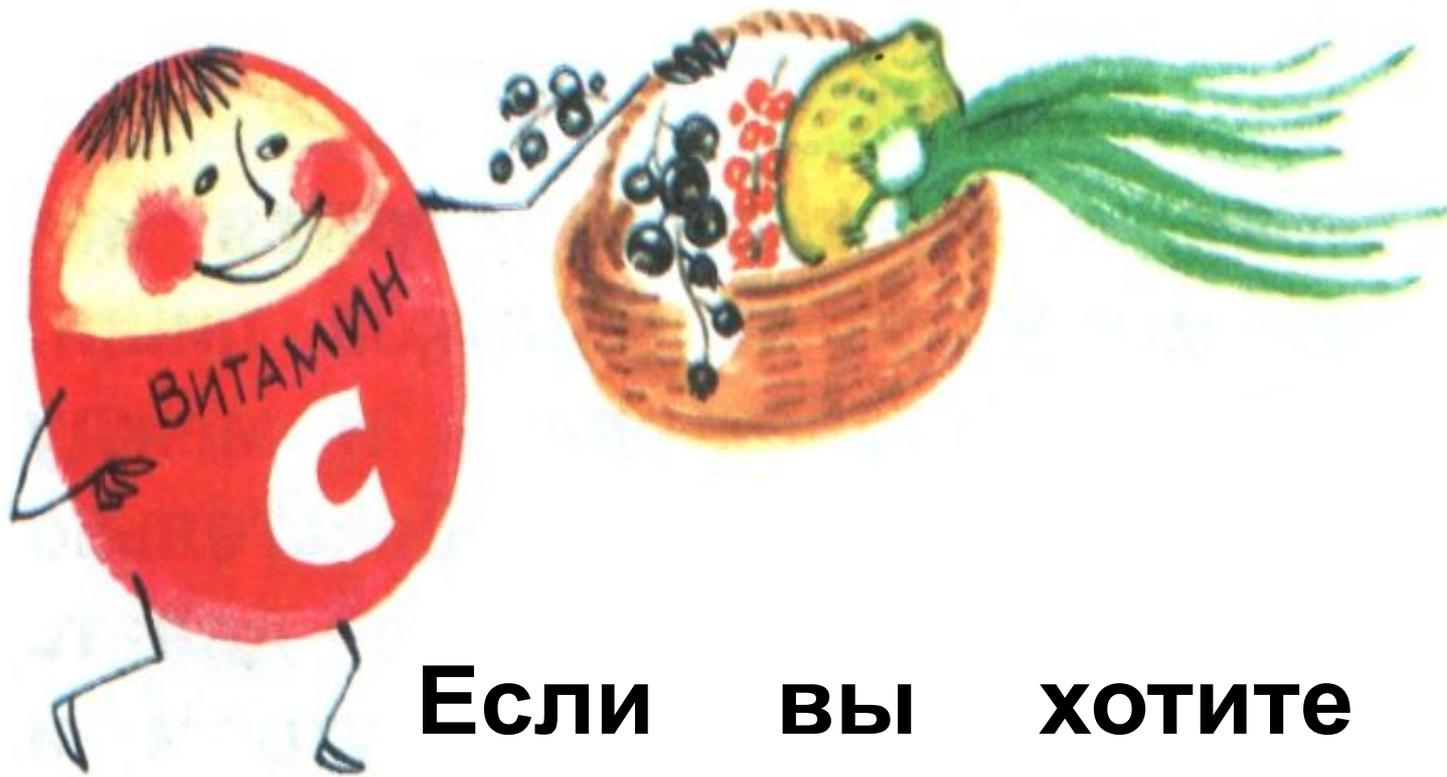




**Если вы хотите  
хорошо расти,  
хорошо видеть и  
иметь крепкие  
зубы, вам нужен  
я!**

**Если вы хотите быть  
сильными, иметь  
хороший аппетит и не  
хотите огорчаться по  
пустякам, вам нужен  
я!**





**Если вы хотите реже  
простужаться, быть  
бодрыми, быстрее  
выздоровливать при  
болезни, вам нужен Я!**

«Чистота – залог здоровья»

«Здоров будешь – все добудешь»

«Береги платье снову, а здоровье - смолоду»

«Чисто жить – здоровым быть»

«Болезнь с грязью в дружбе».



*Пословицы и  
поговорки*

**ЧИСТОТА**

**ДВИЖЕНИЕ**

**ЗДОРОВЬЕ**

**режим**

**питание**