

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



- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
- Почему курить вредно?
- Как уберечься от микробов?
- Какие правила гигиены нужно знать?
- Какая полезная пища и какая неполезная?
- Почему нужно делать зарядку?



«Собери пословицу»

- 1. Сон – лучшее ... (лекарство).
- 2. Выспишься – ... (помолодеешь).
- 3. Кто хорошо жуёт, тот долго... (живёт).
- 4. Кто не умерен в еде -... (враг себе).
- 5. Аппетит от больного бежит, а к здоровому (катится).
- 6. Болезнь с грязью (дружит).
- 7. Ум да здоровье (всего дороже).
- 8. От сладкой еды – (жди беды).

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

«Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того чтобы жить»





Выберите продукты, которые полезны для вас и разделите на две группы:

Полезные продукты

Неполезные продукты

Рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, «Сникерс», морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб

Полезные продукты

Рыба,
кефир,
геркулес,
подсолнечное масло,
морковь,
капуста,
яблоки,
груши,
хлеб



Неполезные продукты

Пепси,
фанта,
чипсы,
жирное мясо,
торты,
«Сникерс»,
шоколадные конфеты



Витамины

Игра «Доскажи словечко»

От нас коровки далеко,
А близко – в пачке ...

Красная девица сидит в темнице,
А коса на улице...

Какой общий витамин присутствует в этих продуктах?



Витамин А – витамин роста, улучшающий зрение.

Без неё на кухне пусто,
В щи добавим мы ...

На грядке вырос молодец-
Зелёный длинный ...
Какой витамин присутствует в этих
продуктах?



***Витамин С. Он закаливает
организм, помогает
бороться с микробами.***



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.



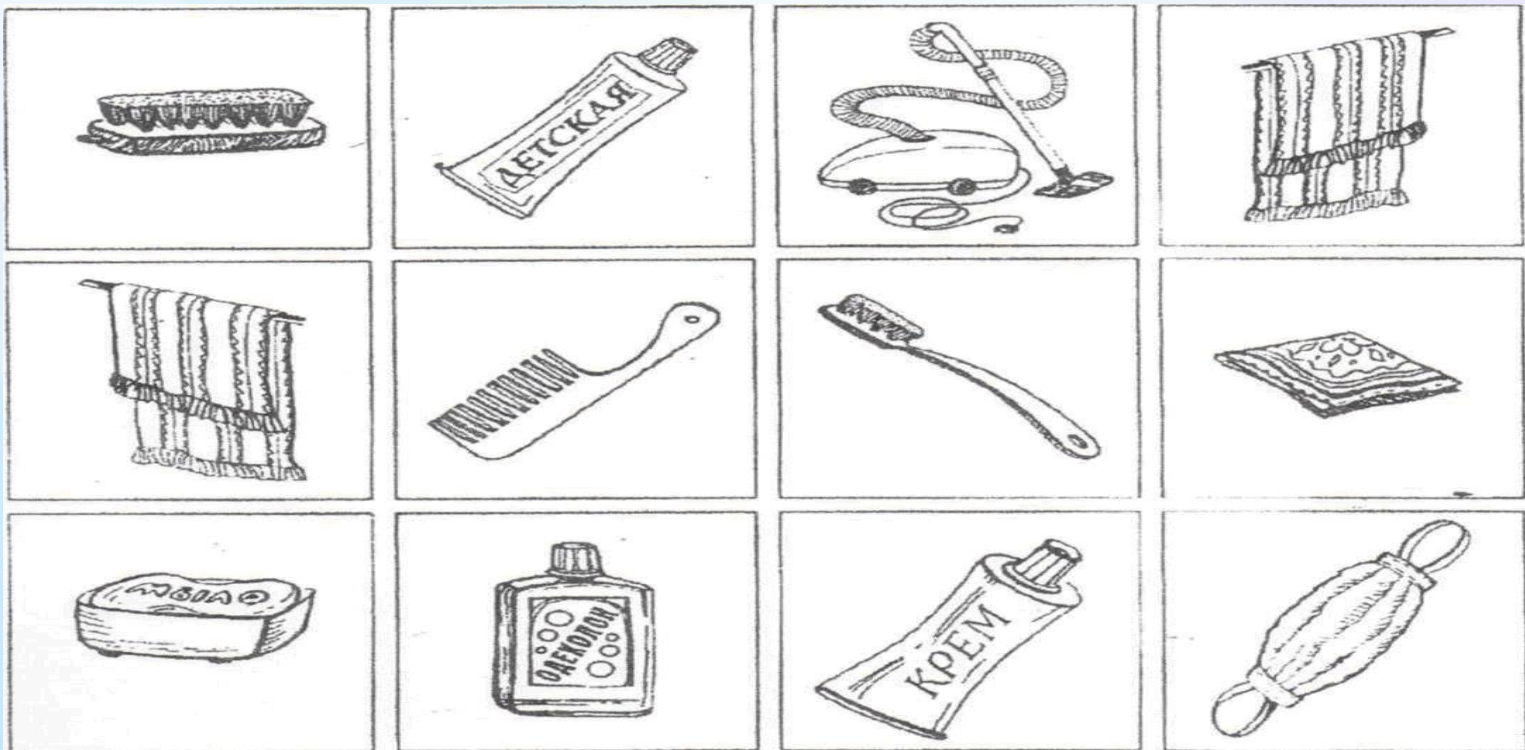
Гигиена

Задание для команд – прочтите наш девиз.

- Карточки: 12 6 10 11 8 11 1–5 1 7 8 3
5 4 8 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.

Гигиена

Чистота – залог здоровья!



Это только для меня



советы Мойдодыра

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



**Как поел почисти зубки.
Делай так 2 раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты-
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет**



«Спортивная»





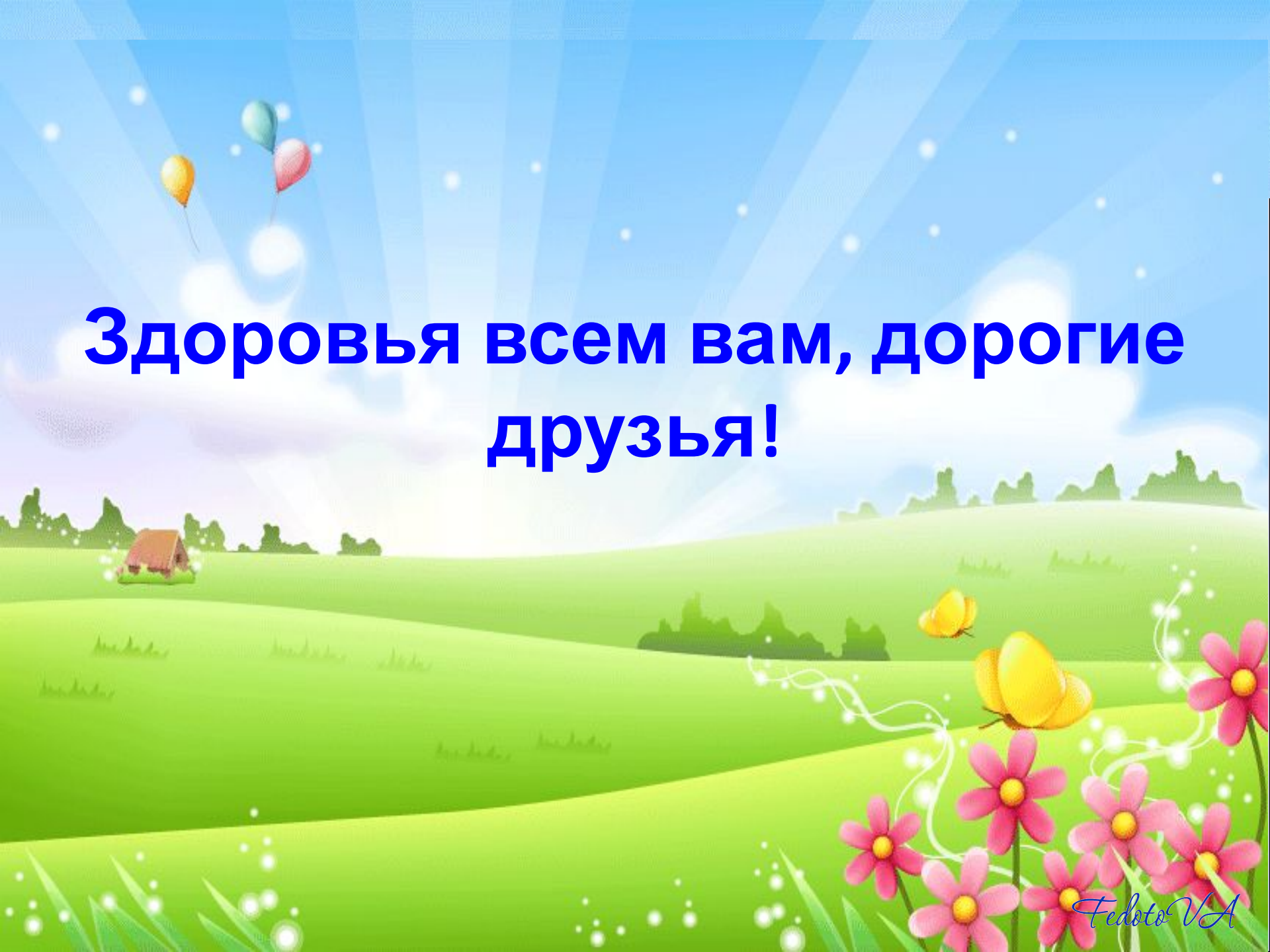
Вредные привычки

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

Наш выбор- здоровая жизнь!

А Ваш?





Здоровья всем вам, дорогие друзья!



Ссылки:

- мочалка <http://kru4ok.ru/vyazanye-mochalki/>
- Щетка для волос <http://900igr.net/photo/predmety/Predmety-10.files/024-SCHjotka-dlja-volos.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>