



Классный час «Путешествие по городу Здоровячков»

Подготовила учитель начальных классов МКОУ Кругликовской ООШ
Панова Л.М.

Город Здоровячков





**В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!**



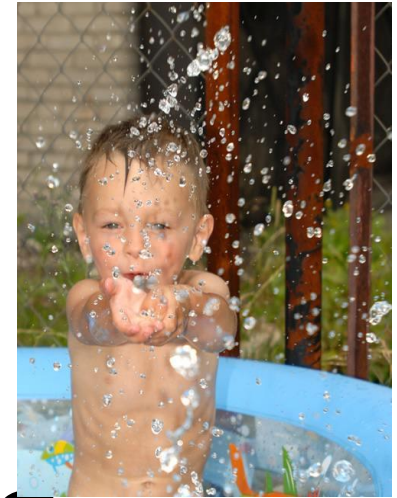


1. Как умывается кошка?



2. Зачем она это делает?

3. Зачем моется человек?

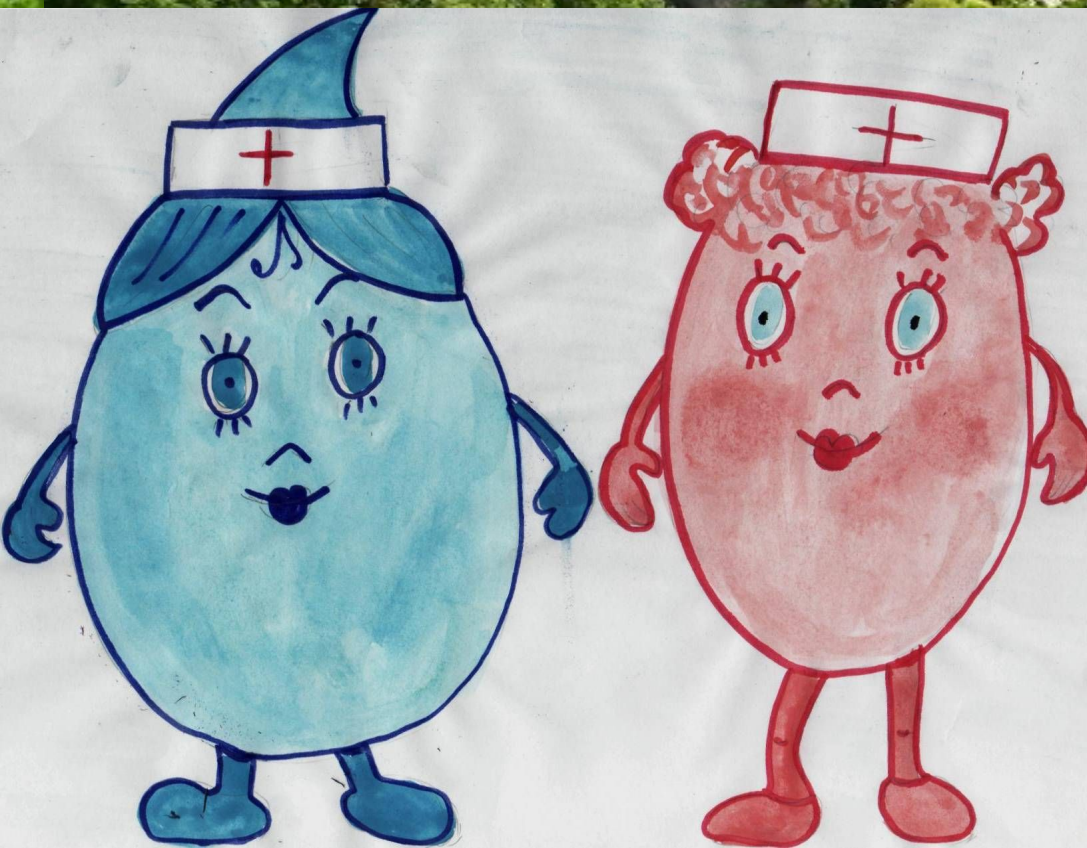


4. Почему плохо быть грязнулей?



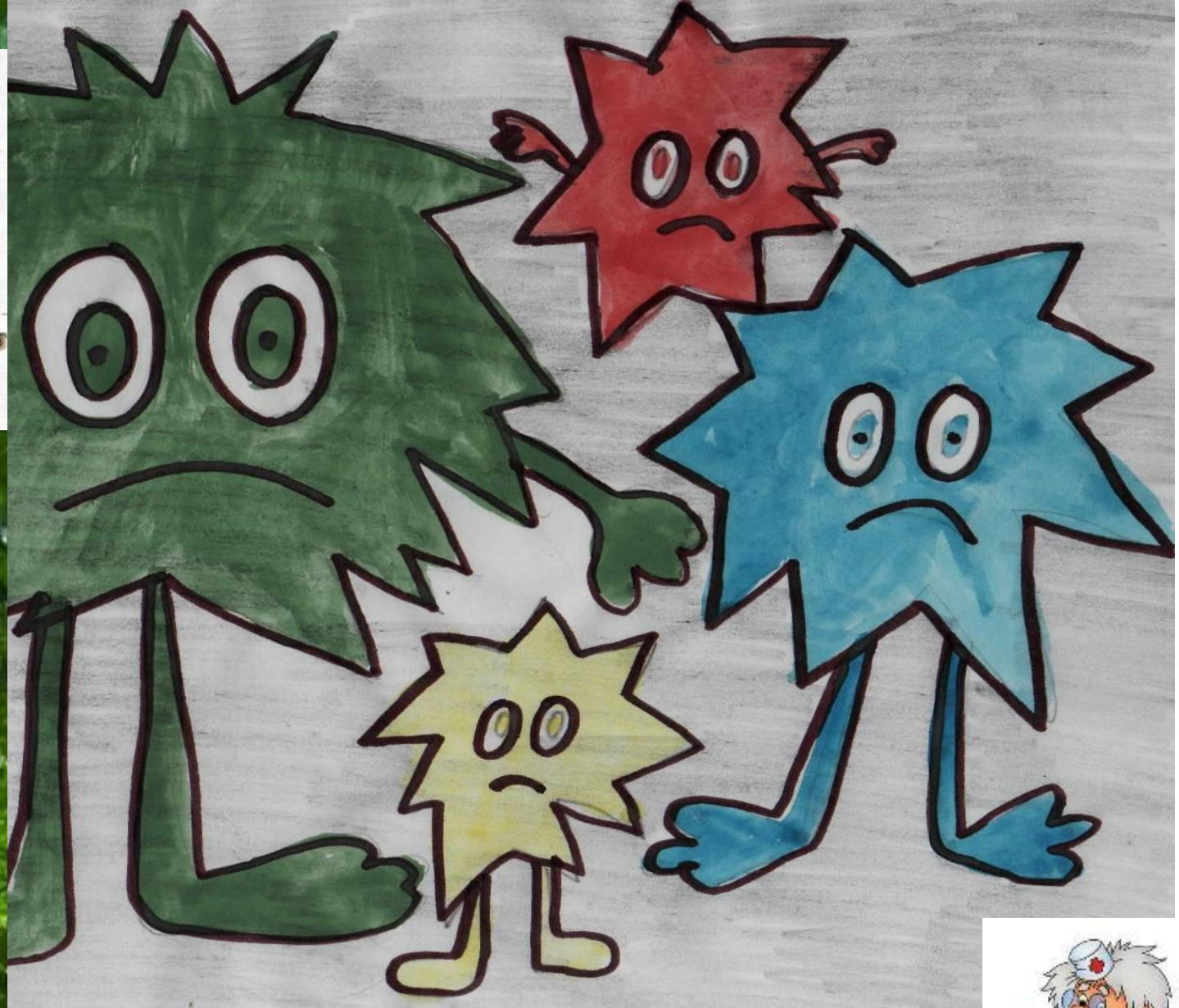


Станция «Гигиена»







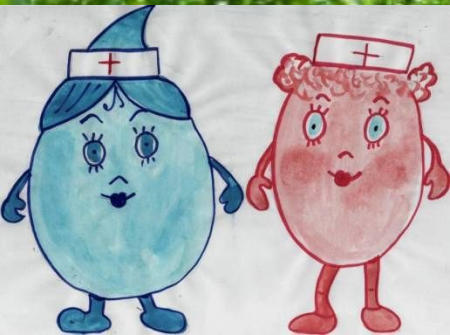




1. Сильно намочите руки.
2. Хорошенько намыльте их.
3. Прополощите руки чистой водой.
4. Насухо вытрите чистым полотенцем.



**От простой воды и мыла
У микробов тают силы.**





**В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!**





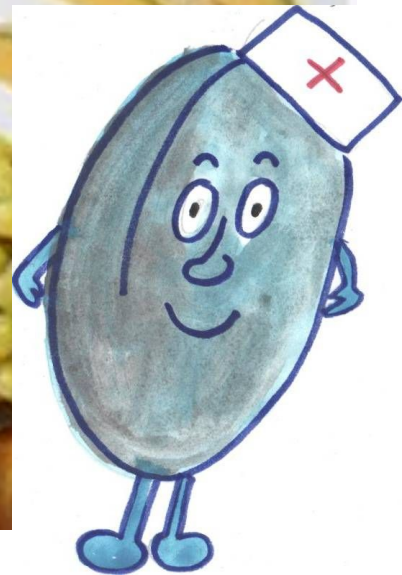
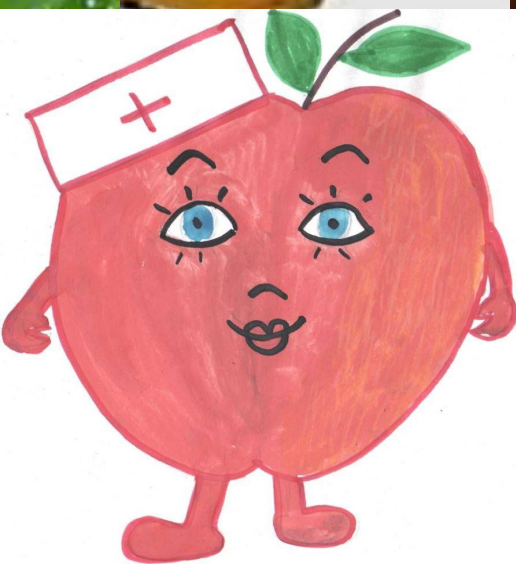
1. Травоядные;

2. Хищники;

3. Всеядные.



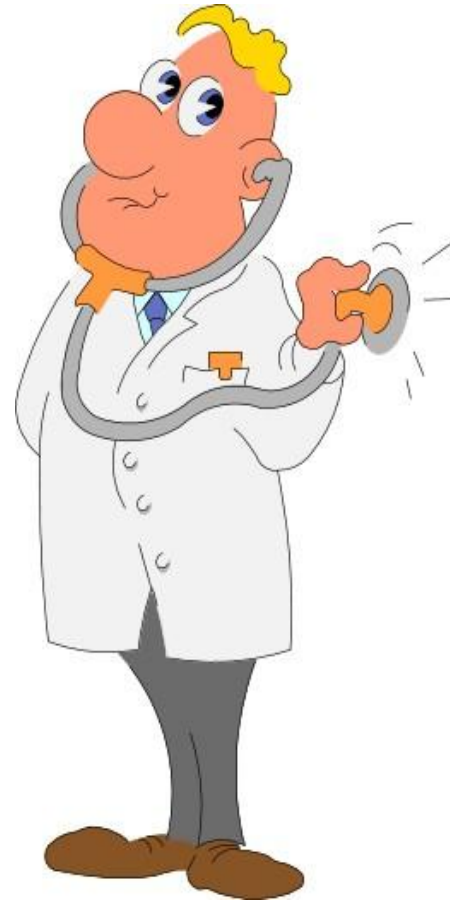
Станция «Правильное питание»







1. Умеренность.
2. Разнообразие.



Дают организму энергию,
чтобы двигаться, хорошо
думать и не уставать:

- Мёд
- Гречка
- Изюм
- Масло





Строят организм и делают его более сильным:

✓ Творог



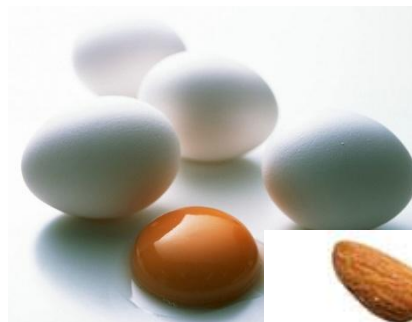
✓ Рыба



✓ Мясо



✓ Яйца



✓ Орехи





Содержат много витаминов
и минеральных веществ,
помогают организму расти
и развиваться:

❖ Фрукты

❖ Овощи







«Про девочку, которая плохо кушала»

С.Михалков



1. Остерегайтесь острой, соленой и жирной пищи.



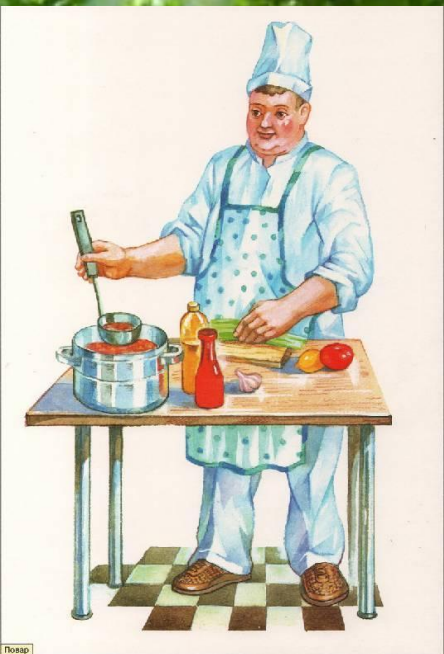
2. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

3. Овощи и фрукты – полезные продукты.

4. Ешьте в одно и то же время.

5. Тщательно пережевывайте пищу.

6. Главное – не переedayте!





**В путь-дорогу собирайся,
За здоровьем отправляйся!**



Станция «Сон»









«Не спать!»

С.Михалков.



Детям 6 – 10 лет
спать 11-12 часов



«Хорошо – плохо»

1. Перед сном умываться, чистить зубы.
2. На ночь много есть и пить.
3. Смотреть страшные фильмы.
4. Проветривать комнату.
5. Гулять на свежем воздухе.
6. Слушать громкую музыку.
7. Спать на жесткой постели.
8. Играть в шумные игры.

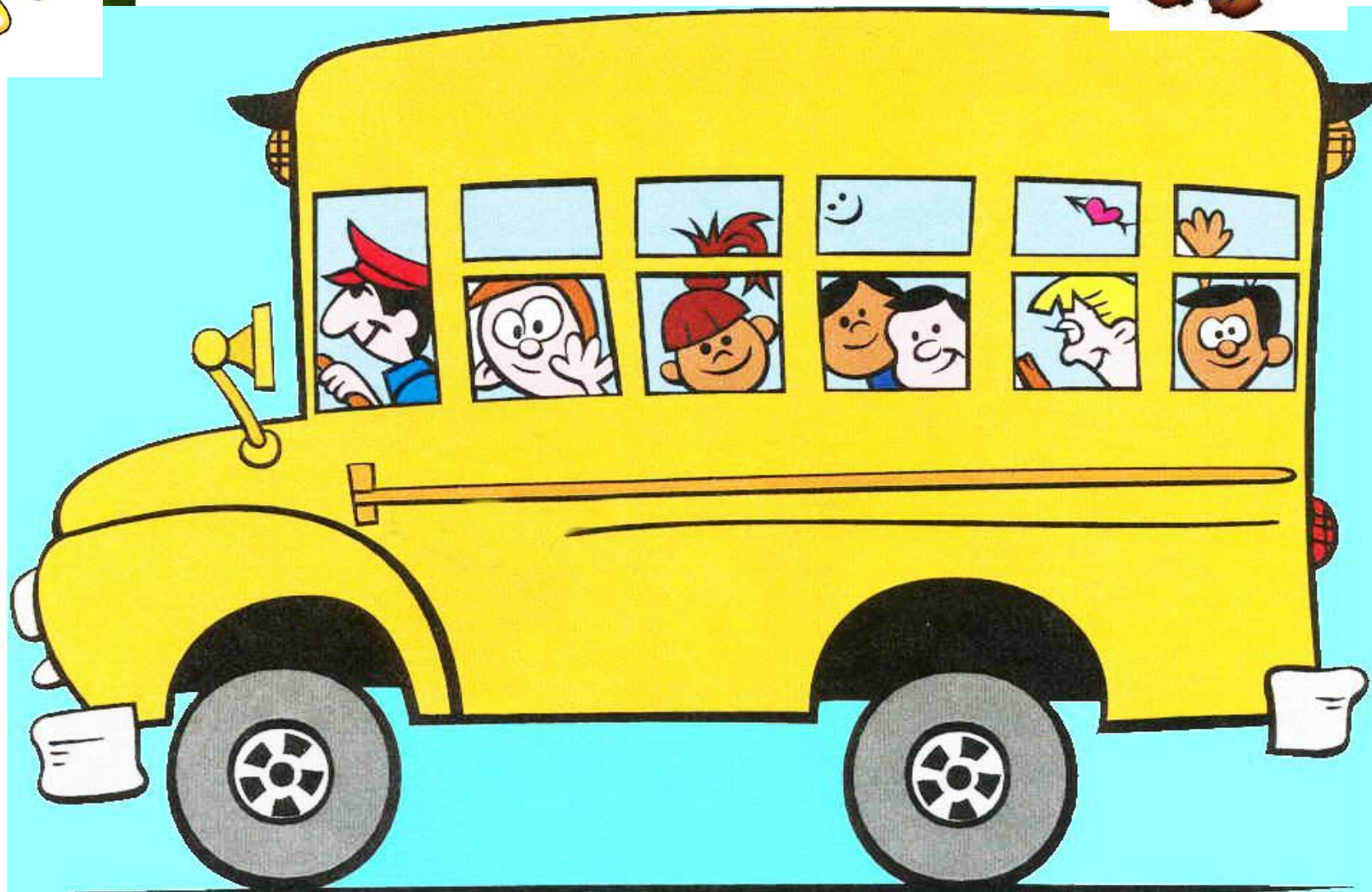


Сон – лучшее
лекарство!

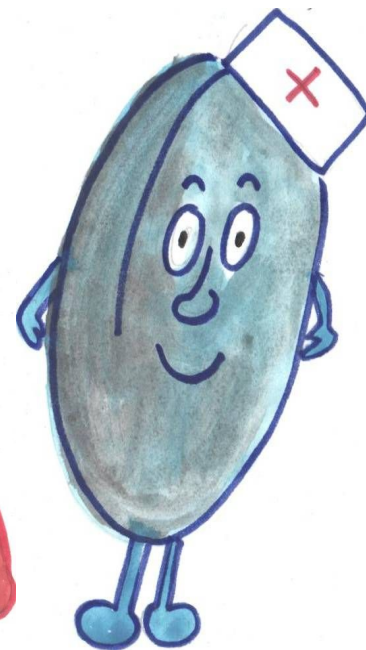
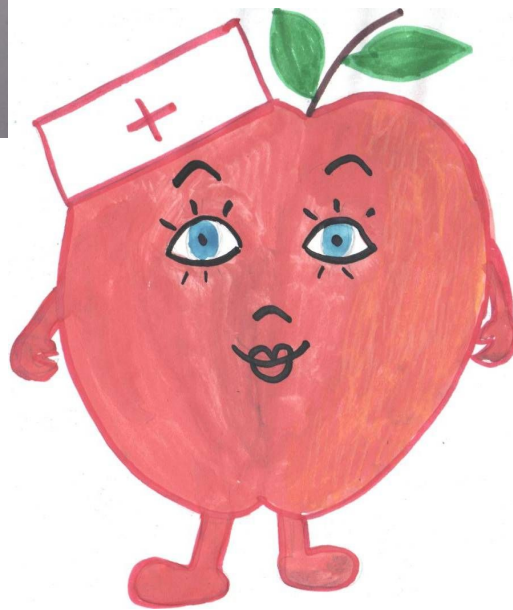
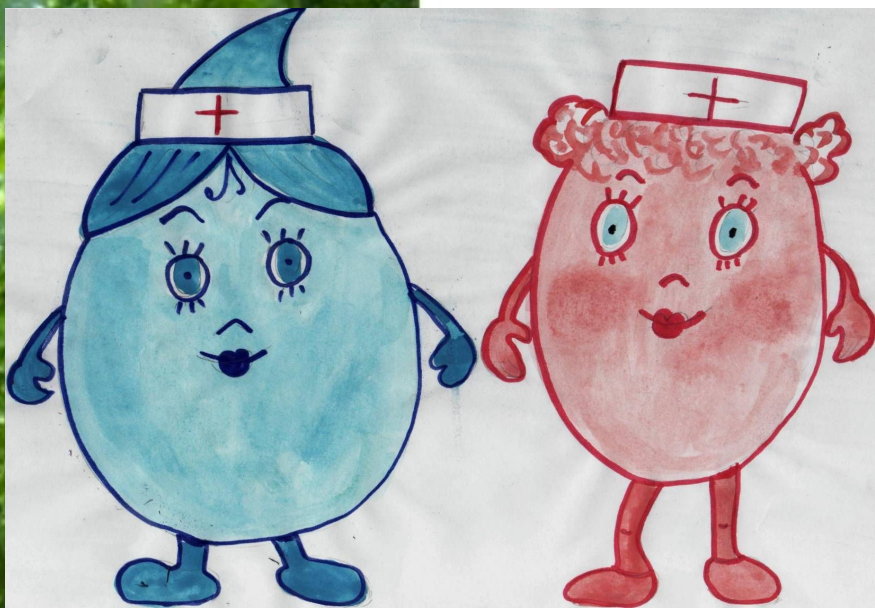




Пора домой!



С какими докторами мы
встретились сегодня?





Какие полезные советы докторов запомнили?



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

