



# **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!**





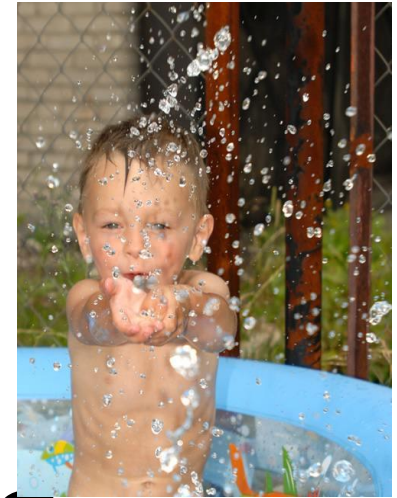


1. Как умывается кошка?



2. Зачем она это делает?

3. Зачем моется человек?



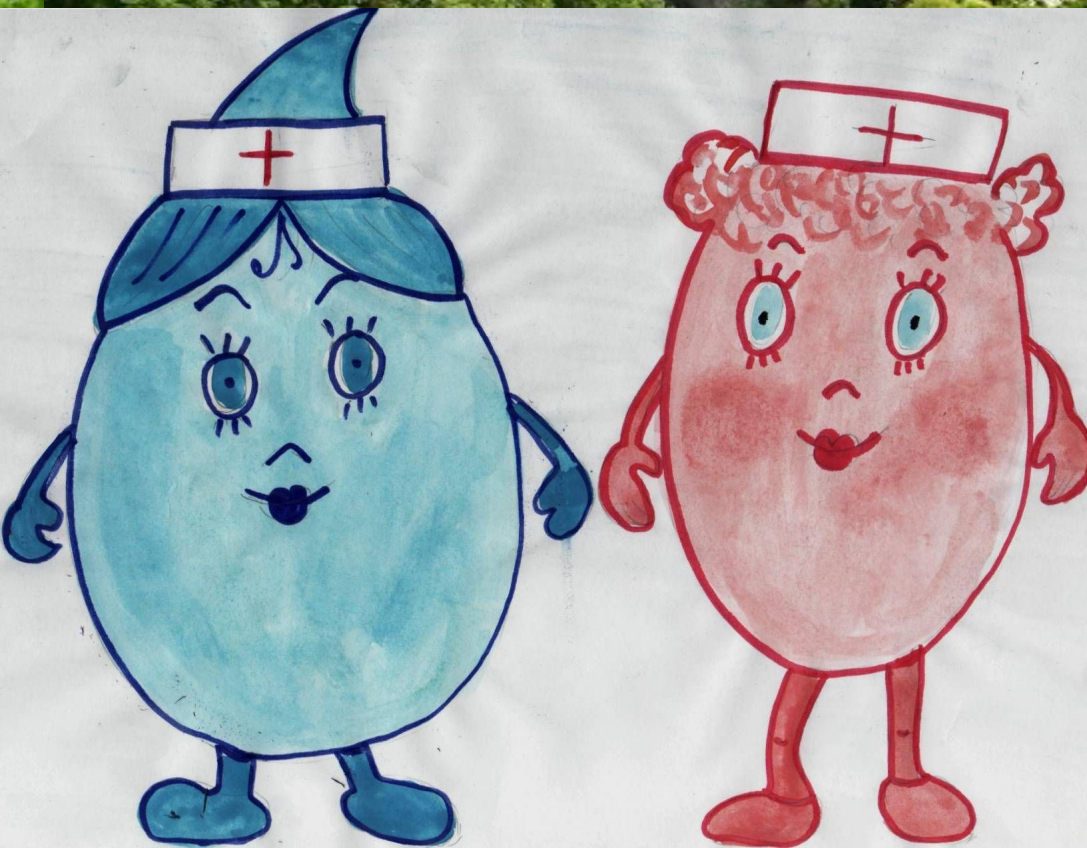
4. Почему плохо быть грязнулей?







# Станция «Гигиена»



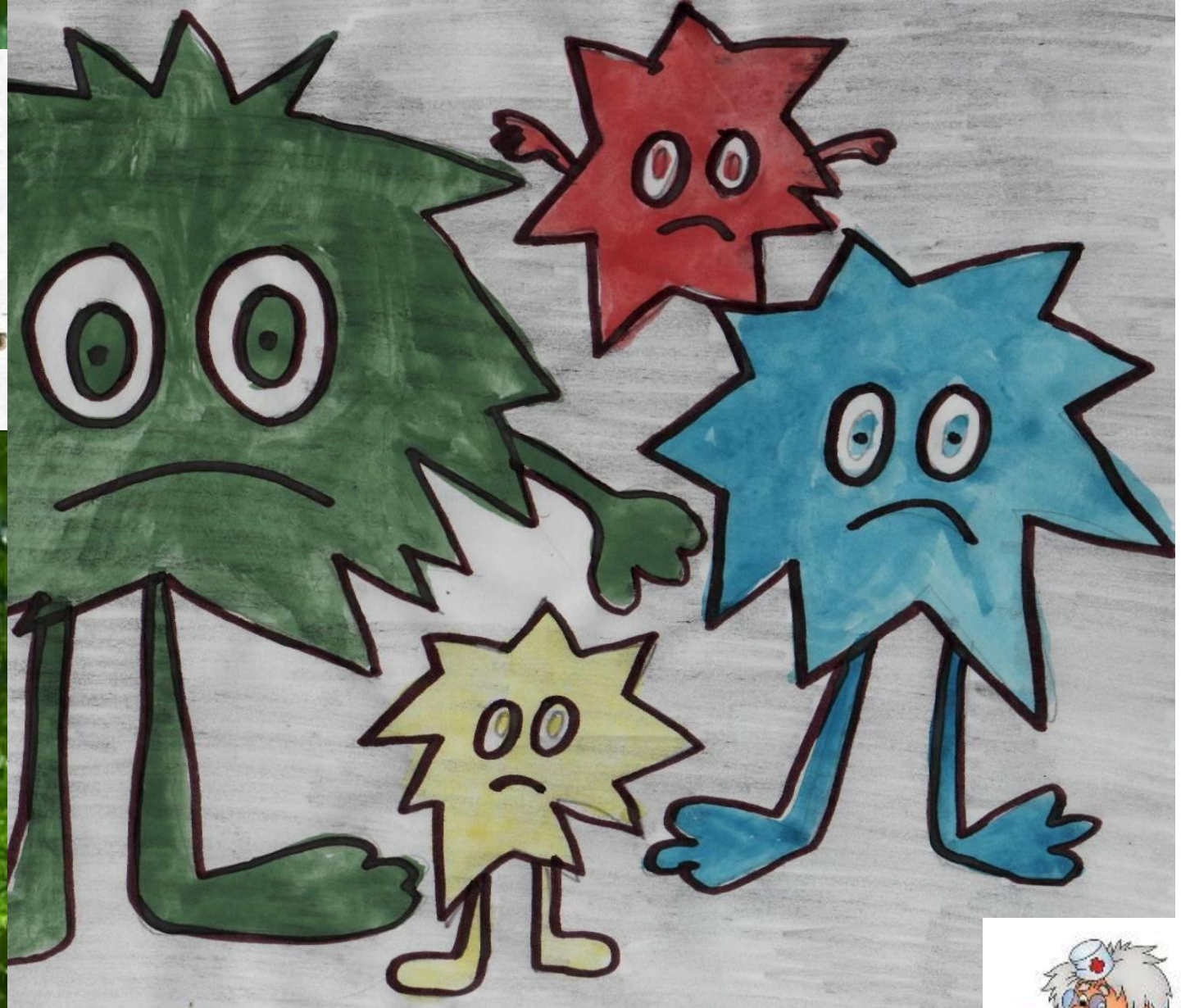














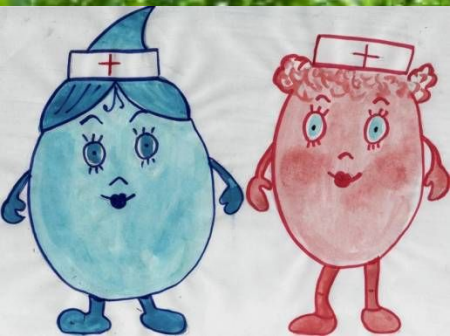




1. Сильно намочите руки.
2. Хорошенько намыльте их.
3. Прополощите руки чистой водой.
4. Насухо вытрите чистым полотенцем.



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







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







1. Травоядные;

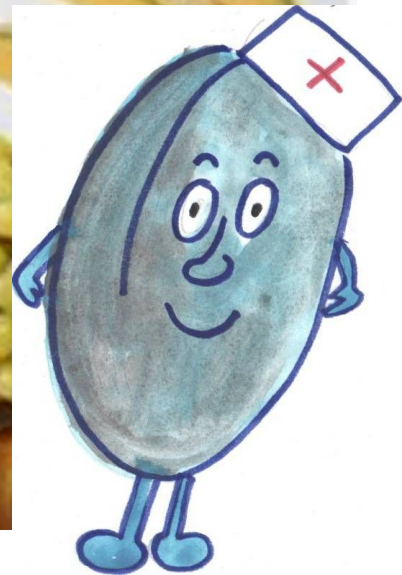
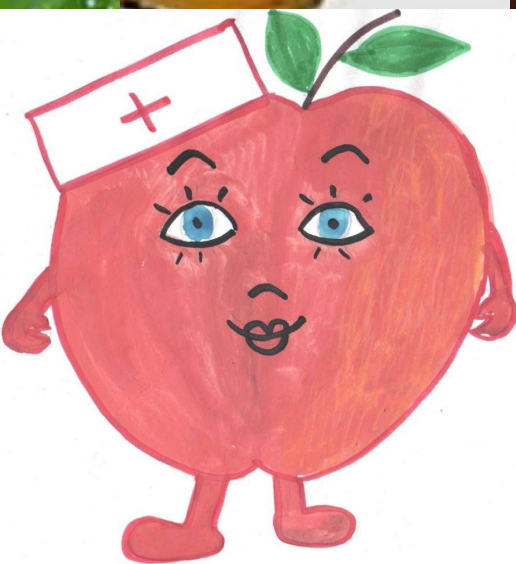
2. Хищники;

3. Всеядные.





# Станция «Правильное питание»





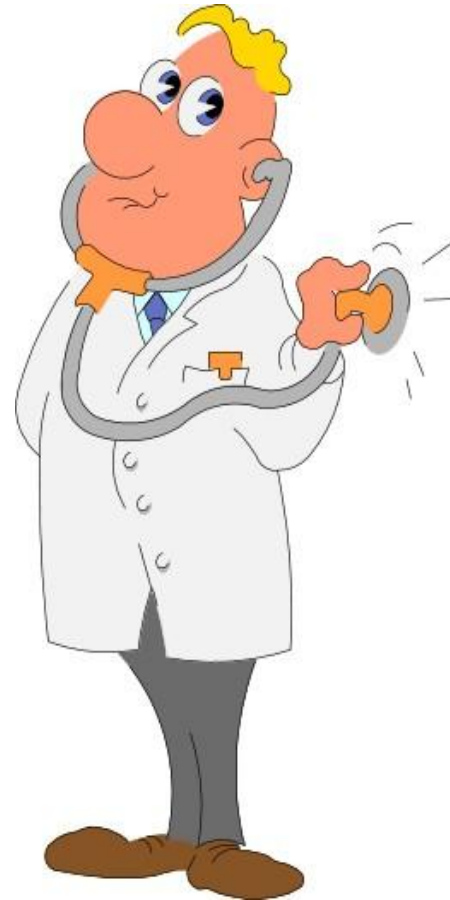








1. Умеренность.
2. Разнообразие.





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.



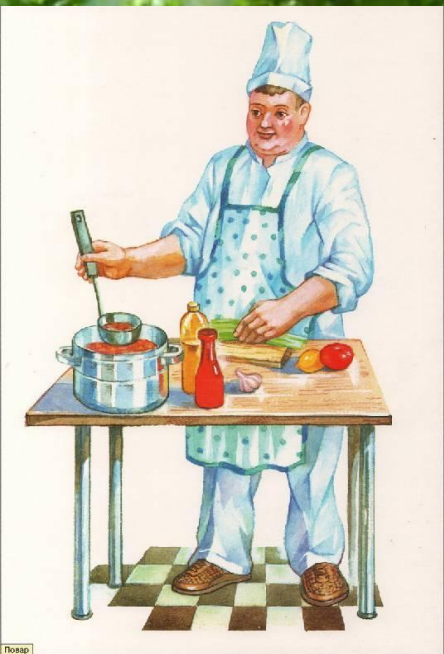
2. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

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.





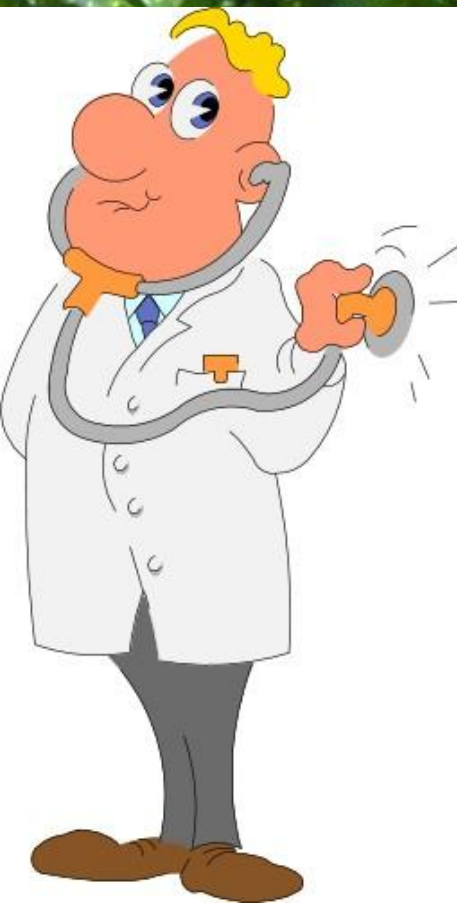
Детям 6 – 10 лет  
спать 11-12 часов





## «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.



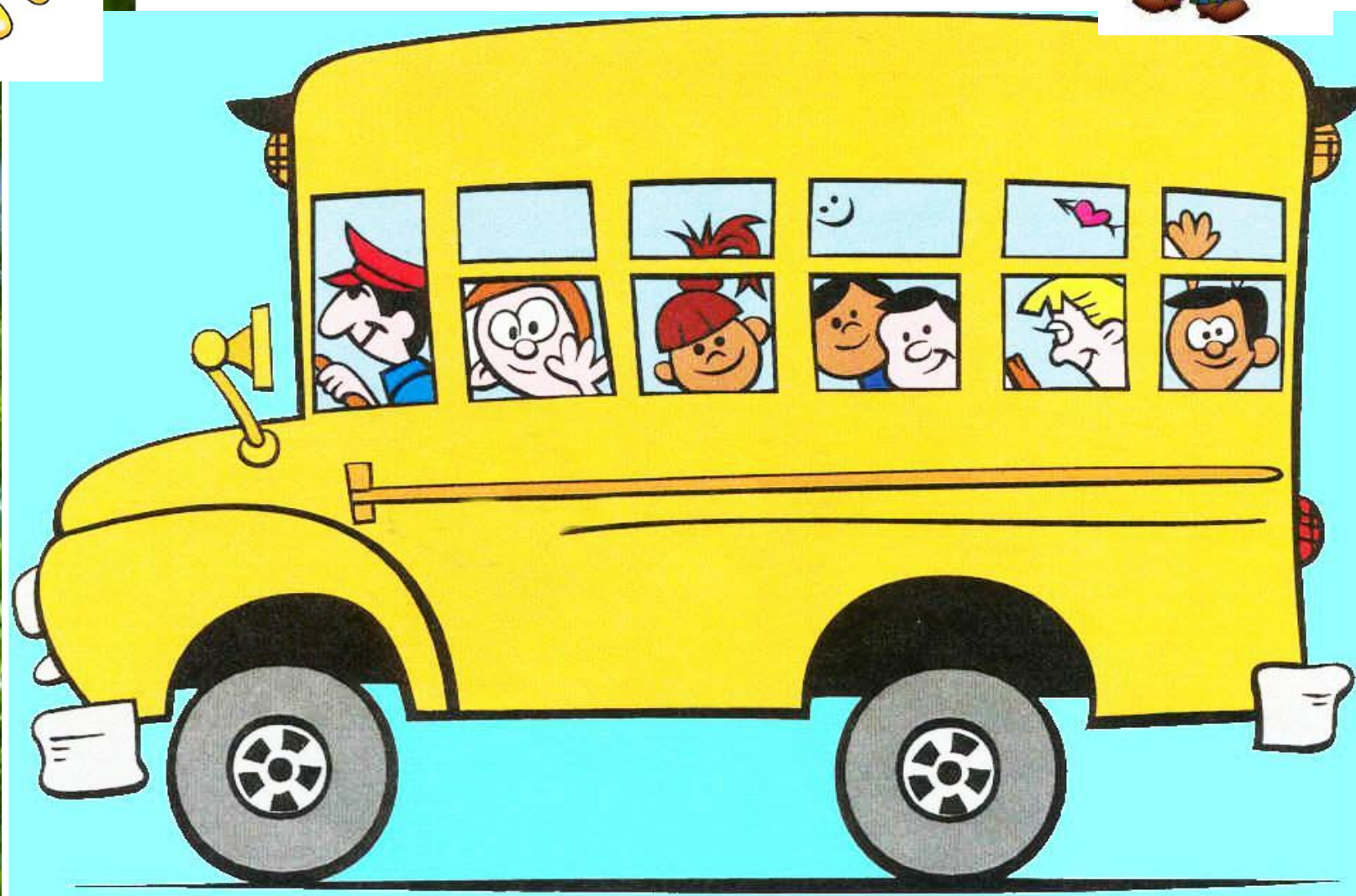


Сон – лучшее  
лекарство!



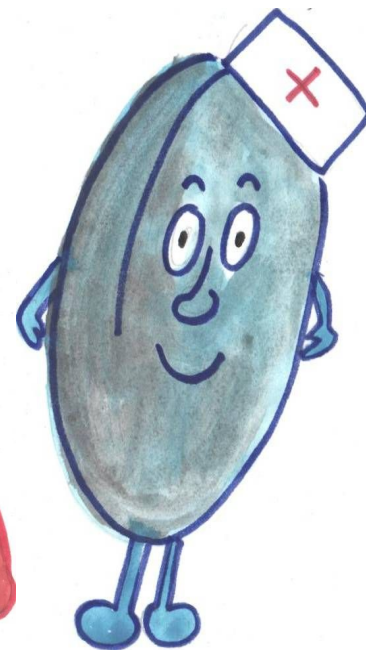
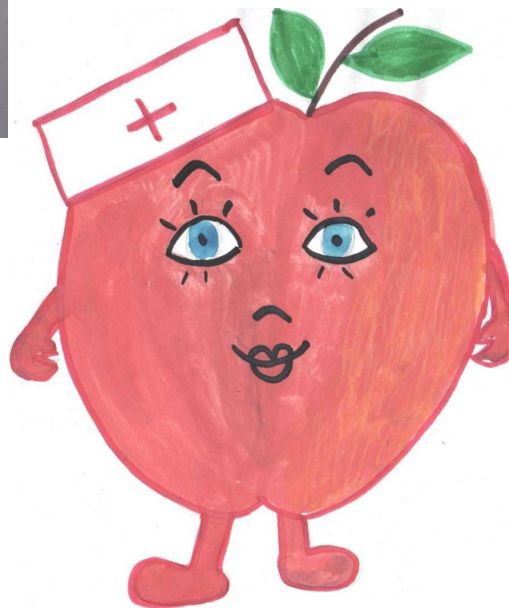
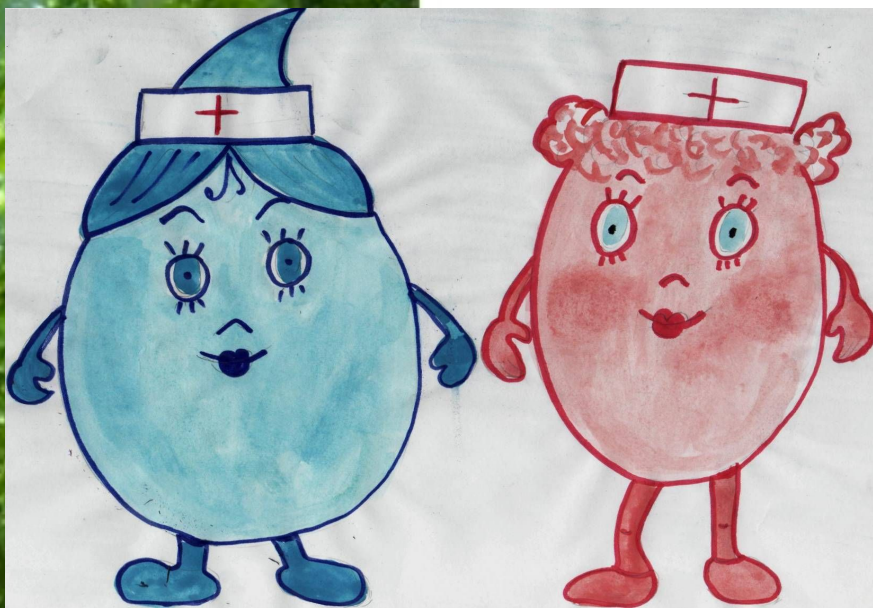


# Пора домой!





С какими докторами мы  
встретились сегодня?





# Какие полезные советы докторов запомнили?





# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

