



# 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!**



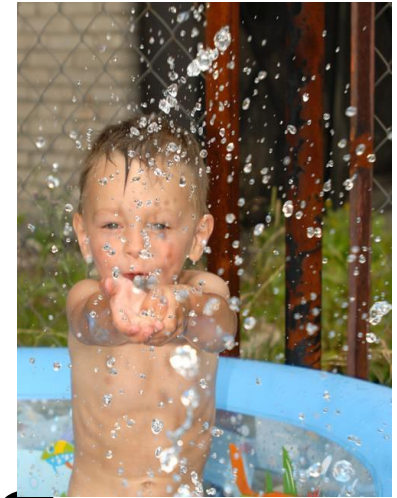


1. Как умывается кошка?



2. Зачем она это делает?

3. Зачем моется человек?

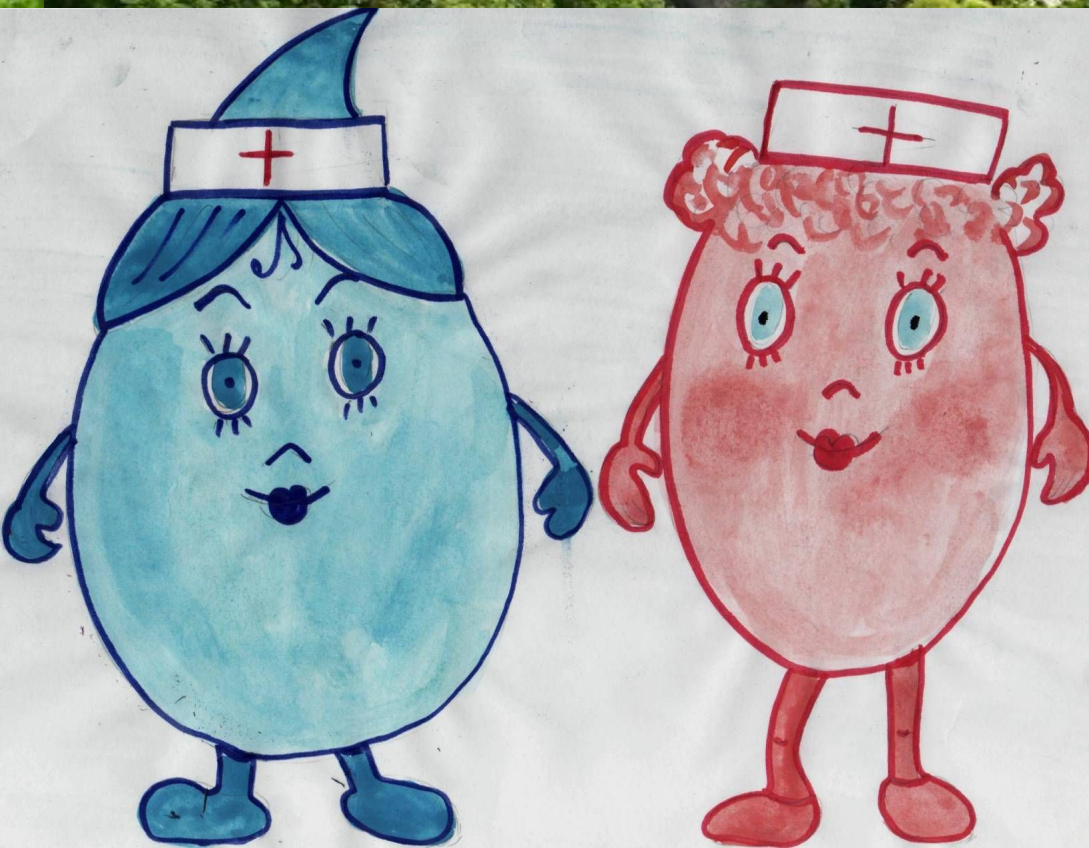


4. Почему плохо быть грязнулей?



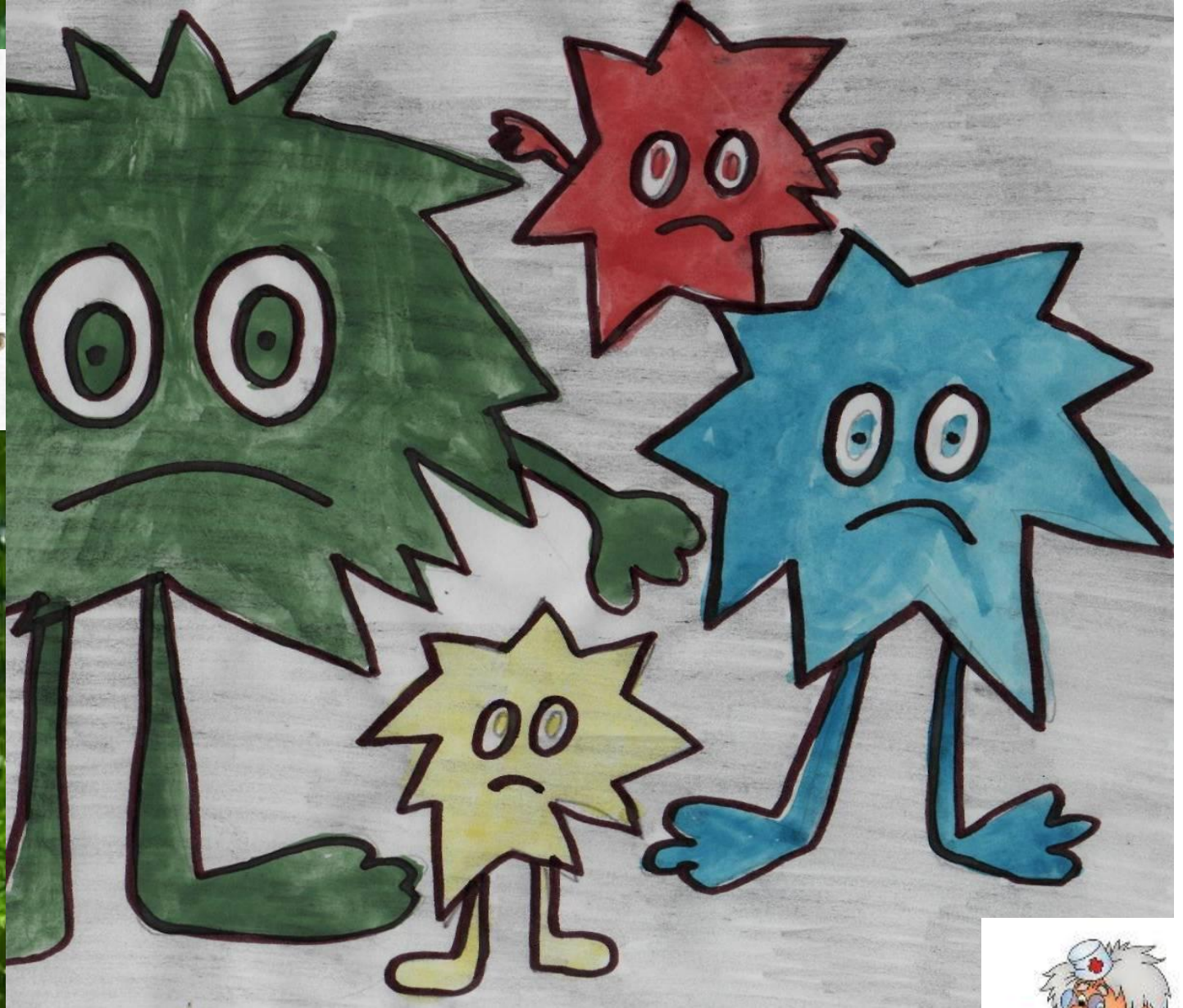


# Станция «Гигиена»









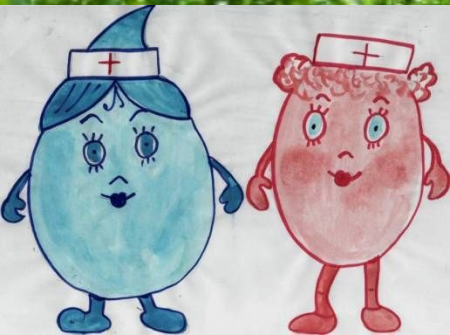




1. Сильно намочите руки.
2. Хорошенько намыльте их.
3. Прополощите руки чистой водой.
4. Насухо вытрите чистым полотенцем.



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





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





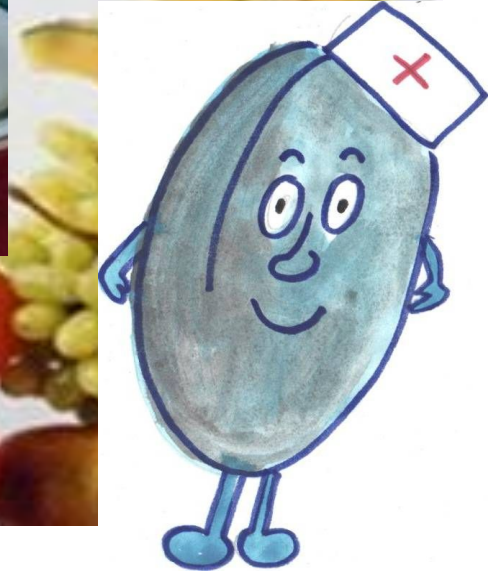
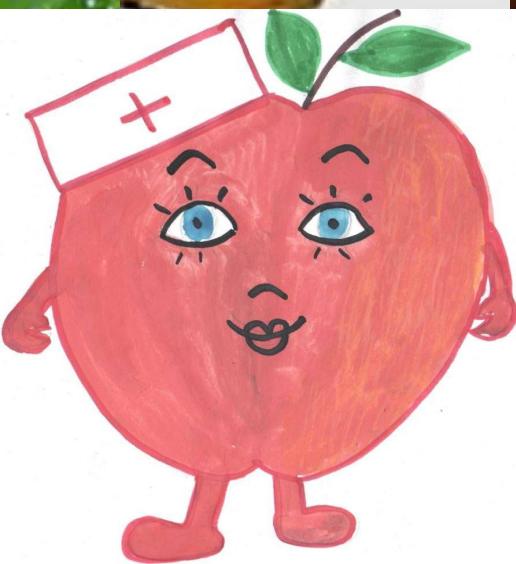
1. Травоядные;

2. Хищники;

3. Всеядные.



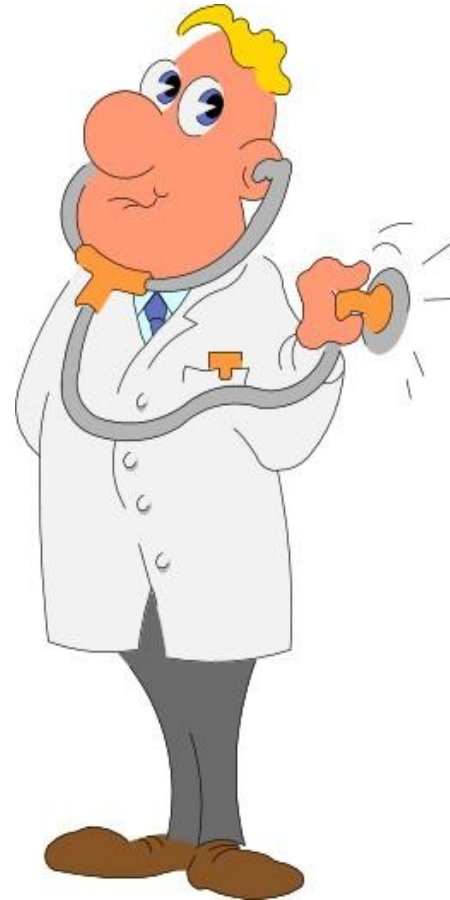
# Станция «Правильное питание»







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.



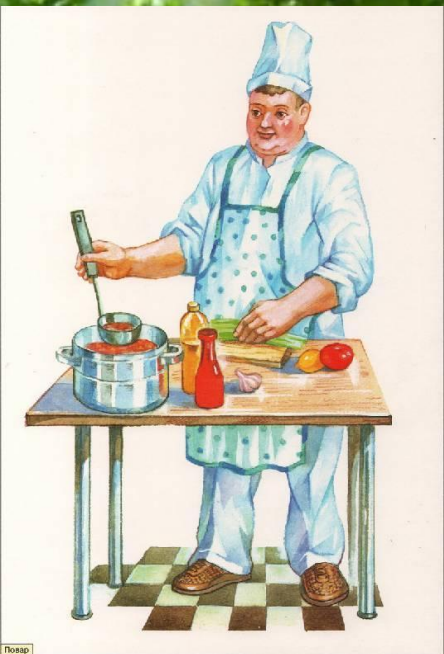
2. Сладостей тысячи, а здоровье одно.

3. Овощи и фрукты – полезные продукты.

4. Ешьте в одно и то же время.

5. Тщательно пережевывайте пищу.

6. Главное – не переедайте!





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



# Станция «Сон»











# «Не спать!»

С.Михалков.

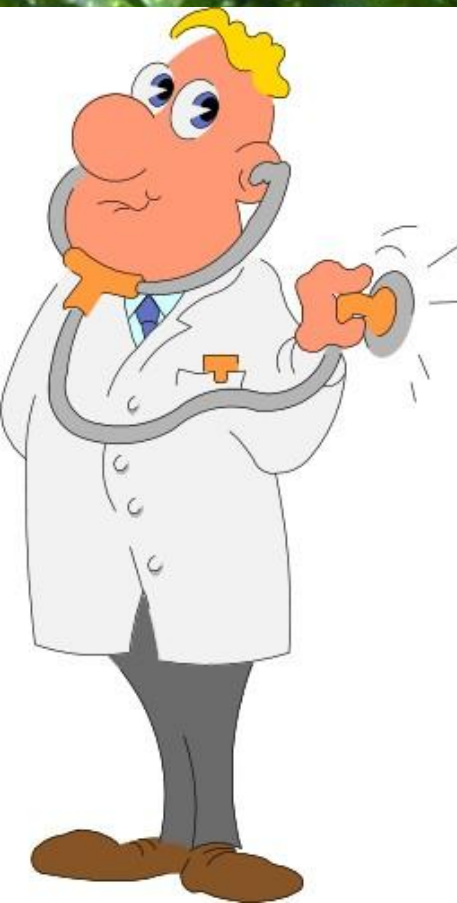


Детям 6 – 10 лет  
спать 11-12 часов



## «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.

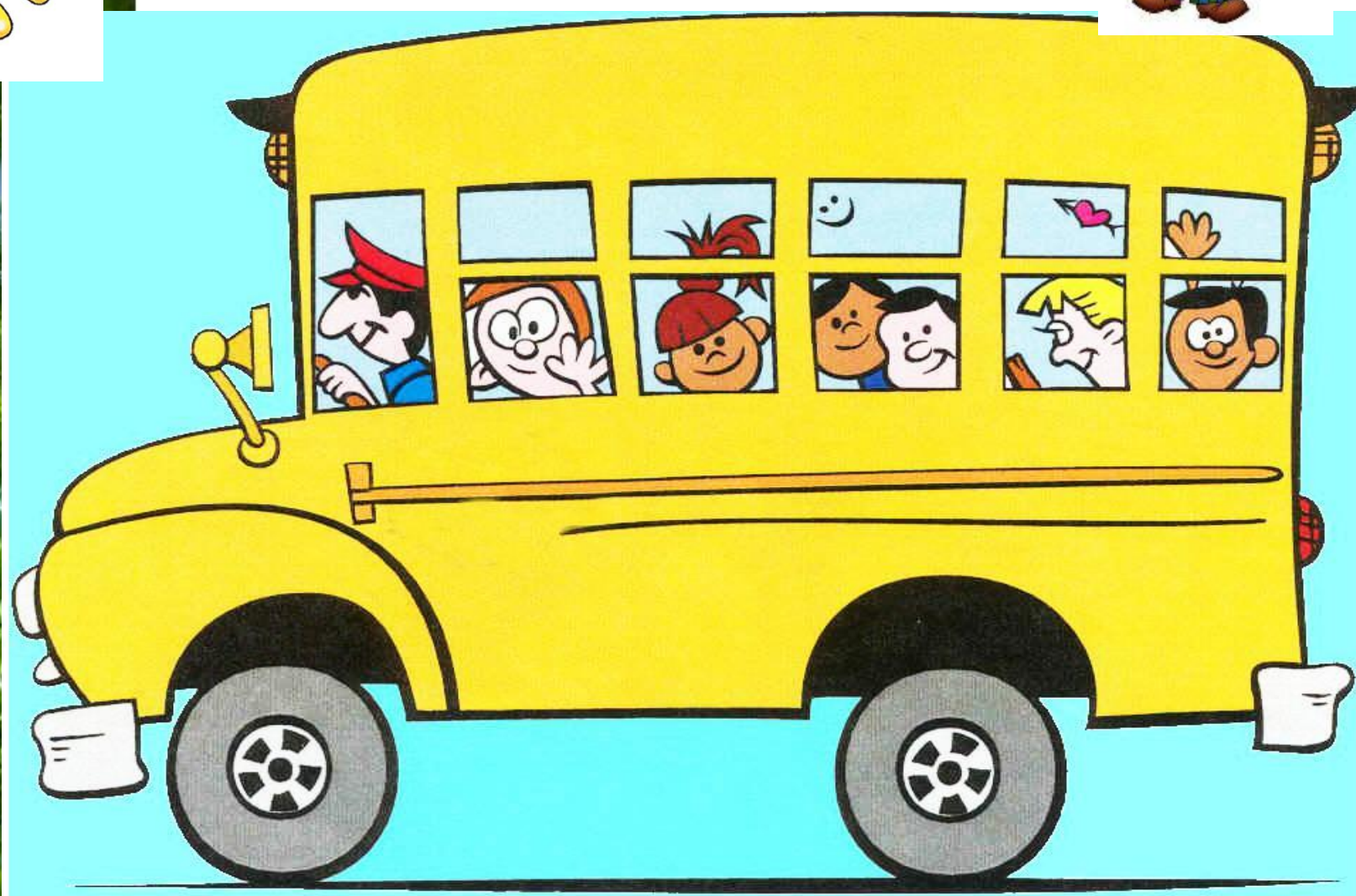


Сон – лучшее  
лекарство!

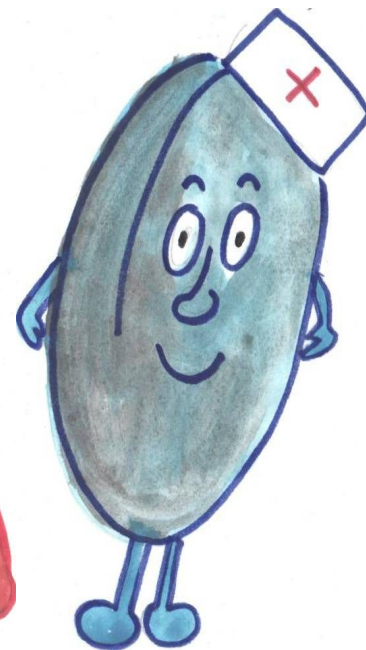
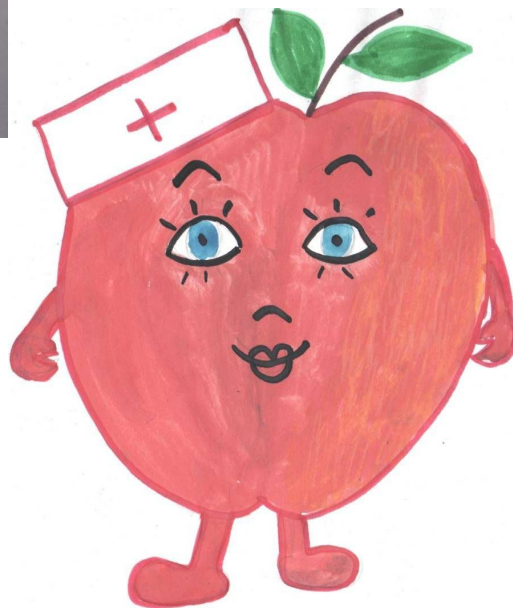
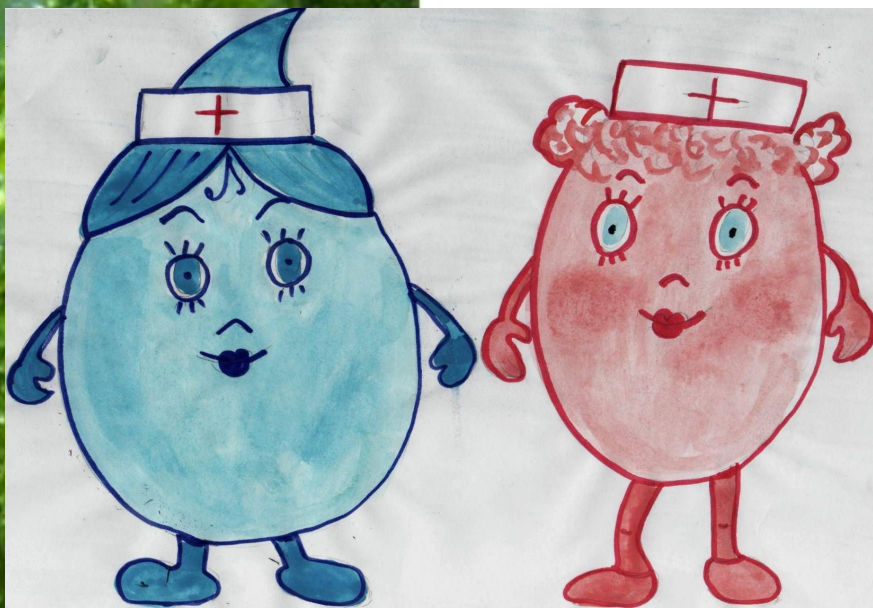




# Пора домой!



С какими докторами мы  
встретились сегодня?







# Какие полезные советы докторов запомнили?



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

