

# Здоровье - богатство на все времена.

Классный час.

МОУ « СОШ с.Тёпловка  
Новобурасского района

Саратовской области»

Составила: М.П.Абрамова,  
учитель начальных классов,

1 квалификационная  
категория.



- Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности. Больной, хилый, предрасположенный к заболеваниям ребёнок – источник многочисленных невзгод.

В.А. Сухомлинский

# Игра – кричалка «Полезно – вредно».

- Читать лёжа ...
- Смотреть на яркий свет ...
- Промывать глаза по утрам ...
- Смотреть близко телевизор ...
- Оберегать глаза от ударов ...
- Употреблять в пищу морковь, петрушку ...
- Тереть глаза грязными руками ...
- Заниматься физкультурой ...

# Народные пословицы и поговорки.

- Здоровье дороже денег.
- Когда пьёшь воду, помни об источнике.
- Здоров будешь – всего добудешь.
- Крепок телом – богат душой.
- Болен лечись, а здоров – берегись.
- Сон – лучшее лекарство.
- Живи разумом, так и лекаря не надо.
- В здоровом теле – здоровый дух.

# Кто мешает нам быть здоровыми?

микробы

Вредные

полезные  
(кисломолочные  
бактерии)

# Три ваших желания.



- Представьте, что вы попали на необитаемый остров, а золотая рыбка исполнит **3** ваших желания.
- Что бы вы пожелали?



Физминутка.

# Памятка №1

- Вставай всегда в одно и то же время!
- Основательно умывай лицо и руки, неуклонно соблюдай правила личной гигиены!
- Утром и вечером тщательно чисти зубы!
- Совершай длительные прогулки!
- Одевайся по погоде!
- Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
- Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
- ~~Занимайся~~ занимайся спортом, учись преодолевать трудности!





# Памятка №2

- Читайте и пишите при хорошем освещении!
- При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
- Не проводите много времени у телевизора и компьютера!
- Берегите глаза от ударов, уколов и различных травм!
- Своевременно обращайтесь к врачу!
- Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!

