

# КЛАССНЫЙ ЧАС В 1 КЛАССЕ

## Наше здоровье - в наших



# Здоровье- это здоровый образ жизни

**Цель :** формирование представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни

**Задачи:** дать детям общее представление о здоровье. Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .

Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, прививать стойкие культурно - гигиенических навыки.

Расширят знания о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.



# Что влияет на здоровье?



# Загадки

Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое?

Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла...

Зубаст, а не кусается.  
Как он называется?

Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ...

**«НАДО, НАДО УМЫВАТЬСЯ ПО УТРАМ И  
ВЕЧЕРАМ,  
А НЕЧИСТЫМ ТРУБОЧИСТАМ –СТЫД И  
СРАМ...»**



**С этим призывом Мойдодыр  
обращается ко всем ребятам.**



# А что такое гигиена?

- Гигиена – это система действий, направленных на поддержание чистоты и здоровья.

- Личная гигиена – это уход за своим телом.

- А какие нужно использовать средства, чтобы содержать свое тело в чистоте?

«Да здравствует мыло душистое

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!..»



# ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ Е

- ОДНИ ПРОДУКТЫ ПИТАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ДВИГАТЬСЯ, ЗАНИМАТЬСЯ АКТИВНОЙ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ И ПРИ ЭТОМ ДОЛГО НЕ УСТАВАТЬ.
- ДРУГИЕ ПОМОГАЮТ СТРОИТЬ ОРГАНИЗМ И ДЕЛАЮТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ
- А ОТ ТРЕТЬИХ ЗАВИСИТ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ.



**Без еды человек прожить не может**

# ВЫБИРАЕМ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

## ВРЕДНО



## ПОЛЕЗНО







**ПРОДУКТЫ ЕШЬ ПОЛЕЗНЫЕ:  
ОРЕХИ, ВИНОГРАД...  
КАШИ, ФРУКТЫ, ОВОЩИ —  
В НИХ БОДРОСТИ ЗАРЯД!**



**БУДЬ ЗА СТОЛОМ ОПРЯТЕ  
КУЛЬТУРЕН, АККУРАТЕН —  
И БУДЕШЬ, НЕСОМНЕННС  
ТЫ САМ СЕБЕ ПРИЯТЕН!**



**ЕЩЕ СОВЕТ ПОЛЕЗНЫЙ  
ЗАПОМНИ НАВСЕГДА:  
ЕСТЬ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ  
НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ! НЕЛЬЗЯ!**



# Ежедневные занятия спортом и прогулки на свежем воздухе



# СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



УПОТРЕБЛЯТЬ  
ОРГАНИЧЕСКУЮ  
ПИЩУ



ЗДОРОВЫЙ  
СОН



ЗАНЯТИЯ  
СПОРТОМ



ДЫШАТЬ  
СВЕЖИМ  
ВОЗДУХОМ

ПИТЬ  
СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ  
СОКИ



ПИТЬ МНОГО ВОДЫ



# НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

