

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



АШЕ ТВОРЧЕСТВ

