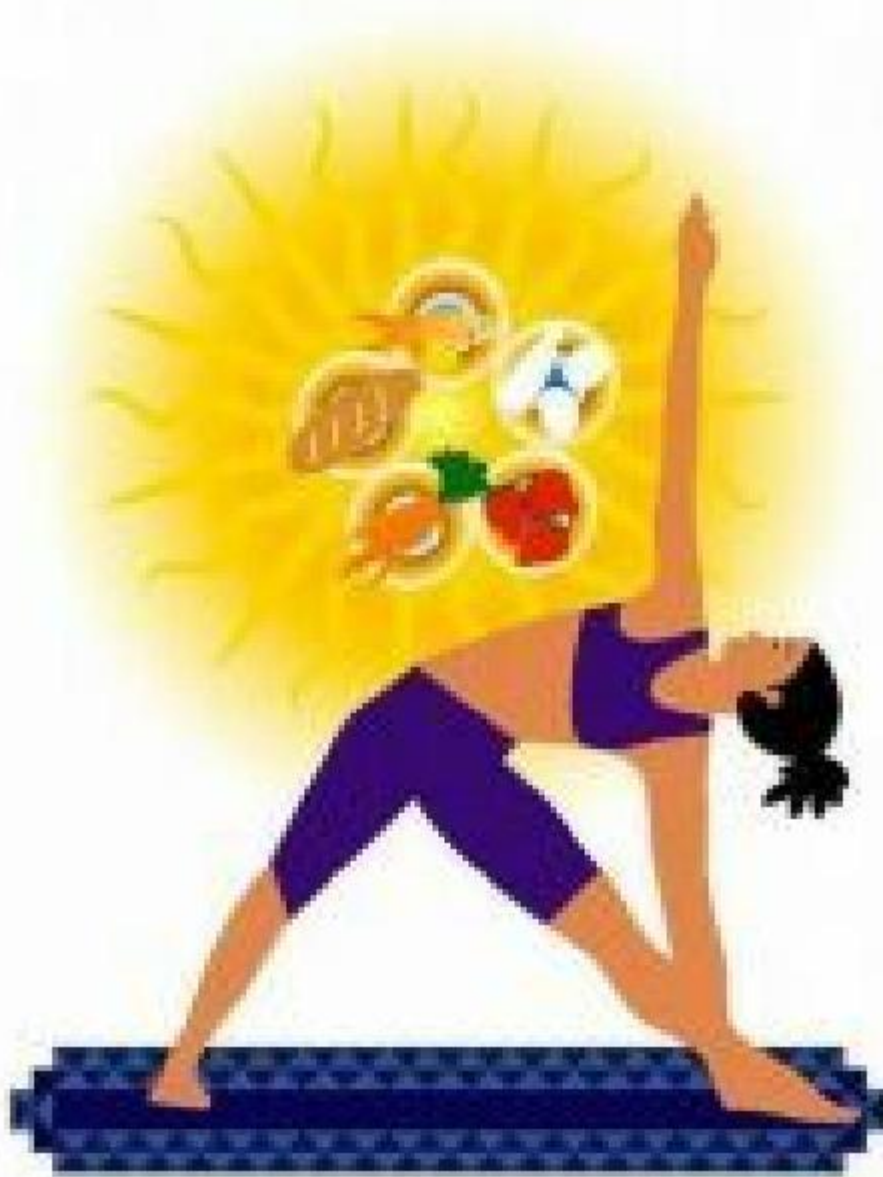


Методическая разработка

классного часа

«Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»

«Если хочешь быть здоров -
постарайся»



Здоровье – это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение, человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться и работать и не слишком устает при ЭТОМ.

Правила здорового образа жизни

Соблюдать чистоту и гигиену.

Соблюдение гигиены

- Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

- Есть еще совет такой,
Чисти зубки, руки мой!!!
О врачах тогда забудешь,
и здоровеньким ты
будешь.



Правильно питаться

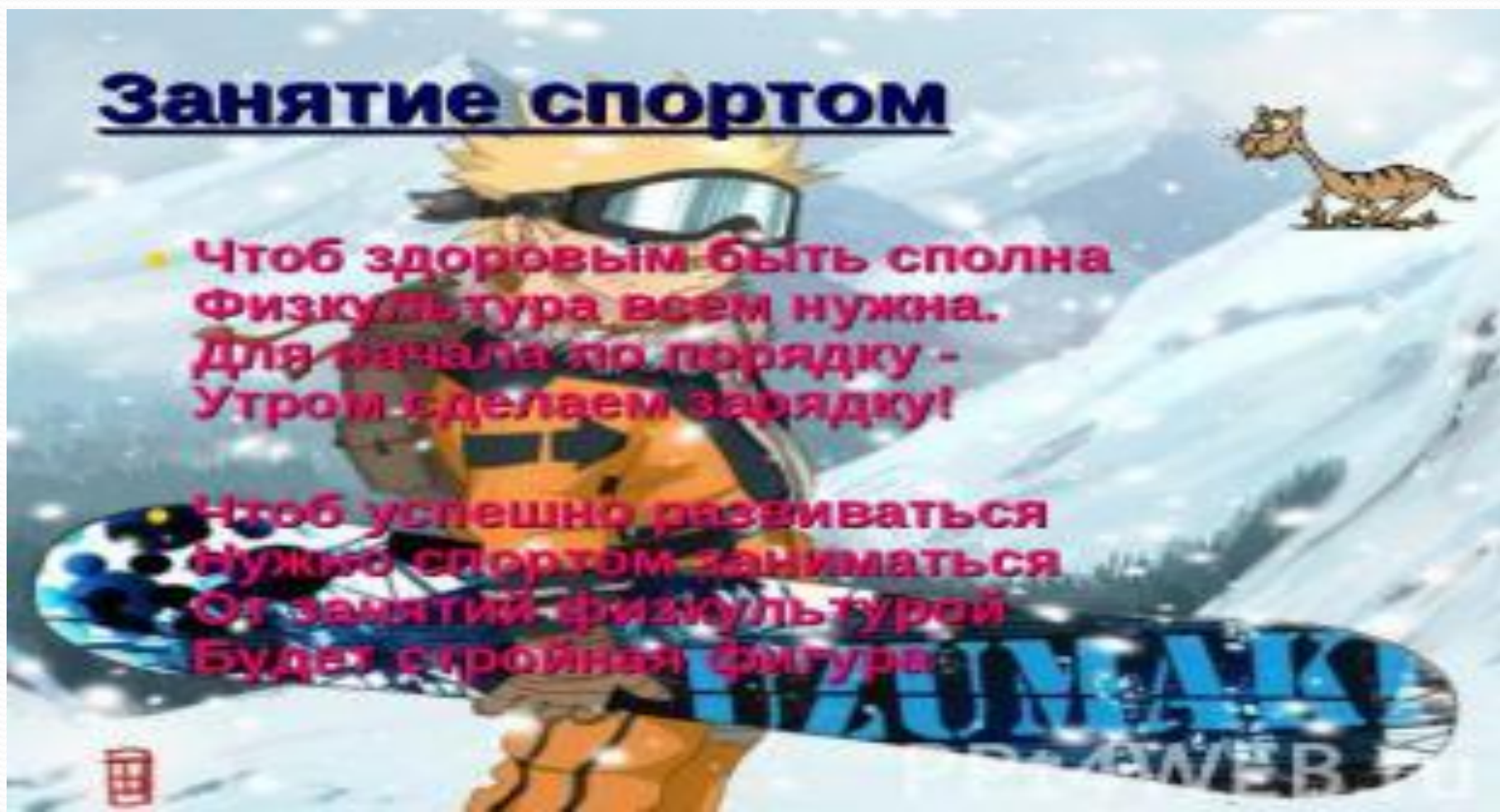
Правильное питание

- Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!



Сочетать труд и отдых

Больше двигаться



Закаливание

- На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
- Закаляйся, и тогда
Не страшна тебе хандра

Не заводи вредных привычек

www.cherkassy.net/center

Не заводи вредных привычек

STOP

- Жизнь людей из-за вина и опасна, и трудна. Сигареты — никотин, враг всему номер один!
- Не дадим им себя победить. В мире здоровом хотим все мы жить.

The background of the poster features a large, black spiderweb. A blue cigarette pack is positioned on the left side of the web. A syringe is shown on the right side. In the upper right corner, there is a small inset photograph of a human skeleton, with the ribcage and spine clearly visible. The overall design uses a mix of bold, colorful text and graphic elements to convey its anti-smoking and anti-drug message.

Режим дня



Режим дня


- **Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знаешь ты и знаю я
Должен быть режим у дня.**

Рано вставать,
Рано в кровать –
Завтра за партой не будешь зевать.
Не бойся воды – мойся!
Стройся в ряды – стройся!



Трудный и долгий день впереди,
Каждую мышцу с утра заряди!
Чистят ножи и кастрюли,
И трубы –
Как же не чистить
До завтра зубы?





Вовремя пей,
Вовремя ешь,
Будешь до старости крепок и свеж.
В школе учись
И работай в отряде,
Книг не марай
И не пачкай тетрадей,
Счету учись перед классной доской,
Строить учись у себя в мастерской.

Вредно ребятам лежачее чтение –
Вредно для книги
И вредно для зрения.
Рано в кровать, рано вставать –
И начинаем сначала опять.



В нашем распорядке
Утром есть зарядка,
Все без исключения
Вспомним упражнения.



Физкультминутка

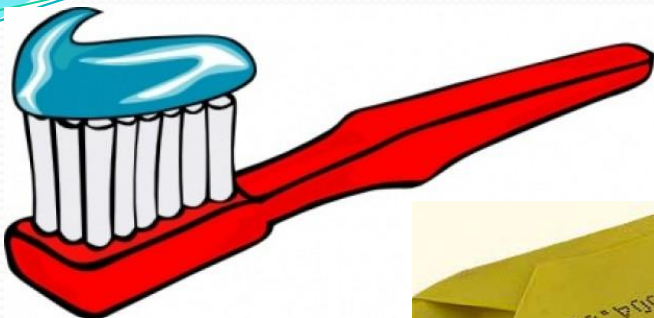


Корней
Чуковский



МОЙДОДЫР





Да здравствует мыло душистое!

И полотенце пушистое!


И зубной порошок!

И густой гребешок!




Давайте же мыться, купаться,
Плескаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, лохани,
В реке, ручейке, океане,
И в бане, и в ванне,
Всегда и везде...
Вечная Слава воде!







Чистота – залог здоровья,
Чистота нужна везде,
Дома, в школе, на работе,
И на суше и в воде.




От простой воды и мыла
От микробов тают силы,
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо брать.



Если слушаете вы
Очень нас внимательно,
То узнали вы сейчас.
Что грязнули нет среди нас.



Физкультурой заниматься
Всем советуем, друзья.
Не лениться, улыбаться,
До свиданья! Нам пора.



И чтоб не случилось, всегда человек.
Здоровья желает другому навек.
Мы, ЗДРАВСТВУЙТЕ, вам напоследок
кричим.
Дыханьем здоровья вас всех одарим.

Ребята,



давайте вести здоровый образ жизни.

Мой друг



Зожик

Мой друг Зожик -
самый лучший друг
и самый веселый
и самый добрый
и самый красивый
и самый умный