

# *Классный час*



# *Планета Здоровье*

**Цель:** расширить представления детей о здоровом образе жизни.

**ЗАДАЧИ:**

- Научить детей соблюдать гигиену;
- Научить правилам рационального питания;
- Научить профилактике простудных заболеваний;
- Показать значение физкультуры и спорта в жизни людей.

# Планета Здравья



# Королевство микробов



Надо, надо умываться по утрам и  
вечерам...



**Не жалейте ни воды , ни времени на  
мытьё овощей и фруктов!**



# Вещи, которые всегда должны быть под рукой...



Йод

Аптечка



Зеленка



Одеколон

**Чистота - залог**

**здоровья!**



# ЗАГАДКИ



- До  
Мн  
До  
До



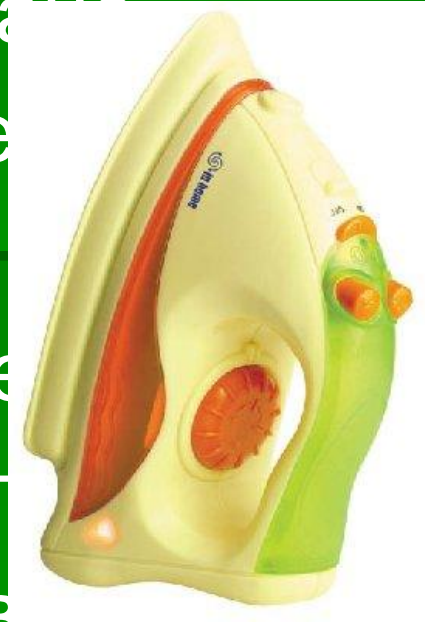
олка

гретый.

- Лег в карман и караулю  
Реву, плаксу иль грязнулю.  
Я утру потоки слез,  
Не забуду и про нос.



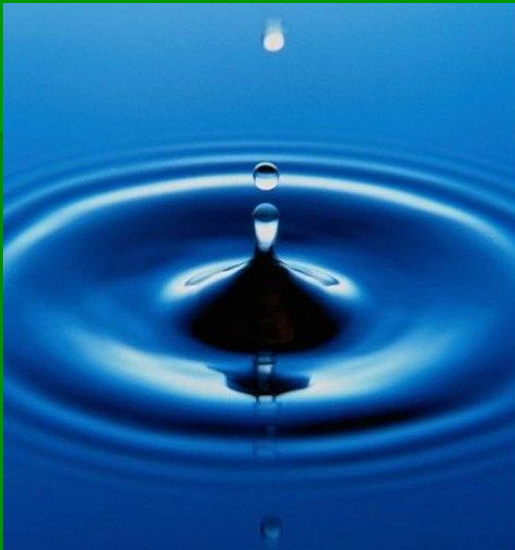
- 



А за ним – такая П

Ни морщинки не видать:

- Горяча и холодна –  
Я всегда тебе нужна.  
Позовешь меня – бегу,  
От болезней сберегу.



- На п  
Лиш



осається,

# Дружите с зубной щеткой!



# ВАЖНО ЗНАТЬ!



Нужно кушать не только мягкую,



но и твердую пищу!



Нужно обязательно чистить зубы утром и вечером.



# ЗАГАДКИ

- Я не люблю чистить зубы,  
Но чистить их мне так легко.  
Почему же я не чищу?  
На зубы же я не даю.





B KO  
te —

■ Кр

В п

Бе

И п

Во

Я с

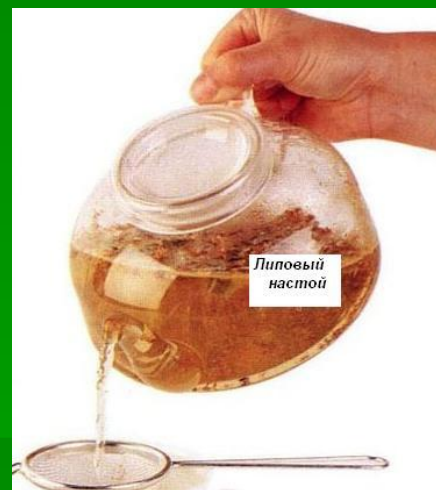


у дверей.

Этим зверям отдаю.

Совет от Айболитовны: 

ПЕЙТЕ



ЛИПОВЫЙ НАСТОЙ

**Много уколов пропишут вам здесь,  
Сто процедур про запас еще есть...**



**Вредные привычки Устранят вам медсестрички...**

*Вот что станет с тобой, если попадешь в замок Королевы Простуды...*



# Как же нам избежать заболеваний...?



СИМОН ПИТЬ ЧАИ С МАЛИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ.

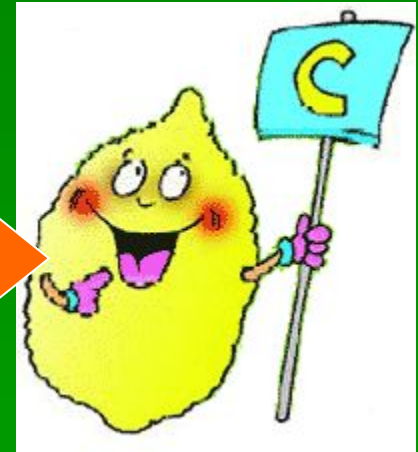
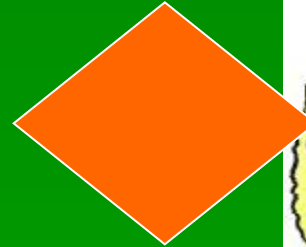
# Употреблять витамины



**ВИТАМИН А**









# ВИТАМИН В



# ЗАГАДКИ

- Стоят  
Желты



СНИЧКИ.

- Ах, не трогайте меня –  
Обожгу и без огня!



■ Сидит  
Рядом



ет.

ВШИ ВОЛОСЬЯ.

- Красненькая матрешка,  
Беленькое сердечко.



- Старым молодость вернет,  
Слабым силу придает.  
Болезнь любая, как мишень,  
Для корня жизни,  
Для .....



**ЖЕНЬШЕНЯ.**

- Это  
Сем  
Все  
А ур



секретом.

а вид,

ОВОГО цвета,

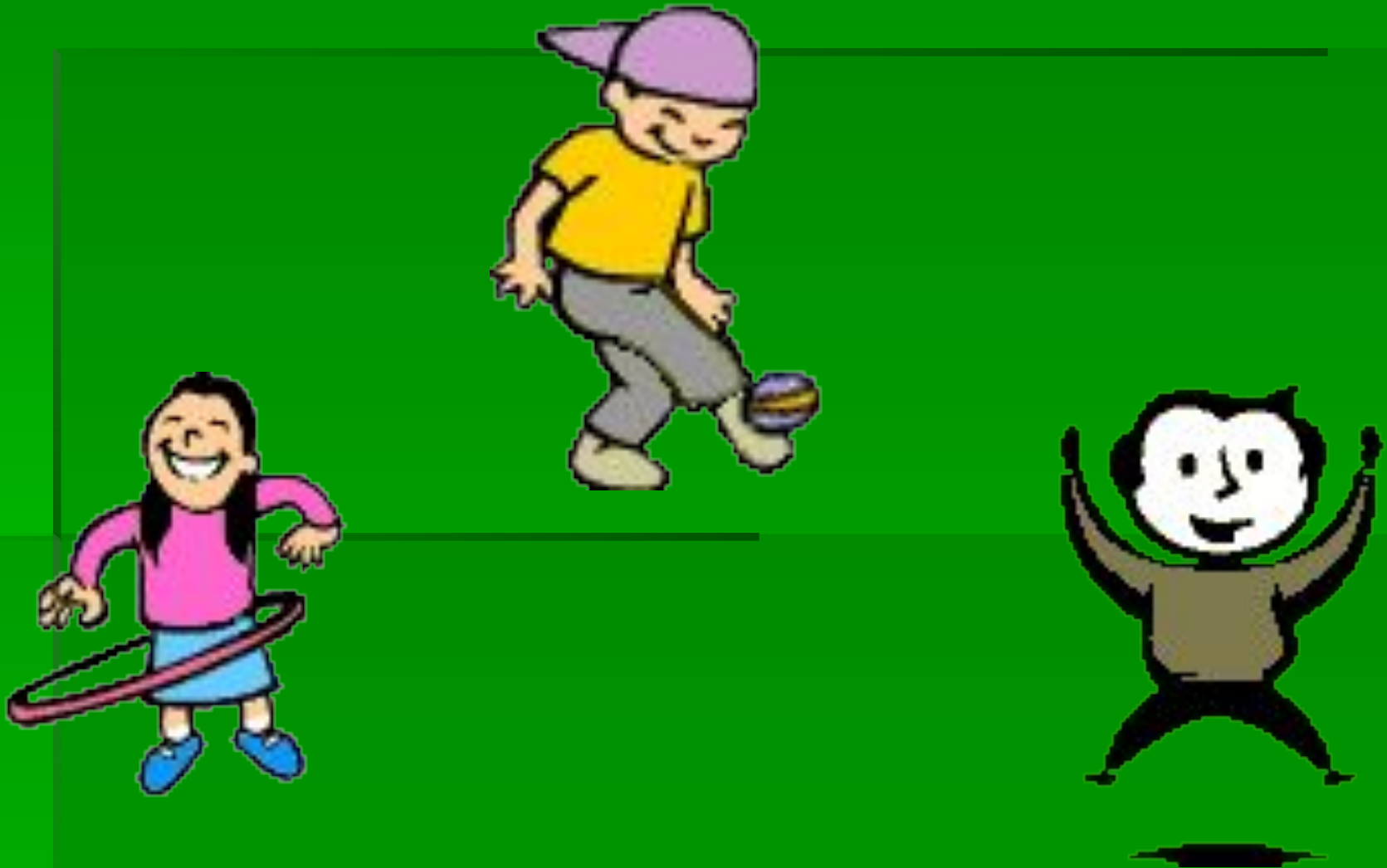
ЗВЕНИТ.



- У лесной дороги он растет;  
Ногу поранил – обязательно спасет.



**Побольше двигайтесь!**



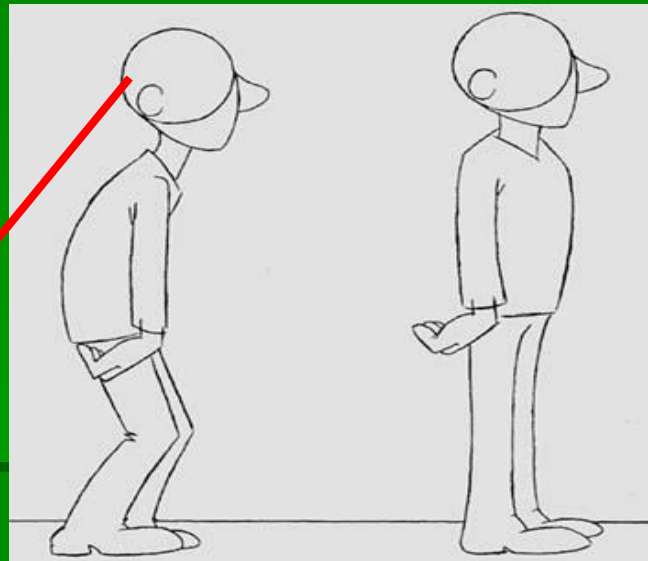
# ФИЗМИНУТКА



# Делайте зарядку каждое утро!



# Следите за своей осанкой!



# ВЫВОДЫ!!!

- Да здравствует правильное питание!  
А витаминам особое внимание!
- Да здравствует гигиена!
- Да здравствует режим!  
И помните – движение – это жизнь!
- Простудным заболеваниям – нет!  
Закаливаниям – да!