

Наше здоровье в наших руках!

Классный час

01.04.2016

5 а класс

Игра «Полезно - вредно»

- Читать лежа ...
 - Смотреть на яркий свет ...
 - Умываться по утрам ...
 - Смотреть близко телевизор...
 - Оберегать глаза от ударов ...
 - Употреблять в пищу морковь, свеклу ...
 - Тереть грязными руками глаза...
 - Делать зарядку...
 - Сидеть за компьютером час...
- 

Пословицы и поговорки

- * Здоровье дороже богатства.
- * Кто спортом занимается, тот силы набирается.
 - * Береги своё здоровье смолоду.
 - * Здоровье не купишь.
 - * Наше счастье в наших руках.
 - * Большому кораблю – большое плаванье.
 - * Ленивый всегда позади.
 - * Не стыдно знать – стыдно не учиться.
 - * Век живи – век учись.
 - * Семь раз отмерь, один раз отрежь.
 - * Без труда не вынешь рыбку из пруда.

Смех +

- В легкие поступает втрое больше воздуха
- Тренирует голосовые связки

Памятка

«Если хочешь быть здоров»

- Соблюдать режим дня!
 - Соблюдай режим питания!
 - Соблюдай чистоту и порядок!
 - Занимайся спортом и физическим трудом!
- 