

Будьте здоровы!

Классный час

- 
- «Здоровье дороже богатства»
 - «Здоровье не купишь»
 - «Дал бы бог здоровья, а счастье найдём»

«Кто больше знает?»

- Весёлый, хмурый, бодрый, пассивный, слабый, энергичный, отдохнувший, уставший, у него чистая кожа, тусклые волосы, плохой сон, блестящие волосы, грязь под ногтями, хороший сон.

Тест «Твоё здоровье»

- 1. У меня часто болит голова.
- 2. У меня часто бывает насморк.
- 3. У меня больные зубы.
- 4. Иногда у меня болит ухо.
- 5. У меня нередко болит горло.
- 6. Каждый год я болею гриппом.
- 7. Иногда болит живот.
- 8. Ко мне легко «прилипают» всякие болезни.
- 9. Плохо засыпаю.



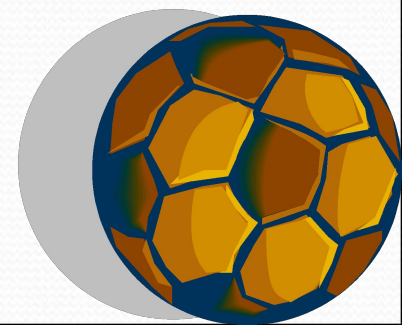
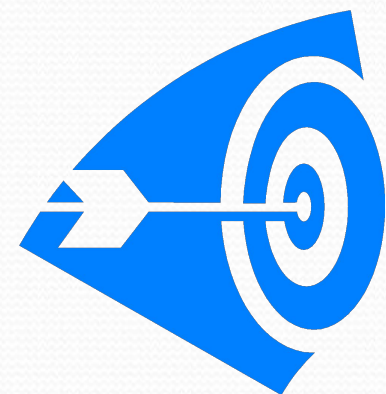
Игра «Аукцион»



● Какие виды спорта



вы знаете?



В здоровом теле – здоровый
дух.



Вредные привычки

- Курение
- Алкоголь
- Наркотики



Пословицы о здоровье

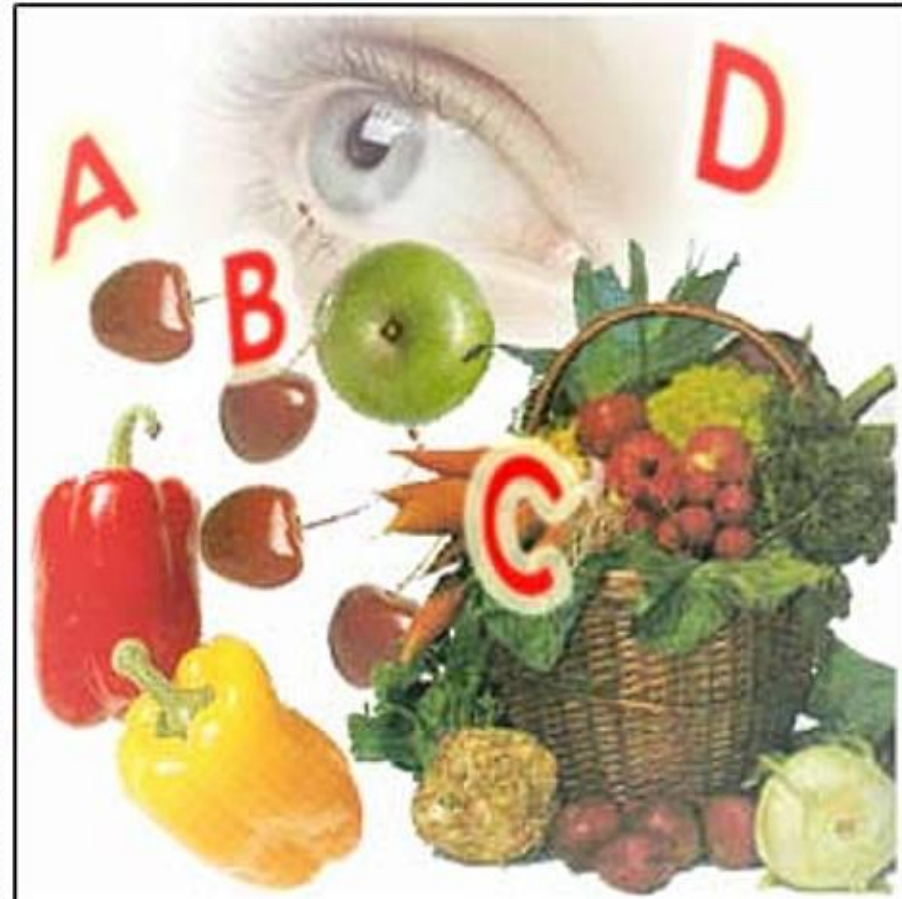
- Болен- лечись, а здоров -...
- Быстрого и ловкого болезнь не ...
- Ум да здоровье ...
- Здоровье не купишь -
- Чистая вода для хвори ...

Помоги себе сам

- улыбаться, говорить друг другу добрые слова;
- не гулять на свежем воздухе;
- есть много солёной пищи;
- чистить зубы;
- говорить грубости друг другу;
- мыть руки;
- не посещать уроки физической культуры;
- закаляться;
- делать зарядку;
- мало двигаться;.
- с грязными руками садиться за стол.

Правильное питание

- Рыба
- Чипсы
- Газированная вода
- Морковь
- Яблоки
- Жевательная резинка
- Капуста
- Жирное мясо





Если хочешь быть здоров –
закаляйся.



Рецепты здоровья

- Если хочешь быть здоров – закаляйся.
- Сочетай отдых и работу.
- Больше двигайся.
- Курить – здоровью вредить.
- От улыбки станет всем светлей.
- Ешь правильно – и лекарство не надобно.
- Каковы еда и питьё – таково и житьё.
- Руки мой перед едой.
- Будьте активными.



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**