


**Классный час**  
**«В здоровом теле –**  
**здоровый дух»**

Разработка Шафигуллиной Татьяны  
Викторовны

- 
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?
  - Почему курить вредно?
  - Что нужно делать, если заболел?
  - Как уберечься от микробов?
  - Какие правила гигиены нужно знать?
  - Что полезно для работы сердца?
  - Какая полезная пища и какая неполезная?
  - Почему нужно делать зарядку?
  - Как сохранить свое здоровье?



# Здоровое питание

## Правильное питание

- Есть необходимо каждый день в одно и то же время.
- Перед едой надо вымыть руки с мылом.
- Есть надо продукты, полезные для здоровья.
- Есть не торопясь.
- Не объедаться.
- Сладости только после основной еды.



# Гигиена

**Задание для команд – прочтите наш девиз.**

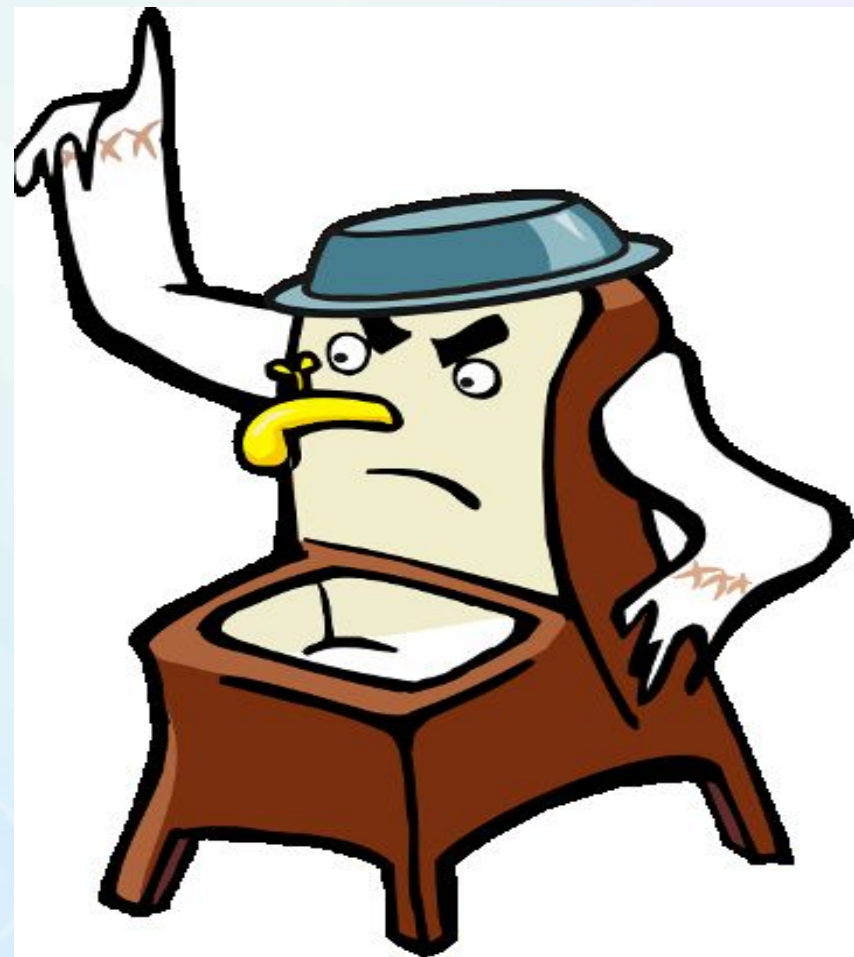
- Карточки: 12 6 10 11 8 11 1–5 1 7 8 3  
5 4 9 8 2 13 14
- Ключ: а-1, в- 2, г-3, д-4, з- 5, и- 6, л- 7, о-8,  
р- 9, с-10, т- 11, ч- 12, ь -13, я- 14.

# Это только для меня



# советы Мойдодыра

- Мой руки перед едой.
- Следи за чистотой тела.
- Принимай душ вечером.



# Вредные привычки

- Здоровью вредит курение
- Вредно переедать
- Есть много сладкого
- Вредно мало двигаться
- Вредно долго сидеть у телевизора, компьютера

**Здоровья всем вам, дорогие  
друзья!**

