



# Классный час « Мы и наше здоровье».



## Наши команды:

- «Витамины»
- «Крепыши»
- «Чистюли»
- «Здоровяки»

**Разминка команд.**



# Вопросы от Мойдодыра

**1.Лёг в карман и караулю:  
Рёву, плаксу и грязнулю.  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.**



**2. Вроде ежика на  
вид,  
Но не просит пици.  
По одежде  
пробежит,  
И та станет чище.**



**3.Хожу-брожу не по  
лесам,**

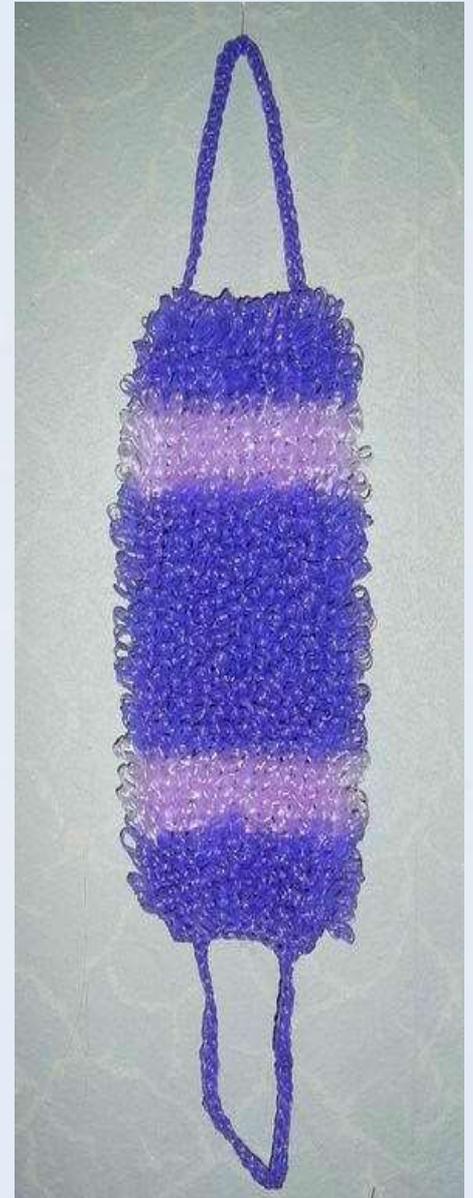
**А по усам, по волосам**

**И зубы у меня длинней,**

**Чем у волков и  
медведей.**



**4. На себя я труд беру:  
Пятки, локти с мылом тру  
И коленки оттираю,  
Ничего не забываю.**



**5. Кто считает зубы нам**

**По утрам и вечерам.**

По утрам и вечерам.



**6. Вытираю я,  
стараюсь**

**После бани паренька.**

**Всё намокло, всё  
измялось –**

**Нет сухого уголка.**



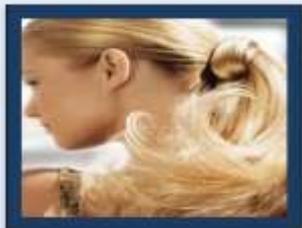
**7. Есть в комнате портрет,  
Во всем на вас похожий.  
Засмейтесь — и в ответ  
Он засмеется тоже.**



**8. Ускользает,  
как живое,  
Но не выпущу его я.  
Дело ясное вполне:  
Пусть отмоет руки  
мне.**



Для чего нужны  
эти предметы?  
Соедините!



# Физкультминутка



# Мозаика.

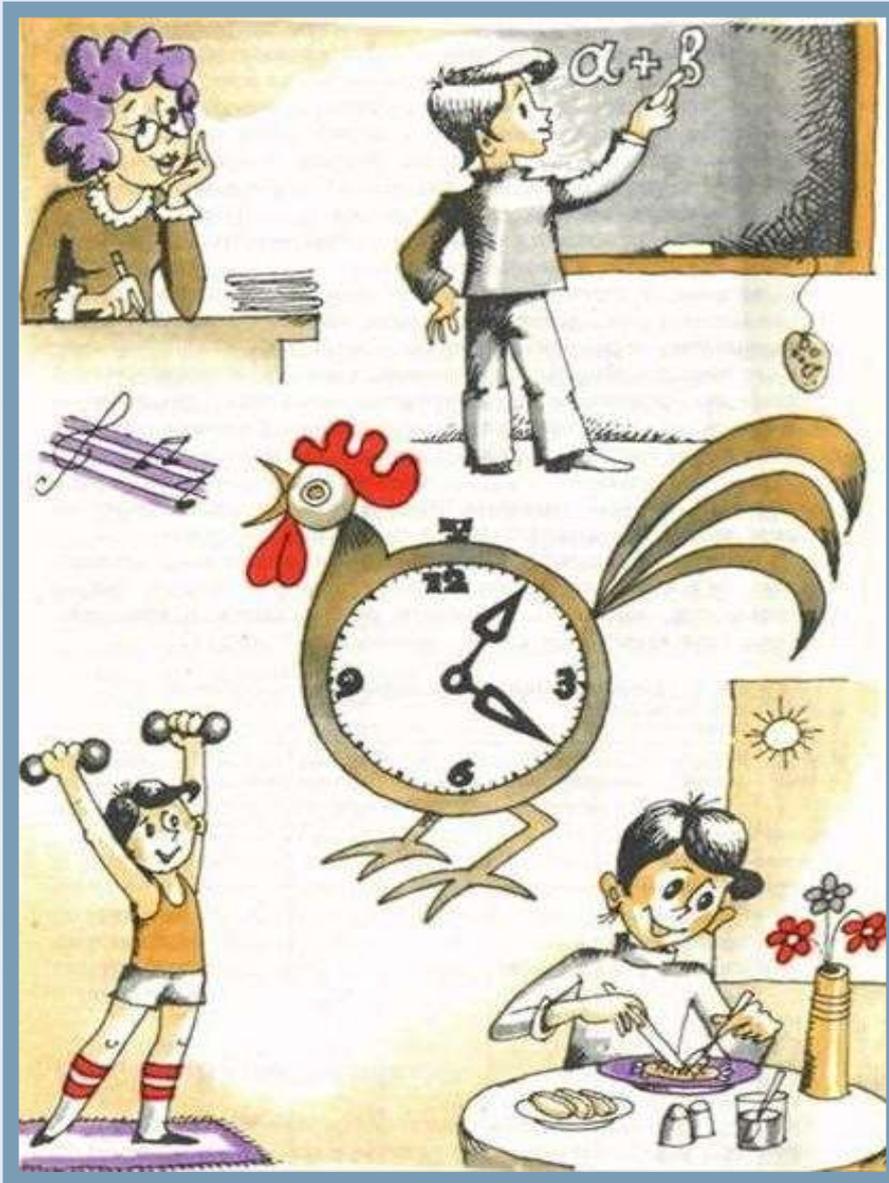
**Составьте картинку.**

**Объясните её смысл.**

**Чистите зубы утром и  
вечером!**



**Соблюдайте режим дня!**



**Занимайтесь физкультурой и  
спортом!**



**Мойте руки перед едой!**



**Конкурс капитанов.**



## Вопросы от Айболита

**1. Сколько раз в день  
стоматологи**

**рекомендуют чистить  
зубы?**

**Утром и вечером перед  
сном.**

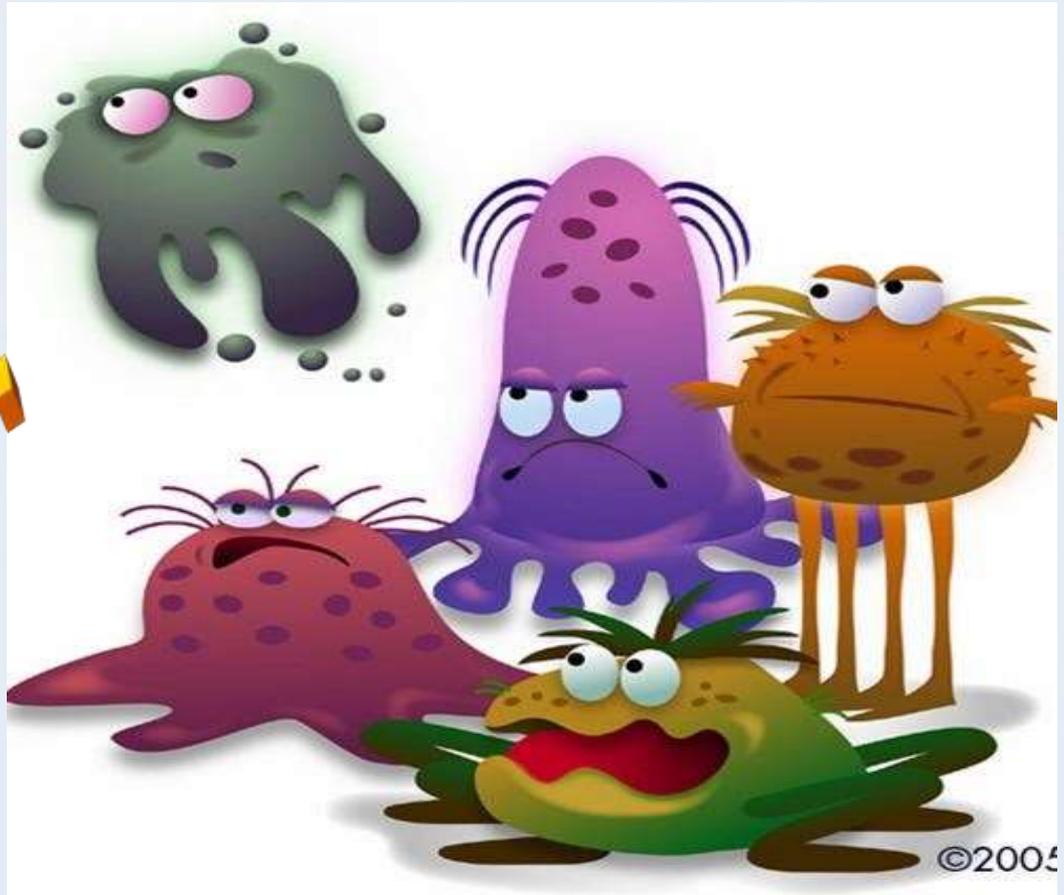
**2.Каких**

**«НЕВИДИМОК»**



**мы удаляем с кожи,  
когда моем руки?**

**ЭТО МИКРОБЫ!**





«ОТ ПРОСТОЙ ВОДЫ  
И МЫЛА  
У МИКРОБОВ  
ТАЕТ  
СИЛА.»



# 3. В какое время дня нужно делать зарядку?



**Утром**

**4. Почему нельзя  
грызть ногти?**



**Можно заболеть.**

**Закончите фразы.**

1. Перед едой нужно обязательно...  
обязательно...

**мыть руки**

2. Во время еды нельзя...

**разговаривать**

3. Никогда не ешьте  
немытые...

**овоци и фрукты**

4. Свет при письме должен падать...

**слева**

5. Чужими расчёсками пользоваться...

**нельзя**



# Полезные продукты

