



Внеклассное занятие

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Подготовила:

учитель начальных классов

МОУ «Средняя школа №4»

Мухаева Айганым Михайловна

Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



•Расскажите, как надо начинать закаливание водой?

Вопросы



Как надо начинать закаливание водой?



В каких случаях солнце –друг, а в каких – враг?



Почему лучше есть в одно и то же время?



Что может стать вредным для здоровья?



Какие продукты полезны?



Как правильно есть?



Почему лучше есть в одно и то же время?



ПРАВИЛА ПИТАНИЯ:

- ☐ Перед едой вымой руки с мылом!
- ☐ Фрукты и овощи надо хорошо мыть.
- ☐ Не торопись! Ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай с закрытым ртом!
- ☐ Во время еды не разговаривай и не читай!
- ☐ Не переедай! Ешь в меру!



Составь пословицу из слов:

*в – враг себе
еде кто не тот
умерен*

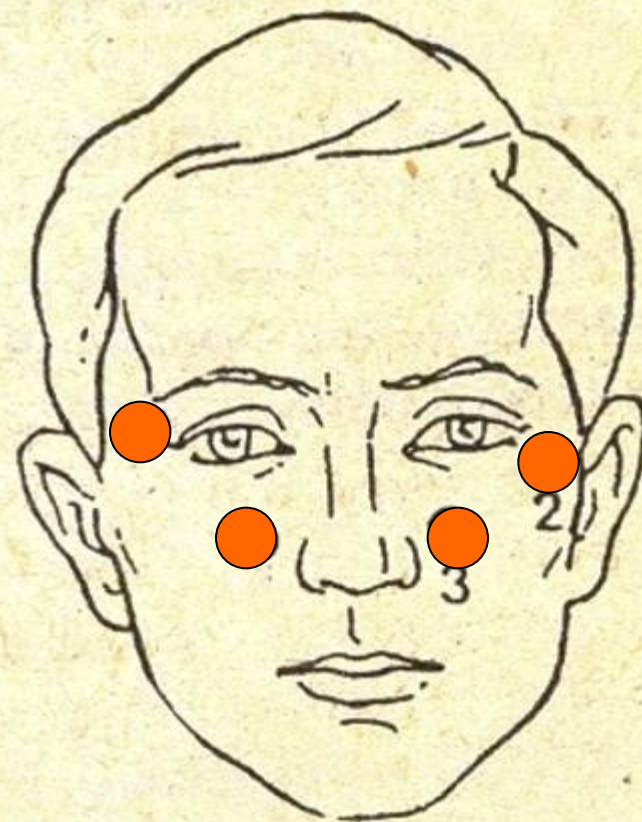
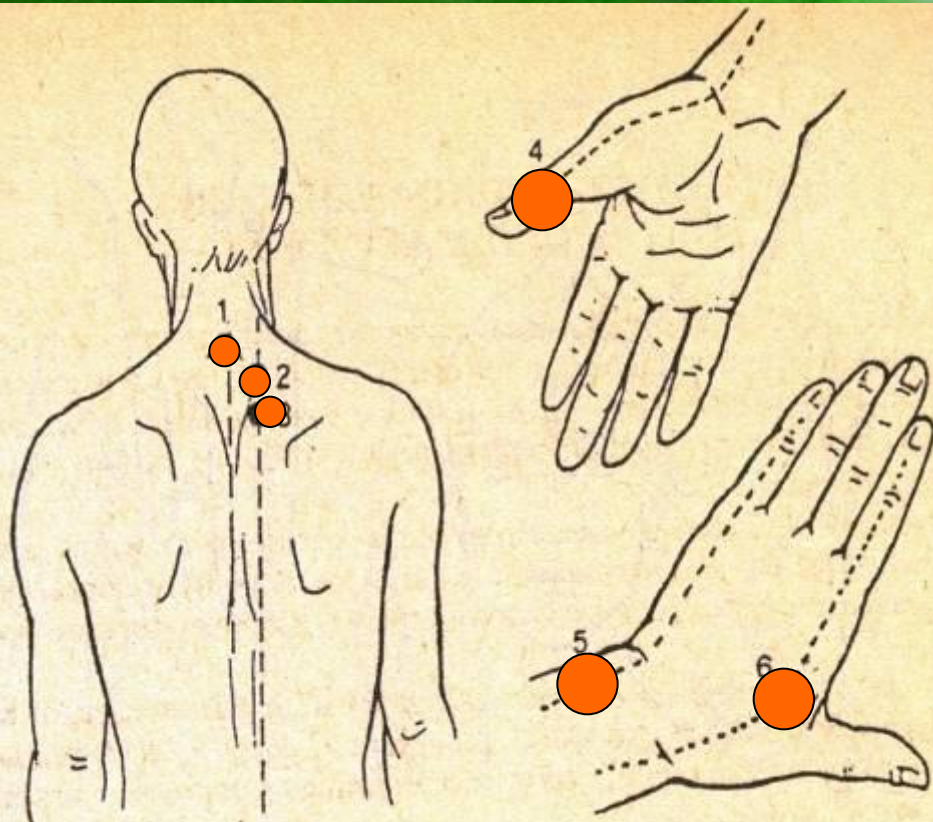
*Кто не умерен в еде –
тот враг себе*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



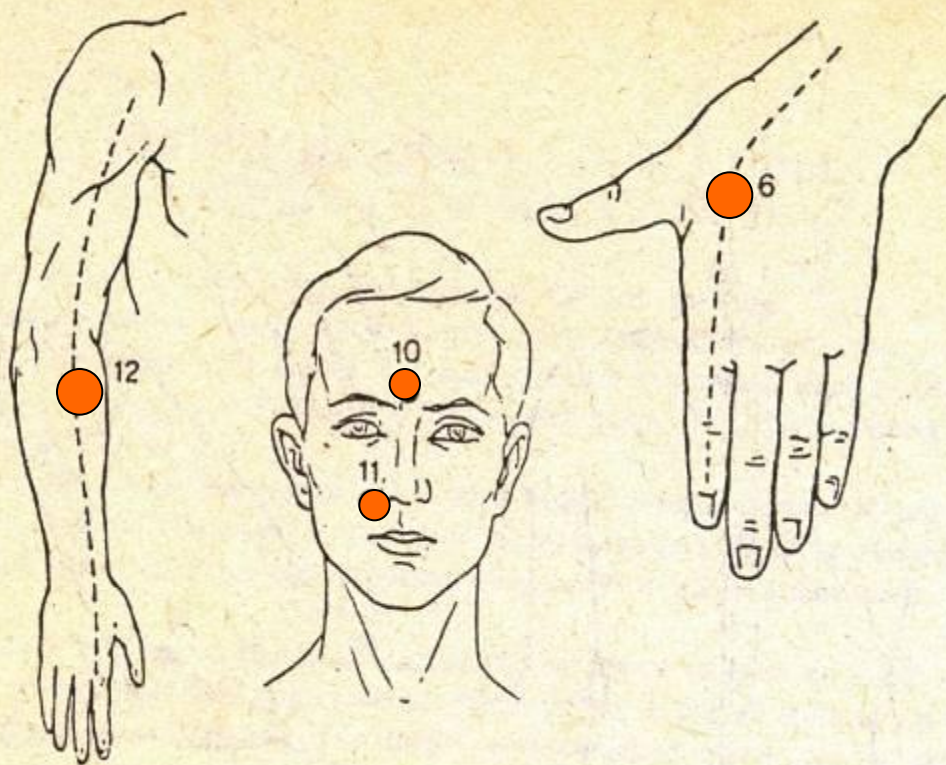


при

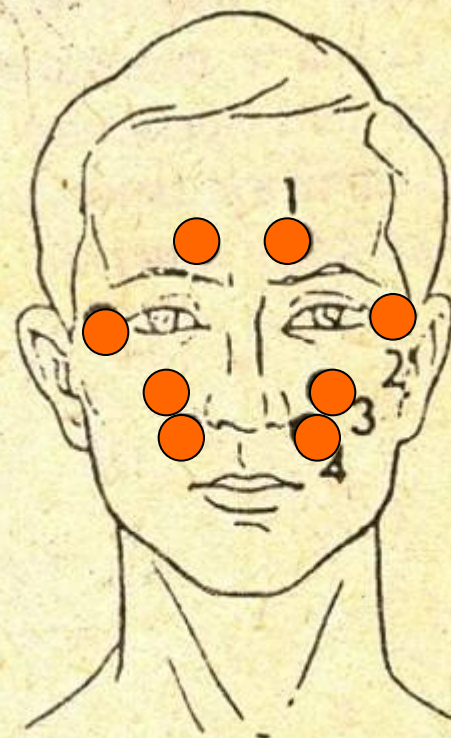


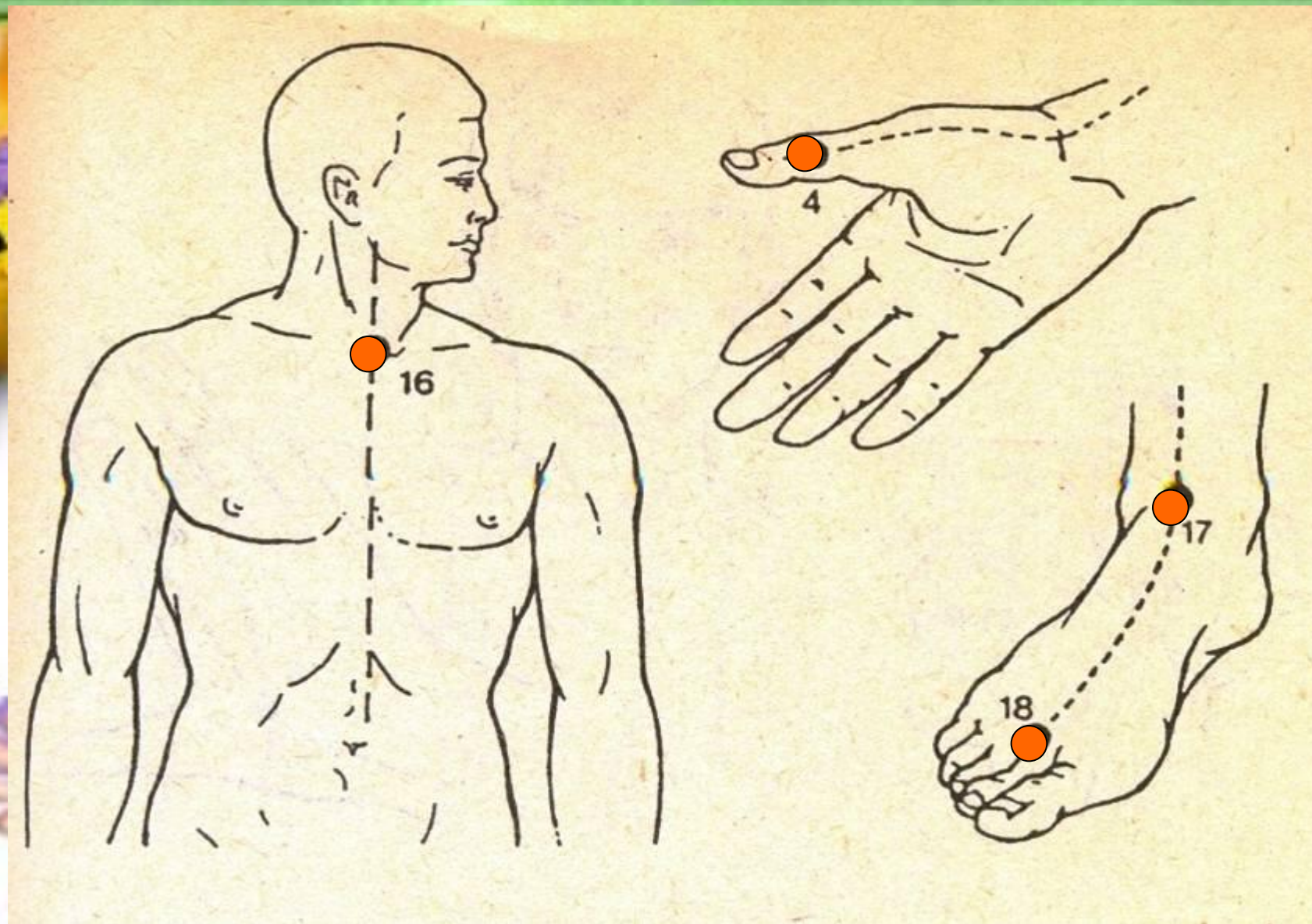
гриппе

НАСМОРК



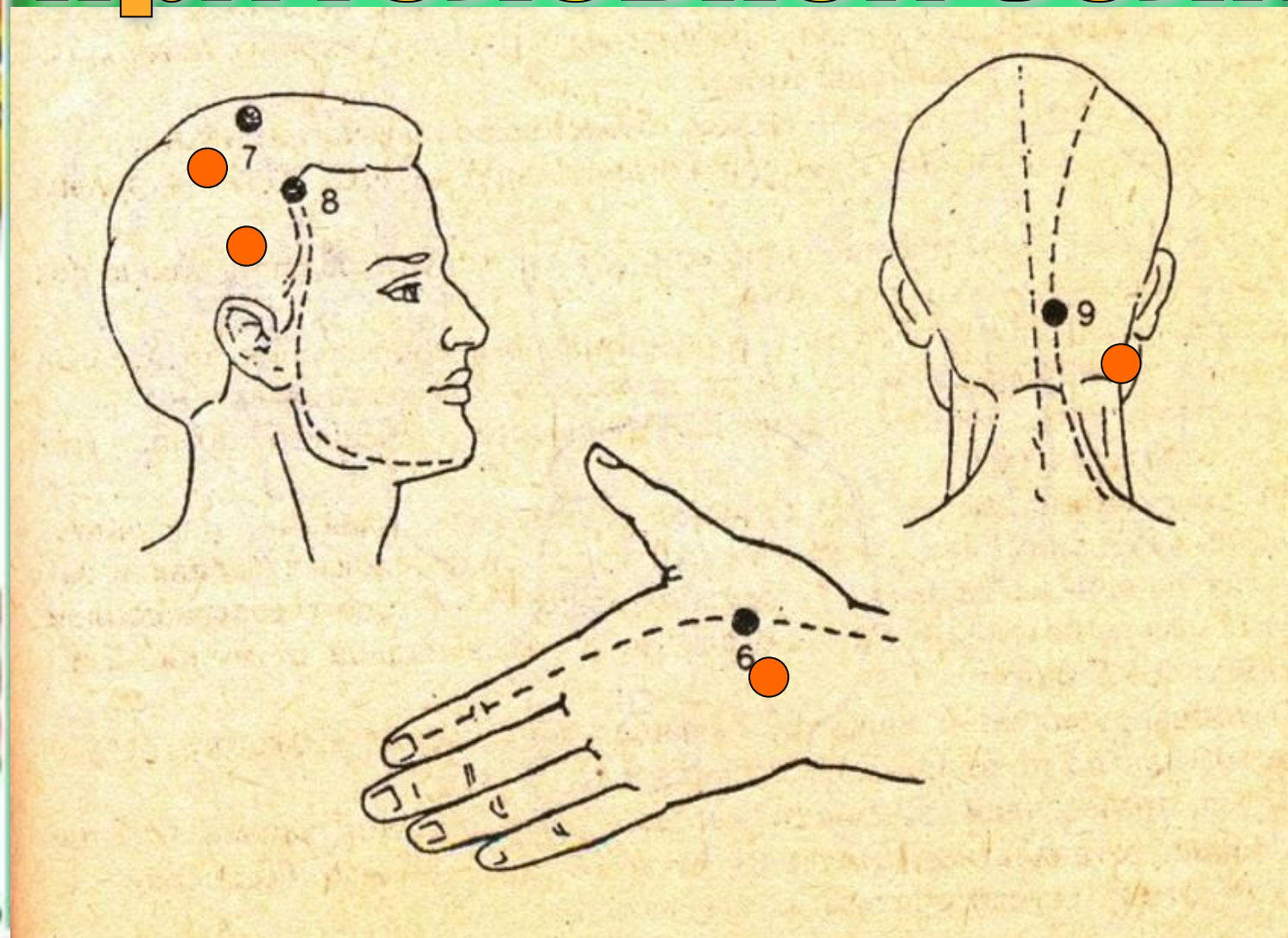
РИНИТ

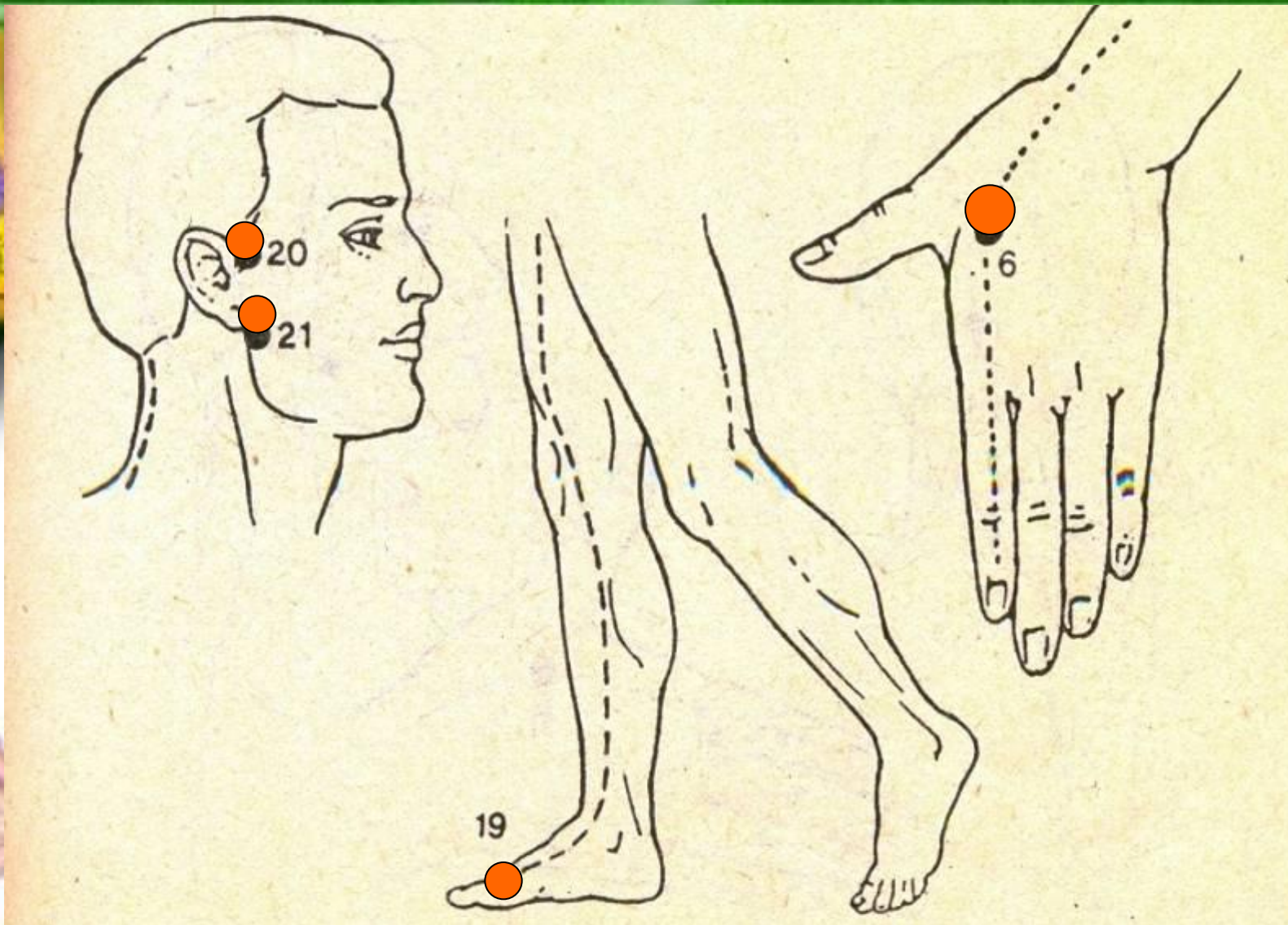




при ангине

при головной боли





при боли в области уха



Советы доктора

1. Соблюдай гигиену рук и тела.
2. Делай утреннюю зарядку.
3. Не забывай про закаливание.
4. Воздерживайся от жирной пищи.
5. Остерегайся очень острого и соленого.
6. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
7. Овощи и фрукты – полезные продукты.
8. Соблюдай режим правильного питания и активного отдыха.
9. Не забывай чистить зубы утром и вечером перед сном.
10. Научись лечить себя сам: делай точечный массаж.

Используемые ресурсы:

- 1) Рабочая тетрадь для школьников М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Москва 2003г.
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>
- 8) <http://www.businessoffers.ru/portal/viewoffer.asp?id=384986>
- 9) www.kluchzdorovia.ru
- 10) http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetjej