



Внеклассное занятие

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

Подготовила:

учитель начальных классов
МБОУ «Гайдаровская СОШ»
Данилова Татьяна Викторовна



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*

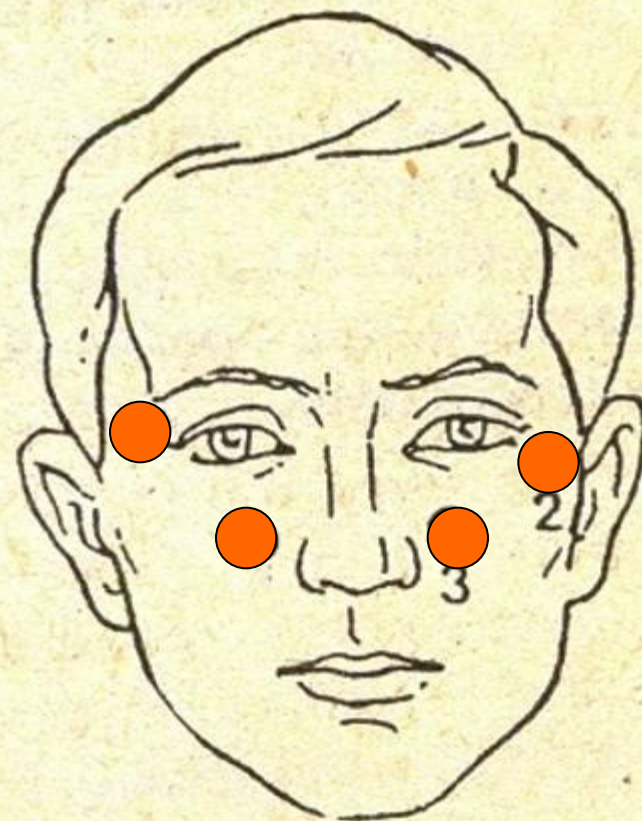
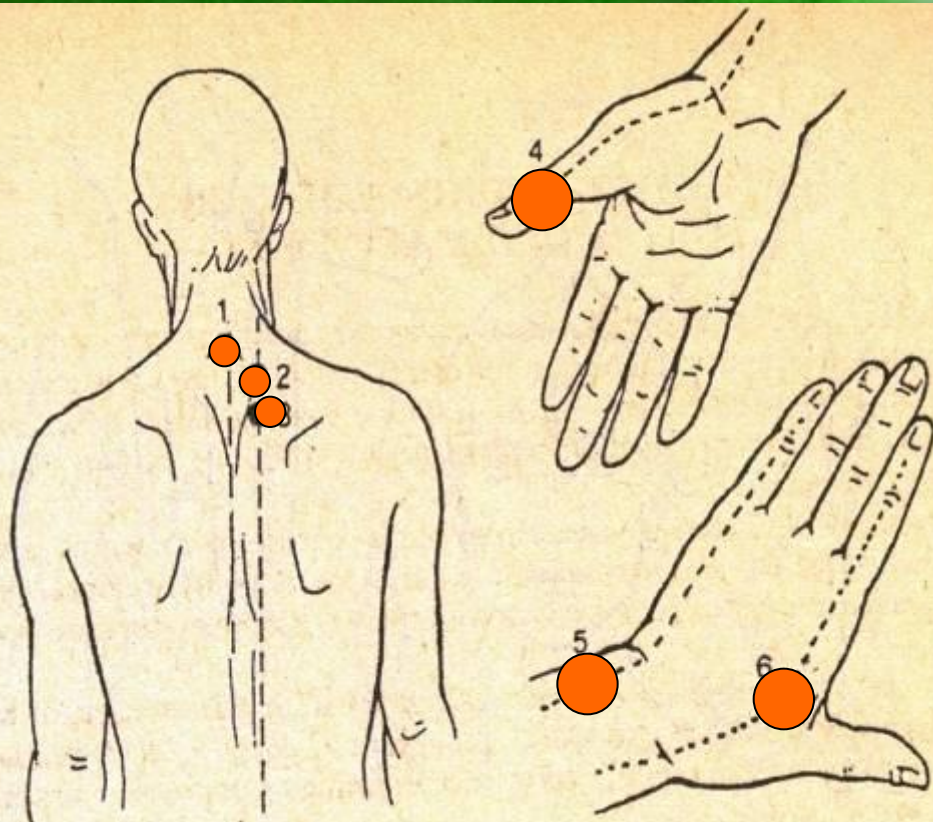
*Кто не умерен в еде –
тот враг себе*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



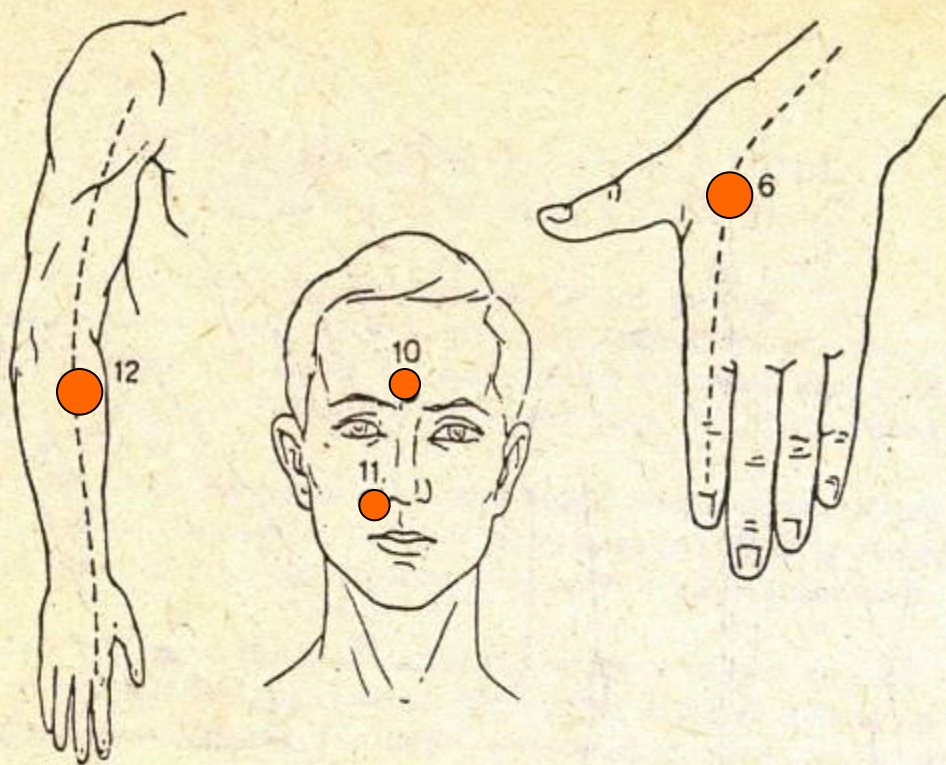


при

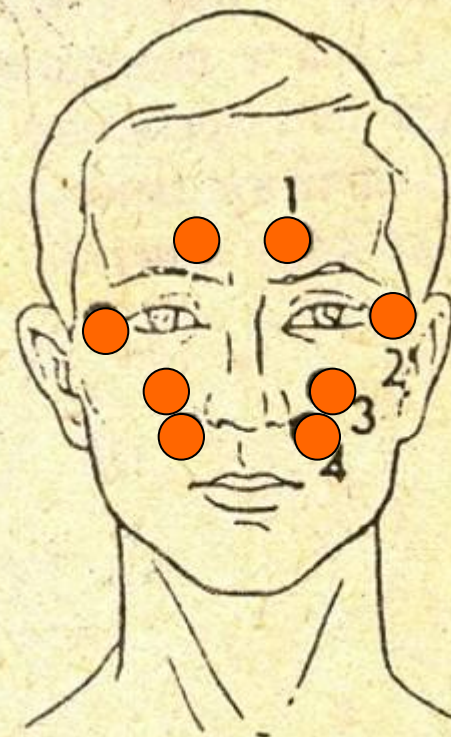


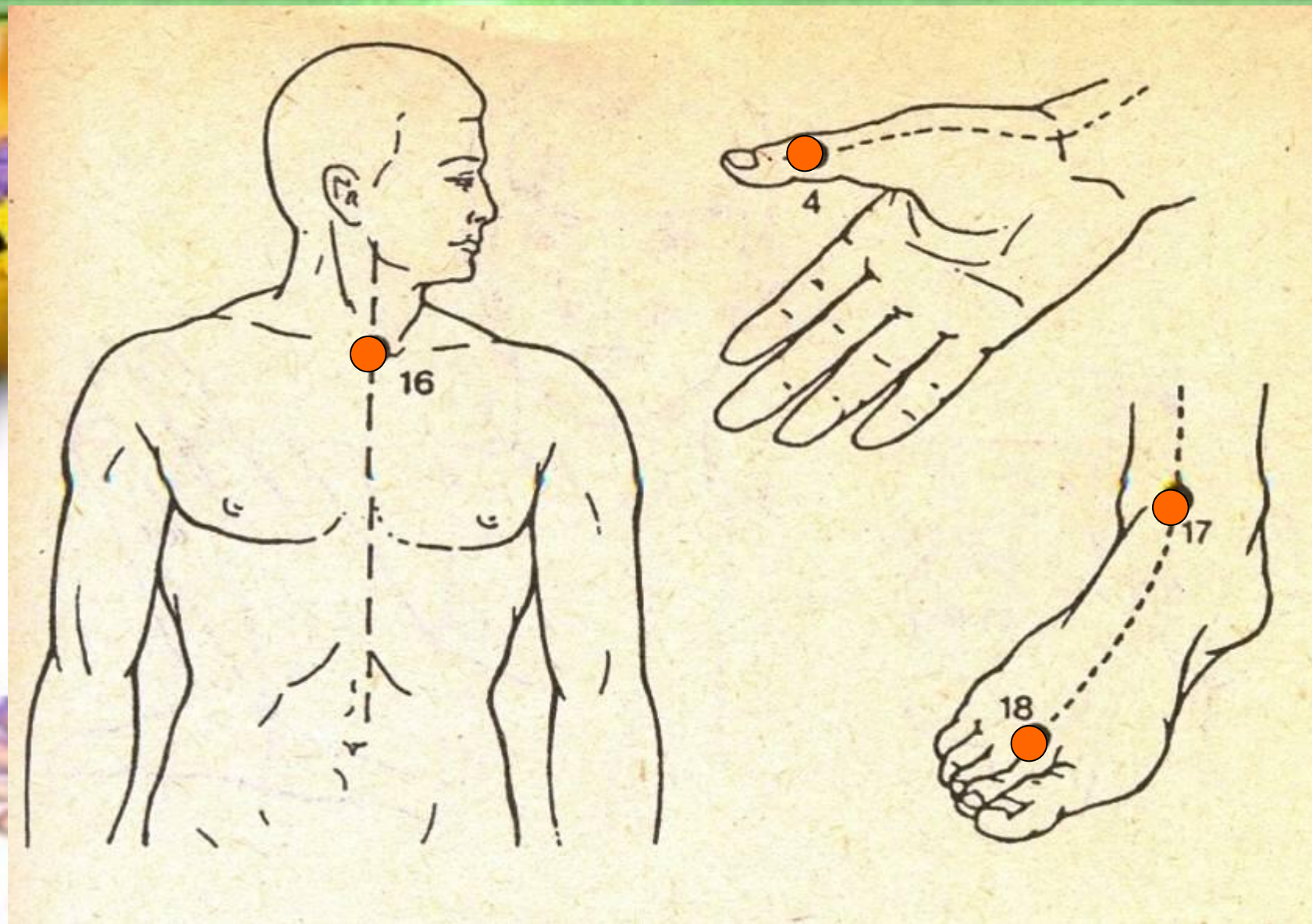
гриппе

НАСМОРК



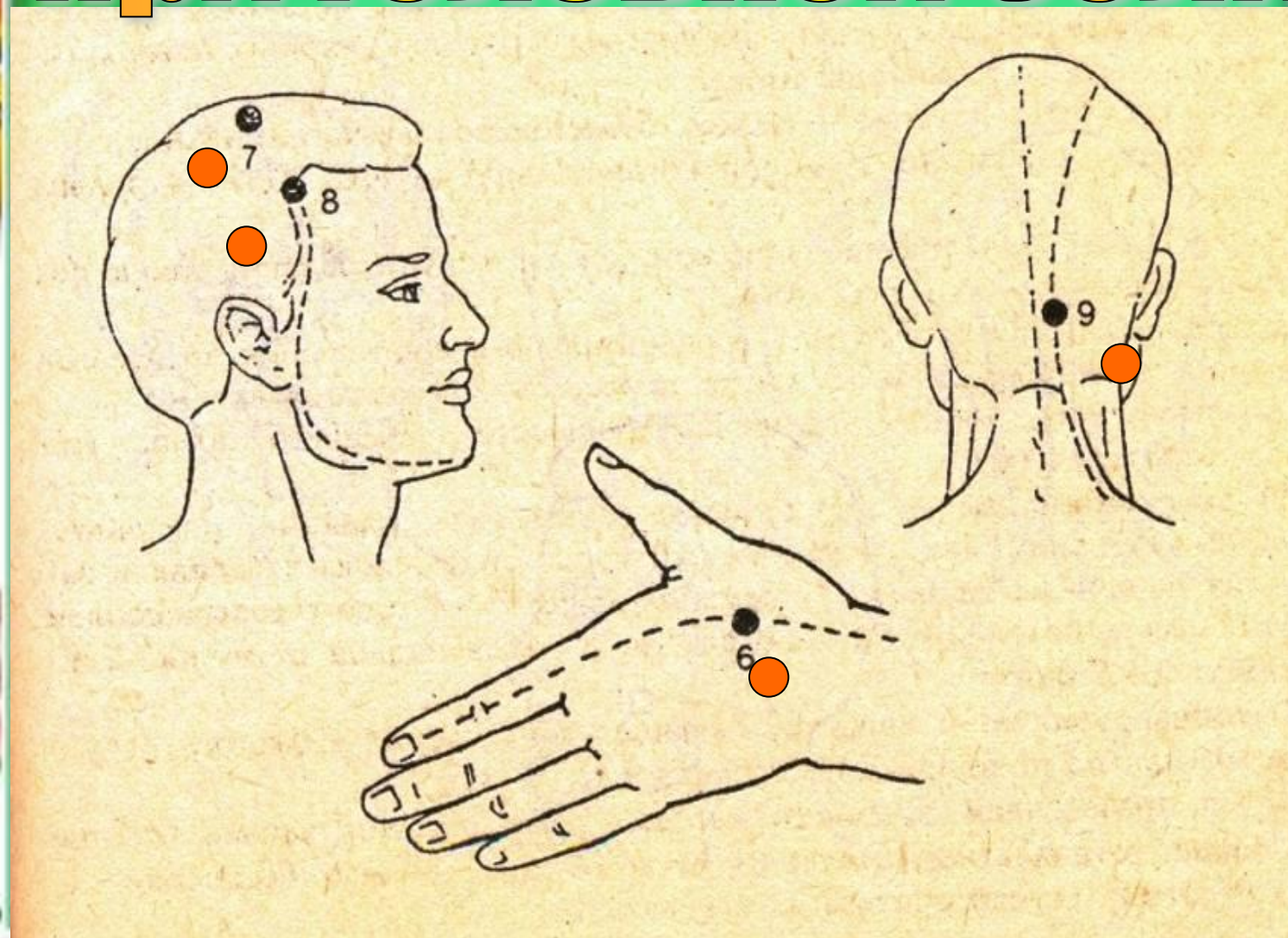
РИНИТ

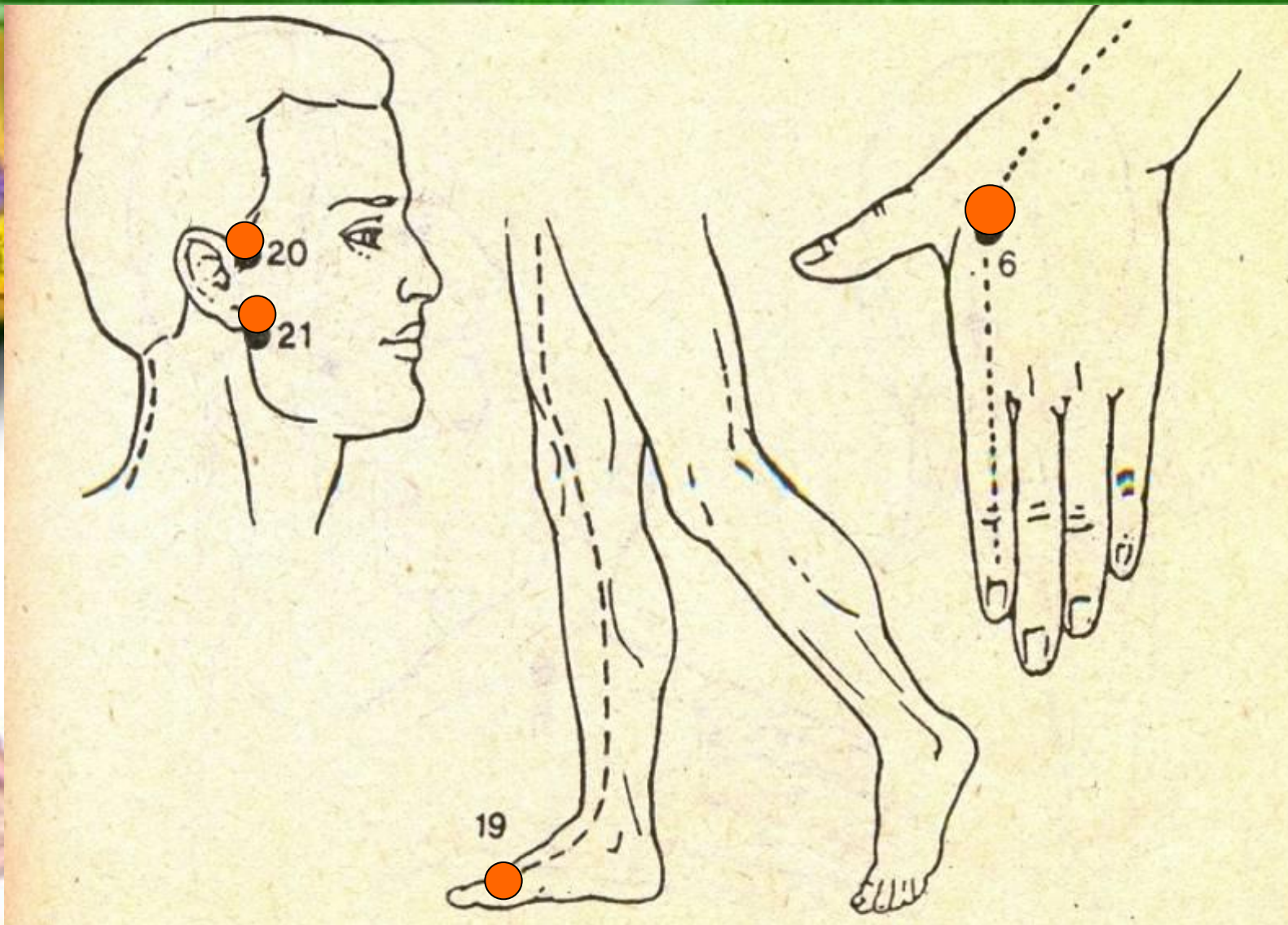




при ангине

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.



До новых
встреч,
ребята!

