



**Внеклассное занятие**

# **ЗДОРОВЫМ БЫТЬ!**

**Подготовила и провела учитель  
начальных классов Виноградцева  
О.Ф.**



# Счастливая жизнь – это...



Здоровье



Семейное благополучие



Друзья



Образование



**ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**





**Рациональное Питание**

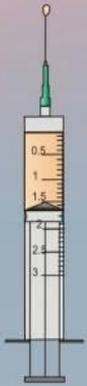
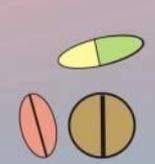


**1. Курение**



**Искоренение Вредных привычек**

**2. Алкоголь**



**3. Наркотики**

# Здоровый Образ Жизни.



**Закаливание и занятия спортом**



**Правильный Режим труда и отдыха**



# Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:

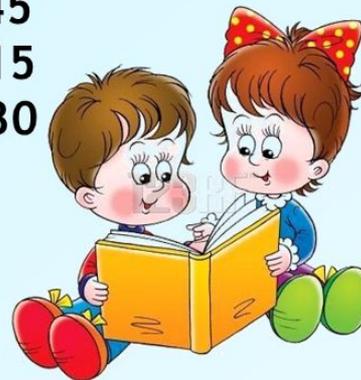




# Режим дня школьника



Подъём, зарядка	7 - 00
Гигиенические процедуры	7 - 15
Завтрак	7 - 30
Дорога в школу	7 - 50
Пребывание в школе	8 - 30
Дорога из школы	12 - 30
Обед	13 - 00
Прогулка на свежем воздухе	13 - 30
Выполнение домашних заданий	16 - 00
Полдник	17 - 00
Помощь по дому	17 - 15
Ужин	18 - 30
Свободное время	18 - 45
Подготовка ко сну	21 - 15
Сон	21 - 30



# Личная гигиена

**Личная** - т.е. каждый человек выполняет эти правила.

**Гигиена** - это те действия, выполняя которые, люди поддерживают своё тело и жилище в чистоте.



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

Мыло

Лег в карман и караулит  
Реву, плаксу и грязнулю.  
Им утрет потоки слез,  
Не забудет и про нос.

Платок

Вроде ежика на вид,  
Но не просит пищи.  
По зубкам нашим пробежит  
И зубки станут чище.

Зубная щетка

Хожу, брожу не по лесам,  
А по усам и волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков и медведей.

Расческа



# Гигиена зрения

## Как сохранить хорошее зрение?

- *Соблюдать правильное расстояние от тетради,*
- *от книги до глаз при чтении,*
- *при письме,*
- *необходимо правильное освещение,*
- *просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*

**Всем теперь рецепт Ваш дам,  
Чтобы отдых дать глазам.**



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





# Здоровое питание



# 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!



# «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

рыба, кефир, геркулес, жирная еда, морковь, торты, сникерс, яблоки, чипсы, фанта, лук

## Полезные продукты

Рыба

Кефир

Геркулес

Морковь

Яблоки

Лук

## Вредные продукты

Жирная еда

Торты

Сникерс

Чипсы

Фанта

# Занятие физкультурой и спортом





ду я курить!  
ё пожить!





# 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.

Человек рождается на свет  
Чтоб творить, дерзать – и не иначе  
Чтоб оставить в жизни добрый след  
И решить все трудные задачи.  
Человек рождается на свет  
Для чего? Ищите свой ответ.





Спасибо вам

## Используемые ресурсы:

- 1) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 2) [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=23303&page=2](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2)
- 3) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 4) [http://www.galya.ru/catd\\_new\\_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966](http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966)
- 5) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 6) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>
- 7) <http://www.businessoffers.ru/portal/viewoffer.asp?id=384986>
- 8) [www.kluchzdorovia.ru](http://www.kluchzdorovia.ru)
- 9) [http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje\\_pitanije\\_dlja\\_dje\\_tjej](http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_dje_tjej)