




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

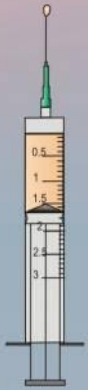


1. Курение



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:

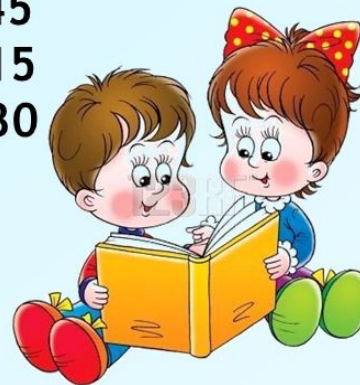




Режим дня школьника



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?

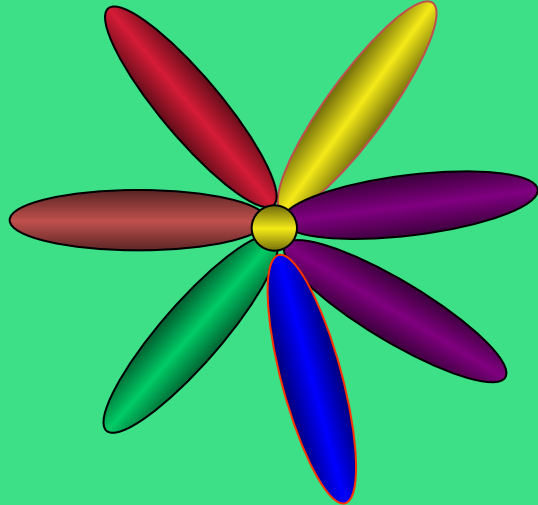
- *Соблюдать правильное расстояние от тетради,*
- *от книги до глаз при чтении,*
- *при письме,*
- *необходимо правильное освещение,*
- *просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности*

**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.



*МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!*



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
- 3) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 4) 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
- 9) http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_dje_tjej