

ГКОУ «Максатихинская школа - интернат»

# Декада здоровья

Подготовила и провела : Г. В. Бойкова

# Цель проведения:

- ▶ Пропаганда здорового образа жизни.
- ▶ Учить беречь свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- ▶ Развивать мышление, память, творческие навыки.



# Подготовительная работа

Декада здоровья.

- ▶ План проведения.
- ▶ **1. «Мы за здоровый образ жизни».** Конкурс рисунков.
- ▶ **2. «На зарядку, становись...»** Физкультминутки Конкурс фотографий.
- ▶ **3. «Здоровое питание».** (Рецепт любого блюда красочно оформить на листе А - 3)
- ▶ **4. Конкурс пословиц о здоровье.** (Книжки – малышки.)
- ▶ **5. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».** (Прогулки и игры на свежем воздухе). Конкурс фотографий.
- ▶ **6. Оформляем стенды в классах по темам:**
  - ▶ 1. Режим дня. Начальные классы
  - ▶ 2. Лекарственные растения нашей местности. 5 кл.
  - ▶ 3. «Сон – лучшее лекарство». 6 кл.
  - ▶ 4. ПДД. 7кл.
  - ▶ 5. «Злой волшебник табак». 8 кл.
  - ▶ 6. Домашние опасности. 9 кл.

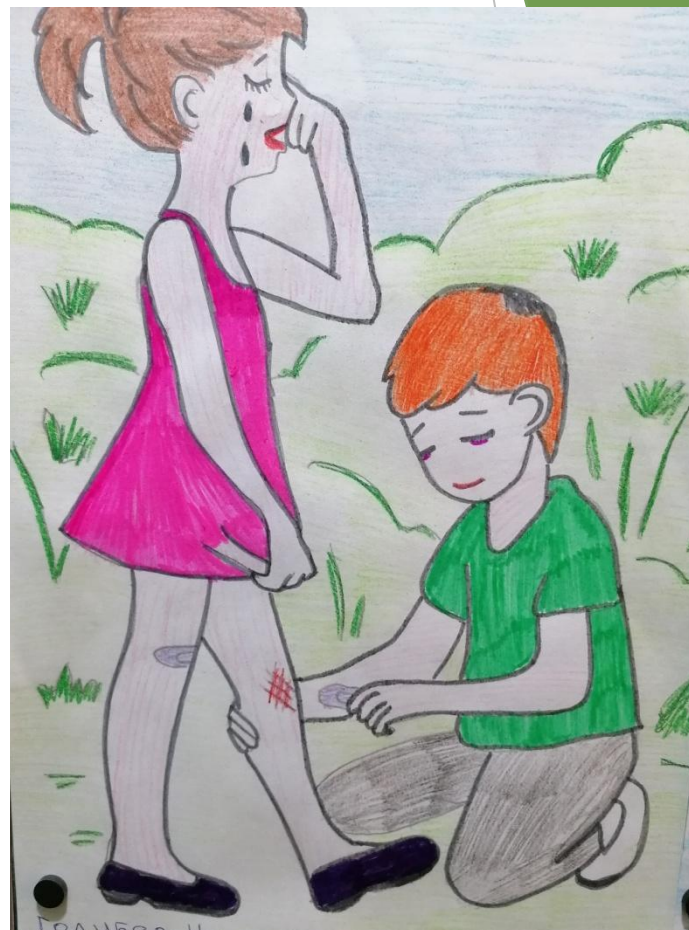
# ДЕКАДА ЗДОРОВЬЯ



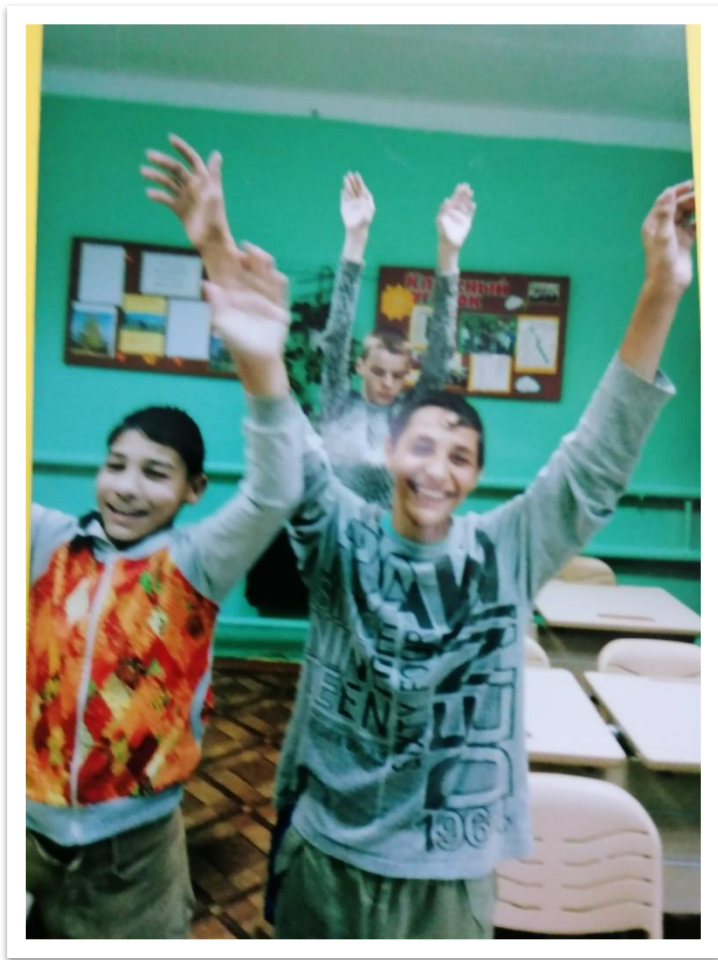


# Конкурс рисунков

- ▶ «Мы за здоровый образ жизни»



# На зарядку становись...






# Здоровое питание

## ► Конкурс рецептов.

### Салат из моркови и банана

Витаминный салат, который позволит утолить голод ребенку. Готовится очень просто и быстро.




**Ингредиенты:**

- 2 банана
- 3 морковки среднего размера
- Жирная сметана
- Сахар

**Рецепт:**

- Вымойте морковь и снимите с нее кожицу, натрите на терке
- С банана снимите кожицу и нарежьте пополам
- Смешайте бананы с морковкой, посыпьте сахаром и заправьте сметаной
- Отличное витаминное блюдо, которое насытит ребенка энергией, может использоваться вместо десерта



64.

...приятен в свежем и переработанном виде. Ягоды черной смородины очень богаты витаминами и другими полезными веществами.

### Коврижка с черной смородиной



**Ингредиенты:**

- Пшеничная мука - 180 г
- Растительное масло - 50 мл
- Овсяные хлопья - 150 г
- Сливки (40%) - 300 мл
- Яйцо куриное - 1 шт
- Мед - 4 ст. л.
- Соль - щепотка
- Сода - 1/3 ч. л.
- Ваниль - 1 ч. л.
- Светлые ягоды черной смородины - 300 г

**Способ приготовления.**

1. Перед приготовлением замочите овсяные хлопья в 100 мл сливок и дайте настояться.
2. Смешайте муку и соль. Добавьте смородину и перемешайте, чтобы каждая ягодка оказалась в муке.
3. Вставленная 200 мл сливок смешать с растительным маслом и яйцом. Веничком взбить полученную смесь.
4. Добавить мед и тщательно размешать.
5. Всыпать муку со смородиной, овсяные хлопья, ваниль, соль и молоко. Хорошо перемешать.
6. Добавить соду, тщательно перемешать.
7. Выложить тесто в форму для выпечки (в виде формы овальной и не имеет покрытия, ее лучше заменить пергаментной бумагой).
8. Запекать коврижку 40 минут при температуре 180 градусов.
9. Готовую коврижку подавать теплой или полностью остывшей.

*Приятного аппетита!*

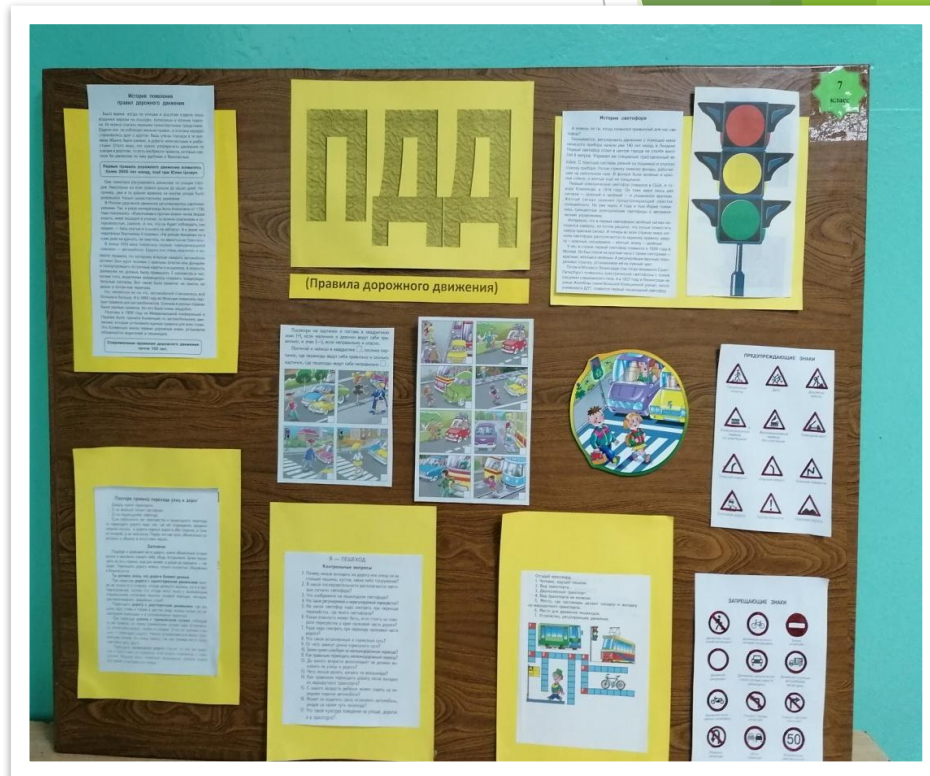
# Конкурс пословиц о здоровье

- ▶ Книжки - малышки





# Оформляем стенды в классах



# Наши победители

