

- Тема: «Сохрани свое здоровье»
- Цель: выяснить, какие факторы (положительные и отрицательные) влияют на здоровье человека и как сохранить и укрепить свое здоровье

Устный журнал

«Ты и твое здоровье»



1 страница

«За советом к доктору»

*Добрый доктор Айболит!
Он под деревом сидит.
Приходи к нему лечиться
И корова, и волчица,
И жучок, и червячок,
И медведица!
Всех излечит, исцелит
Добрый доктор Айболит.*



Какая орфограмма спряталась в данных словах?



- Ветеринар
- Окулист
- Стоматолог



- Хирург
- Терапевт
- Педиатр



Какие лекарства прописал бы вам доктор от гриппа?

*С...роп с...лодкового корня, ...од, мё...,
инг...ляции, з...ленка, л...повый чай,
м...локо, бромг...ксин, антигри...ин,
л...мон, с...мена укропа*



Зачем нужно делать прививки?

На прививку! Пятый класс!

-Вы слышали? Это нас! –

Я прививки не боюсь:

Если надо – уколюсь!

Ну, подумаешь, укол!

Укололи и – пошел...



Как правильно закаливаться?

Я залез под душ и пустил сначала тепленькой водички, а потом, наоборот, поддал холодной. И я ее довольно легко перетерпел. Тогда я подумал, что раз дело идет так хорошо, надо, пожалуй, подзакалиться чуточку получше и пустил ледяную струю. Ого – го! У меня сразу вжался живот, и я покрылся пупырьками.

И так постоял с полчаса или минут пять и здорово закалился! И когда я потом одевался, то вспомнил, как бабушка читала стихи про одного мальчишку, как он посинел и весь дрожал.

2 страница

«Секреты здорового питания»

Жир и сахар, добавляемые в пищу

Молоко, йогурты, сыр

Мясо, птица, рыба, яйца

Овощи

Фрукты

Рис и другие злаковые, хлеб



Составь здоровое и питательное меню

- **Завтрак:** овсяная каша, сыр, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.
- **Обед:** салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, овощное рагу, котлеты куриные, «Фанта», кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.
- **Ужин:** тушеная рыба, хот-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, газированный напиток.

3 страница «Движение – это ЖИЗНЬ»

Какие слова спрятаны в данных устойчивых сочетаниях?

- *Игра Гулливеров*
- *Водный стадион*
- *Королева спорта*
- *Гимнастика ума*
- *Ледовый бал*
- *Мастер клинка*
- *Король спорта*
- *Снайпер лыжни*
- *Водный балет*



Внимание! Конкурс!

Придумай поздравительную
открытку к
Дню здорового образа жизни
И
получи свой приз!