

Внеклассное занятие 3 класс

жить здорово - здорово

<u>Гигиена</u>	<u>Правильное</u>
	<u>питание</u>
<u>Режим дня</u>	<u>Физминутка</u>
<u>Витамины</u>	<u>Закаливание</u>

ГИГИЕНА

• Кто аккуратен – тот людям приятен.

• Не думай быть нарядным, а думай

быть опрятным.





ГИГИЕНА

- Чисти зубы 2 раза в день
- Ешь здоровую пищу
- Меняй зубную щётку каждые 3 месяца
- Посещай стоматолога 2 раза в год
- Не грызи орехи, ручки, ногти и твёрдые <u>предметы</u>



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Распредели слова в 2 столбика в группы «Полезные продукты» и «Вредные продукты»:

П Яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковъ.

правильное питание

«Полезные продукты»	«Вредные продукты»
яблоки	пепси-кола
геркулес	фанта
кефир	чипсы
капуста	(sol
морковь	

правильное питание

- Главное не переедай
- Соблюдай режим питания
- Тщательно пережёвывай пищу



- 1. Зарядка
- 2. Умывание
- 3. Завтрак
- 4. Школьные уроки
- **5. Ф**бед
- 6. Прогулка

- 7. Домашнее задание
- 8. Прогулка
- 9. Игры по интересам, чтение книг
- 10. Душ
- 11. Сон

РЕЖИМ ДНЯ

- Нужно ли просыпаться в одно и то же время?
- 2. Нужно ли завтракать в одно и то же время?
- 3. Нужно ли делать уроки в одно и то же время?
- 4. Можно ли нарушать режим <mark>дня</mark>?













• Закаливание должно быть ежедневным, постоянным

• Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков



• Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре, 15-20 минут.

Следить, чтобы на коже не появились «пупырышки», надо сразу одеться

• Обливание следует начинать с тёплого душа, постепенно снижая температуру воды на 1 градус каждые 2-3 дня, доведя её до 15-18 градусов

• Закаливание должно быть приятным

• Нельзя мёрзнуть на морозе. Загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи



Кто с закалкой дружит, никогда не тужит



- Выберите шесть признаков для характеристики здорового человека:
- □ Очень редко болеет
- □ Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы
- □ Всегда носит тёплую одежду
- □ Хороший, спокойный сон
- □ Всегда отличное, «солнечное» настроение
- □ Имеет бледный вид, тусклый взгляд
- □ Живёт не менее 80 лет
- □ Если заболел, то быстро поправляется
- □ Может без одышки пробежать 5 км
- □ Постоянно раздражителен
- □ На уроках собран и внимателен
- □ Излишне не утепляется



ФИЗМИНУТКА



