

Внеклассное занятие

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!

учитель начальных классов
МБОУ Мещеряковская СОШ
Верхнедонского района
Чернова Ольга Дмитриевна



Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



Вопросы



Как надо начинать закаливание водой?



В каких случаях солнце –друг, а в каких –враг?



Почему лучше есть в одно и то же время?



Что может стать вредным для здоровья?



Какие продукты полезны?



Как правильно есть?



Почему лучше есть в одно и то же время?



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 передай! Ешь в меру!



Составь пословицу из слов:

*в – враг себе еде
кто не тот
умерен*

*Кто не умерен в еде –
тот враг себе*

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ





- *Здравствуйте, друзья!*
- *Свое письмо я пишу лежа на кровати. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах звездочки, тело вялое, живот болит. Мама говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед.*
- *Меню:*
- *Торт с лимонадом, чипсы, варенье, Пепси кола и Чупа - Чупс.*
- *Это моя любимая еда, наверное я скоро поправлюсь и буду здоров!*

Ваня Сидоров

Завтрак

- Каша
- Йогурт
- Творог
- Яйца
- Фрукты
- Соки



Обед

- Супы
- Гарниры
- Мясо
- Рыба
- Овощи
- Молочные продукты

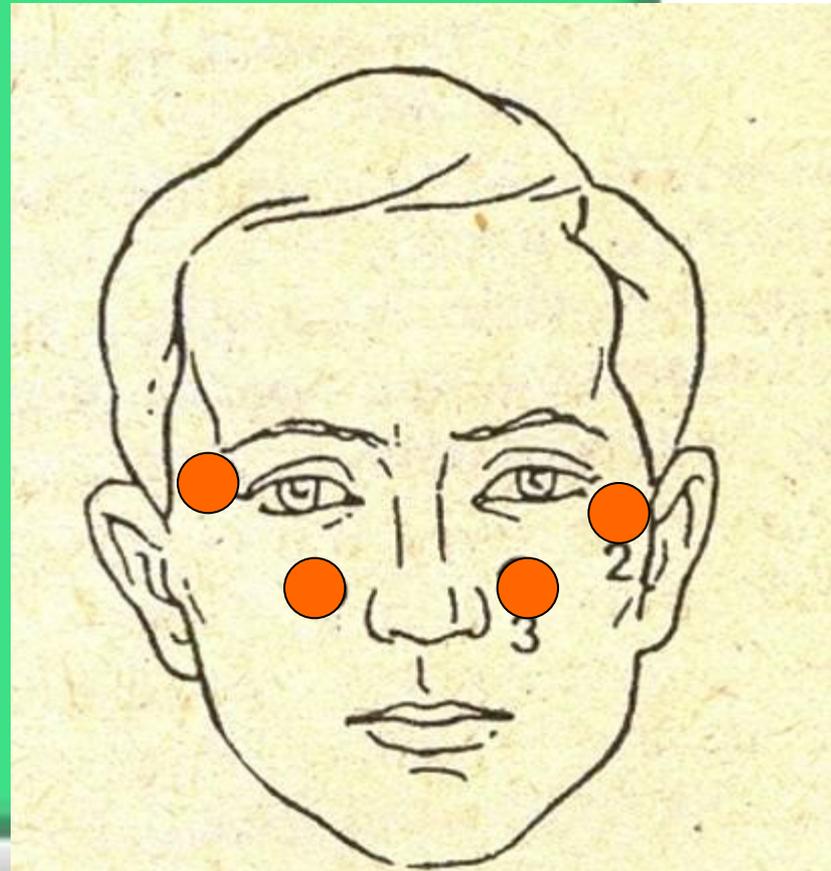
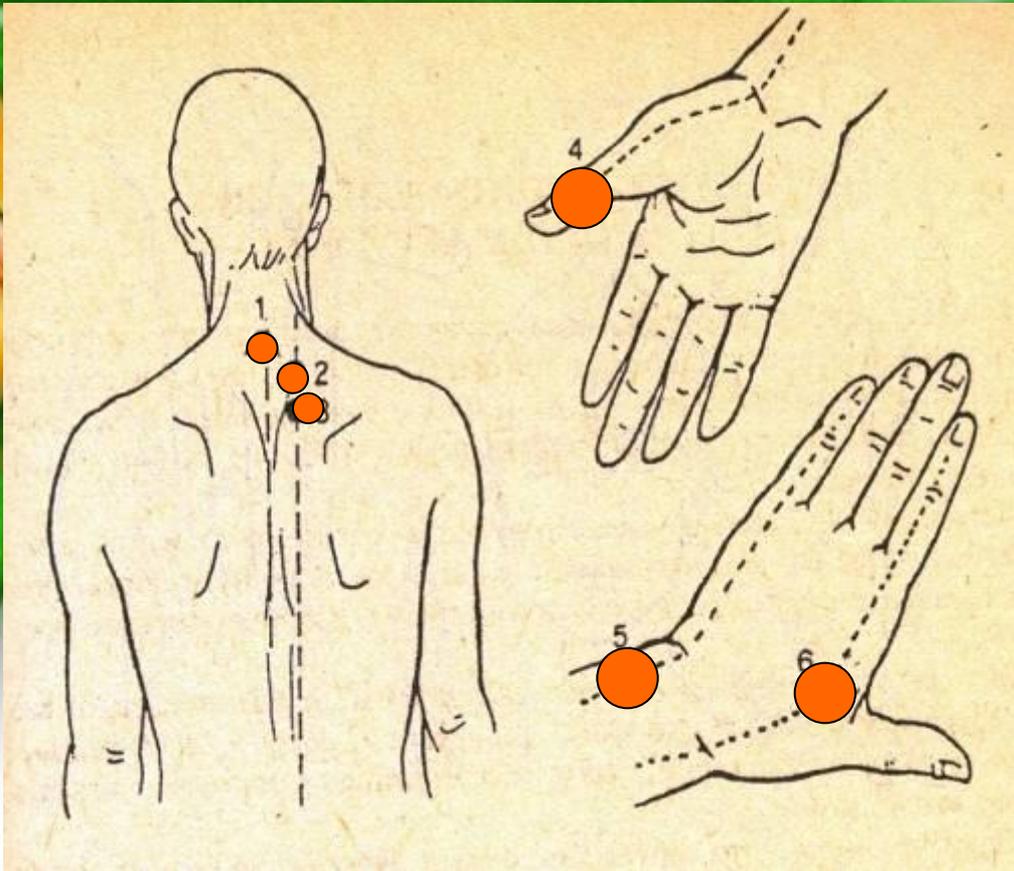


УЖИН

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- КАШИ
- СОКИ
- ТВОРОГ
- ЙОГУРТ



при

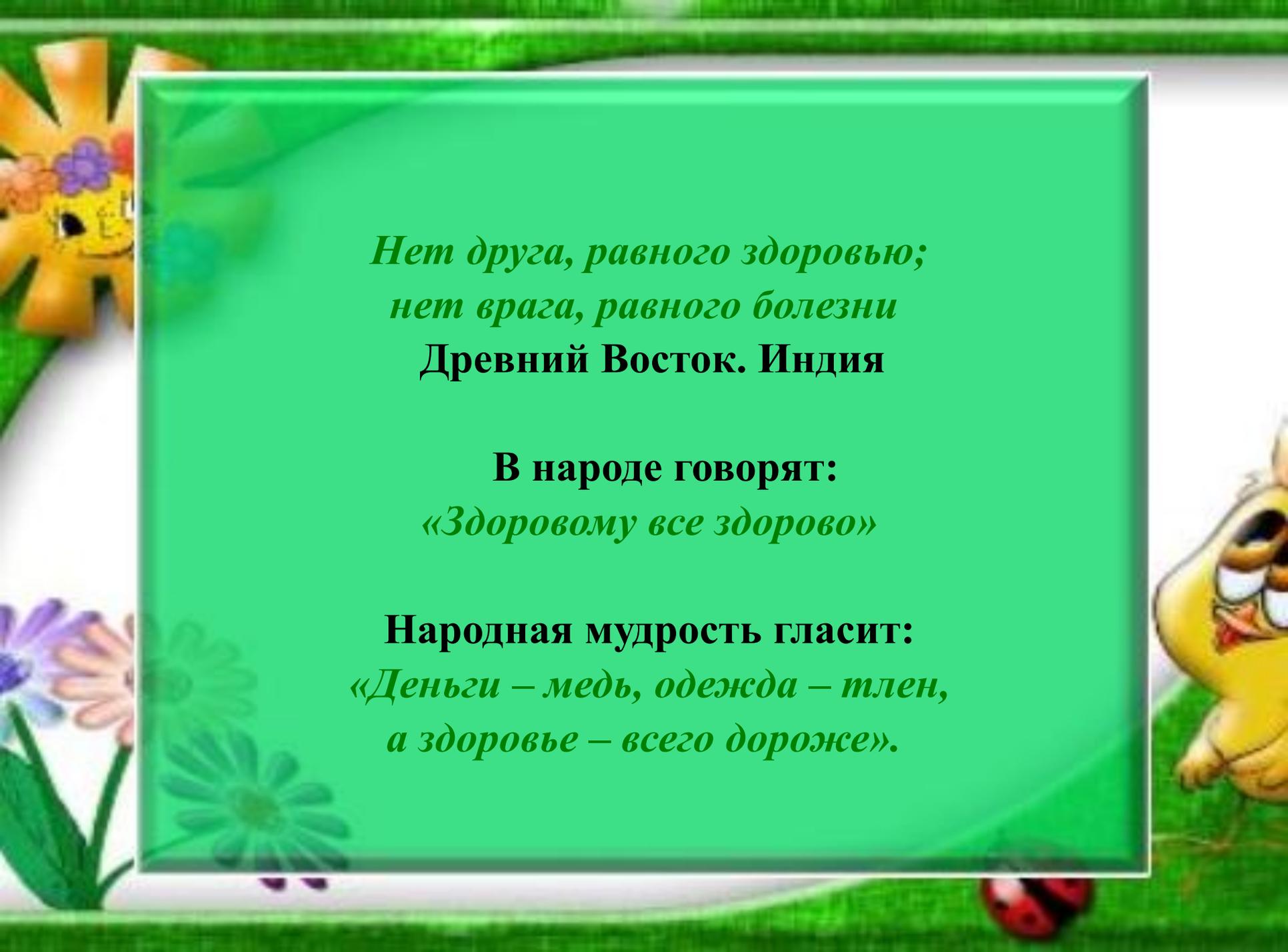


гриппе

Конкурс «Здоровье»

- Нужно на каждую букву этого слова придумать и записать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни. За каждое правильно подобранное слово участник получает жетон.





*Нет друга, равного здоровью;
нет врага, равного болезни*
Древний Восток. Индия

В народе говорят:
«Здоровому все здорово»

Народная мудрость гласит:
*«Деньги – медь, одежда – тлен,
а здоровье – всего дороже».*

Наше здоровье находится в наших руках?

- - Англичане говорят: *«Богатство – ничто без здоровья!»,* ведь *«здоровья не купишь».*
- - Китайцы говорят: *«Здоровье – сокровище, которое всегда при тебе».*
- - А японская пословица гласит: *«Забота о здоровье – лучшее лекарство».*

СИНКВЕЙН

• ЗДОРОВЬЕ

- ХОРОШЕЕ, КРЕПКОЕ
- ЗАБОТИТЬСЯ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ЛЮБИТЬ
- Здоровье –
- главное богатство человека
- Беречь

Хочешь ли ты быть здоровым?

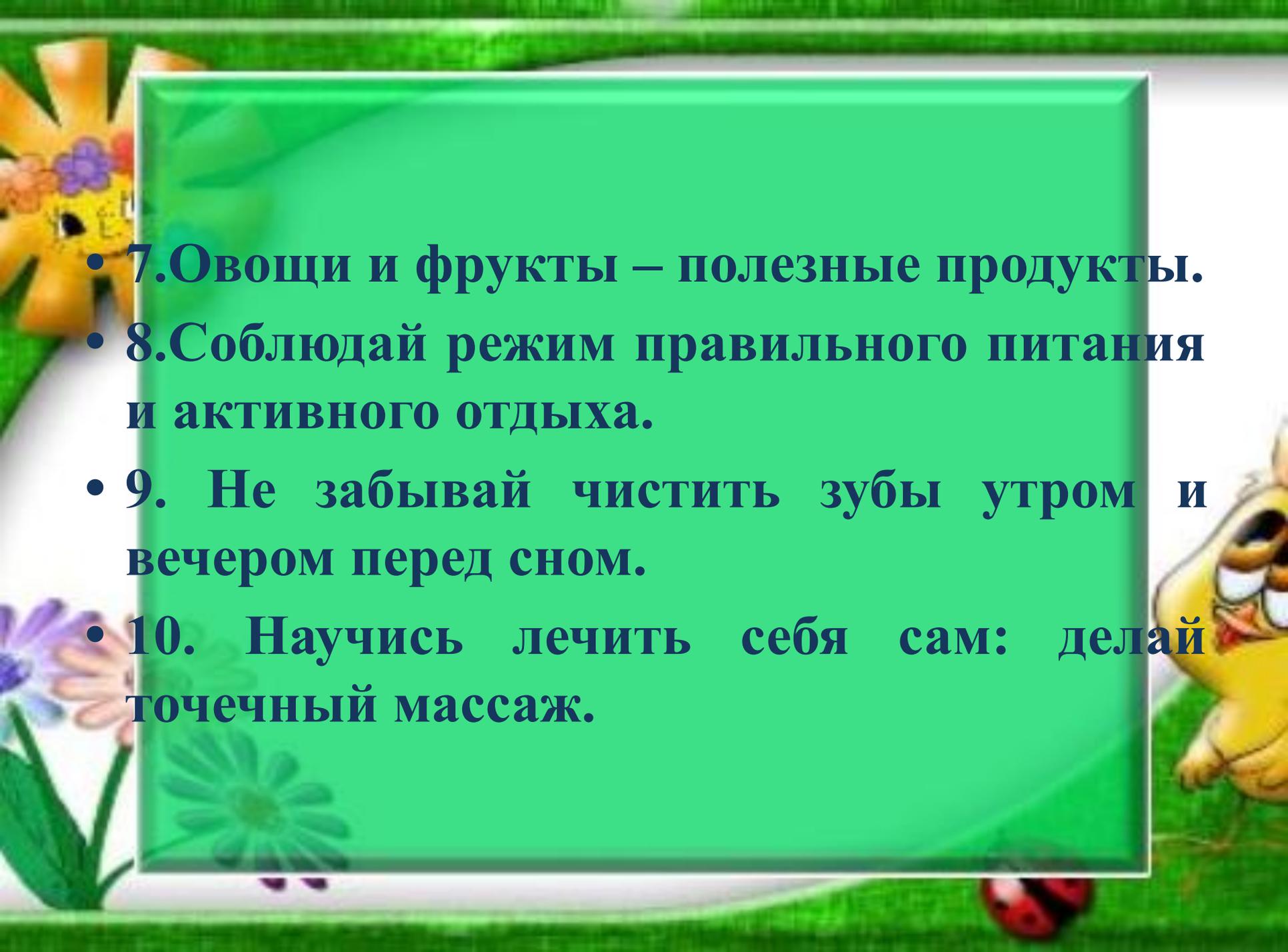
Быть здоровым – это классно!
Чувствовать себя прекрасно
Каждый день и каждый час
Может каждый ведь из нас!





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.**

Используемые ресурсы:

- 1) <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/cikl-skazok-dlya-detey-o-zozh>
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>

- 8) <http://www.businessoffers.ru/portal/viewoffer.asp?id=384986>
- 9) www.kluchzdorovia.ru
- 10) http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoye_pitanije_dlja_djetjej