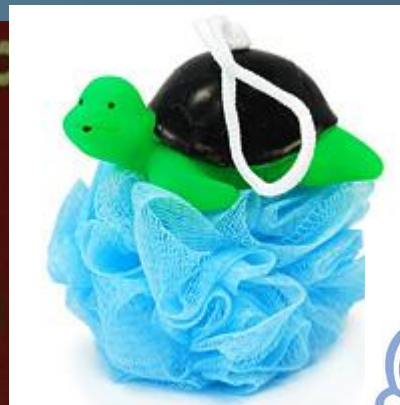


Школа Мойдодыра



Внеклассное занятие. 2 класс

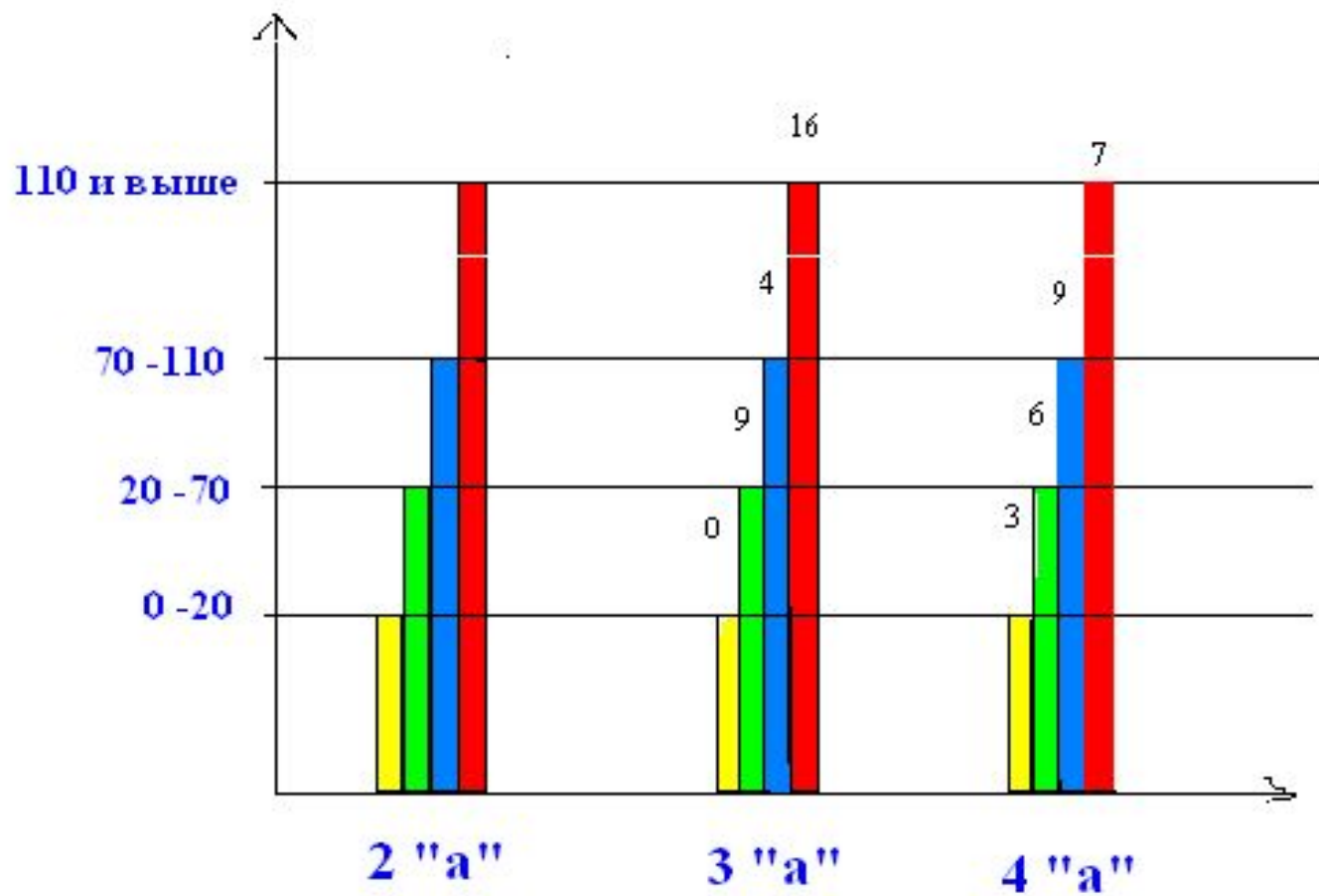
Честно ответить на вопросы анкеты.

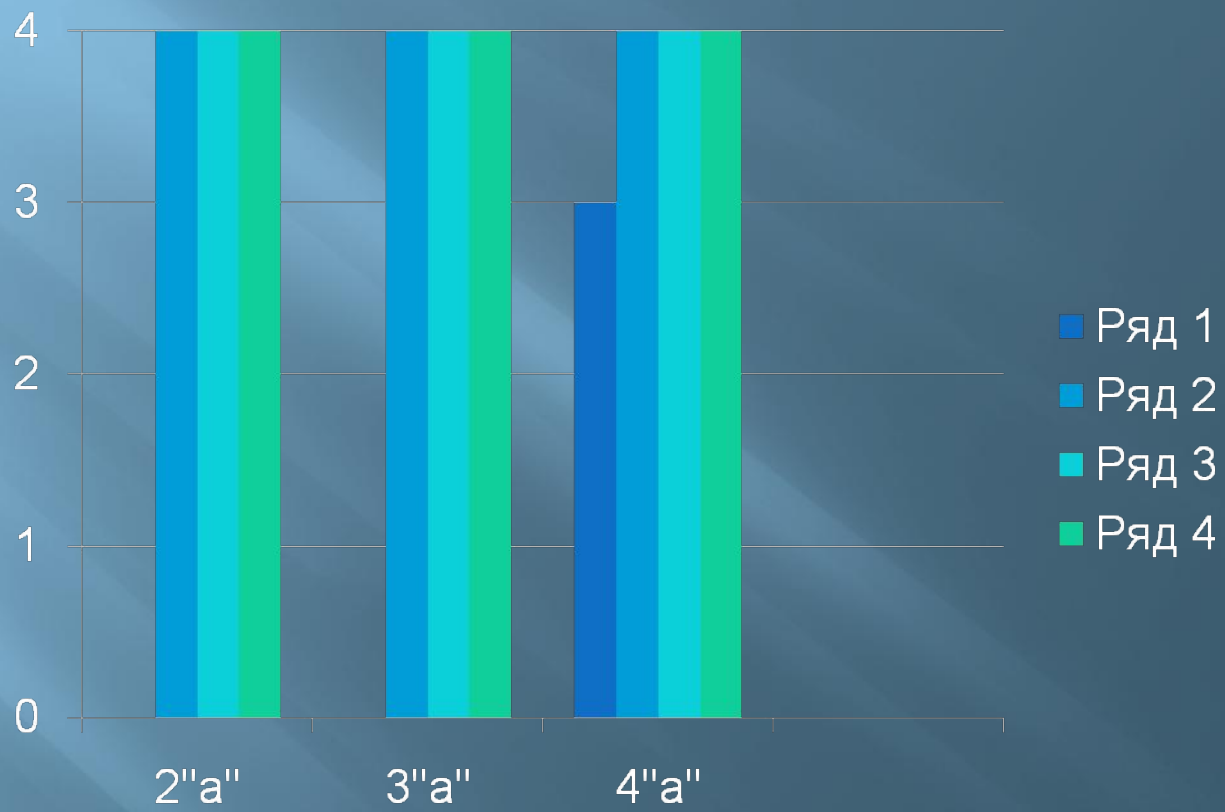


Подсчёт:

- Если набралось от 0 до 20 очков – ты в полном порядке!
- Если набралось от 20 до 70 очков – у тебя проявляются вредные для здоровья привычки, что может обернуться проблемами.
- Если набралось от 70 до 100 очков – ты упорно разрушаешь своё здоровье! Берегись!
- Если набралось от 110 и выше – ты на грани болезни! Спеши себя спасти от разрушения!

Итоги анкетирования во 2а, 3а, 4а классах





Береги своё здоровье с детства.

1. Правильно и полноценно питайся.



2. Соблюдай режим дня.



3. Регулярно занимайся спортом.



Необходимые продукты для полноценного питания детей

Жиры:

- ▣ Сливочное и растительное масла
- ▣ Сметана



Необходимые продукты для полноценного питания детей

Углеводы:

- ▣ Хлеб
- ▣ Крупы
- ▣ Картофель
- ▣ Мёд
- ▣ Сухофрукты
- ▣ Сахар

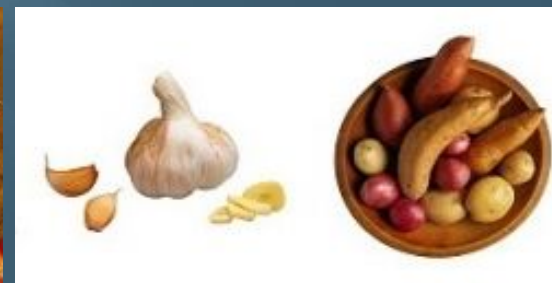




Витамины



- **Витамин А:** морковь, зелёный лук, сладкий перец, шпинат, зелень, черноплодная рябина.
- **Витамины группы В:** хлеб грубого помола, молоко, творог, печень, сыр, яйца, капуста, яблоки, миндаль, помидоры, бобовые.
- **Витамин С:** капуста, зелень петрушки и укропа, помидоры, чёрная и красная смородина, красный болгарский перец, цитрусовые, картофель.
- **Витамин Е:** печень, яйца, овсяная и гречневая крупы.



В рационе детей обязательно должны присутствовать продукты, содержащие минеральные соли и микроэлементы.

СЕЛЕН

КОБАЛЬТ

ЖЕЛЕЗО

МЕДЬ



ЙОД

ФТОР



Режим дня младшего школьника

- ▣ Подъём - 7.00
- ▣ Завтрак – 7.30
- ▣ Начало занятий в школе – 8.30
- ▣ Окончание занятий в школе – 12.30
- ▣ Обед – 13.30
- ▣ Отдых после школы – 14.00
- ▣ Полдник – 16.00
- ▣ Выполнение домашних заданий – 16.30 – 17.30
- ▣ Ужин – 18.00
- ▣ Вечерний отдых – 18.30
- ▣ Отход ко сну – 21.00

Спорт в твоей жизни.



Потанцуем?





<http://www.cn.cx>

Викторина



Вопросы викторины.

- 1. Когда люди впервые начали применять носовые платки?
- 2. Как было изобретено мыло?
- 3. Чем опасны грязные руки?
- 4. Когда появилась щётка для волос?
- 5. Кто изобрёл шампунь?
- 6. Когда появилась зубная паста?

Когда люди впервые начали применять носовые платки?



Когда люди впервые начали применять носовые платки?

Ещё в древности человек использовал в качестве носового платка хвост шакала. В 16 веке королём Людовиком был издан указ о том, что носовые платки должны быть только прямоугольной формы и носиться всегда в кармане, чтобы человек мог вовремя привести себя в порядок. В 17 веке во Франции носовые платки были очень красивыми: они украшались драгоценностями и кружевами.

Как было изобретено мыло?



Как было изобретено мыло?

В Древнем Риме люди использовали золу, но после неё на теле человека оставались мелкие угольки, для смыва которых необходимо было много воды. На современных заводах основным сырьём для производства мыла является каустическая сода и олеин, который добывают из нефти.

Таким образом, мыло является нефтяным продуктом. Без мыла трудно представить нашу жизнь, именно оно спасет кожу от болезней и загрязнения.

Чем опасны грязные руки?



Чем опасны грязные руки?

Грязные руки – источник микробов. Микробы с грязных рук могут вызвать болезни глаз, ушей, желудка. Человек должен мыть руки не менее 16 раз в день: перед едой, после прогулок, после выполнения учебных заданий. Известный польский поэт Юлиан Тувим написал такие строки:

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днём –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном.

Когда появилась щётка для волос?



Когда появилась щётка для волос?

Щётка для волос появилась в 1898 году. Её создателем является Лайда Ньюман. Её щётка была сделана из свиной щетины. Щётка позволяла волосам дышать и медленно пачкалась.

Кто изобрёл шампунь?



Кто изобрёл шампунь?

В древности люди мыли голову пеплом. С изобретением мыла они начали намыливать голову мылом. В 1903 году шампунь изобрёл немец Шварцкопф. Он начал терять волосы, поэтому решил придумать что-то, что помогло бы сохранить волосы. Таким образом, он изобрёл шампунь.

Когда появилась зубная паста?



Когда появилась зубная паста?

Зубная паста появилась достаточно недавно. В 1873 году компания «Колгейт» стала выпускать ароматизированную зубную пасту, которая стала прабабушкой современной пасты. Зубная паста предохраняет от разрушения, помогает бороться с микробами, которые поражают зубы.

«Путешествие в Страну Гигиену».



Команда № 1.

- Нормальная температура человека – это.....
- Неутомимый мотор, который заставляет кровь обегать всё тело.
.....
- Сколько времени необходимо чистить зубы?

Команда № 2.

- Укол, который делают в поликлинике даже тогда, когда ты не болен.
.....
- Доктор, который лечит зубы – это.....
- Болезнь, при которой гниют и разрушаются зубы.
.....

Команда № 3.

- Профилактика – это значит.....
- Человек вдыхает....., а выдыхает.....
.....
- Сильные боли в мышцах – один из признаков:
а) простуды; б) гриппа; в) аппендицита.
.....

ПРОВЕРИМ:

Команда № 1

- Нормальная температура человека – это
36,6 градусов.

- Неутомимый мотор, который заставляет кровь обегать всё тело.

Сердце.

- Сколько времени необходимо чистить зубы?
3 минуты.

ПРОВЕРИМ:

Команда № 2.

- Укол, который делают в поликлинике даже тогда, когда ты не болен.

Прививка.

- Доктор, который лечит зубы – это

СТОМАТОЛОГ.

- Болезнь, при которой гниют и разрушаются зубы.

Кариес.

ПРОВЕРИМ:

Команда № 3.

- Профилактика – это значит предупреждение болезней.
- Человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ.
- Сильные боли в мышцах – один из признаков а) простуды; б) гриппа; в) аппендицита.

Подведение итогов.

Будьте

здоровы!