



ЖИТЬ ЗДОРОВО - ЗДОРОВО

Внеклассное занятие
3 класс



ЖИТЬ ЗДОРОВО - ЗДОРОВО

Гигиена

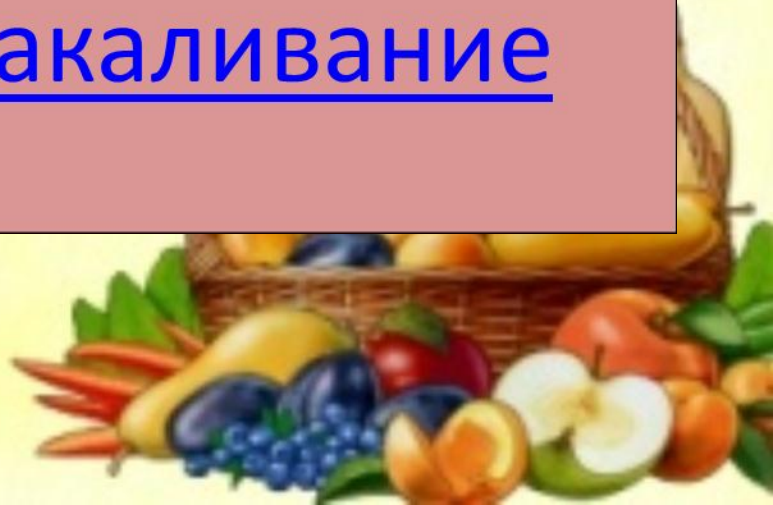
Правильное
питание

Режим дня

Физминутка

Витамины

Закаливание



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 предметы





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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

□ Яблоки, пепси-кола, геркулес, фанта, чипсы, кефир, капуста, морковь.





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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





ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

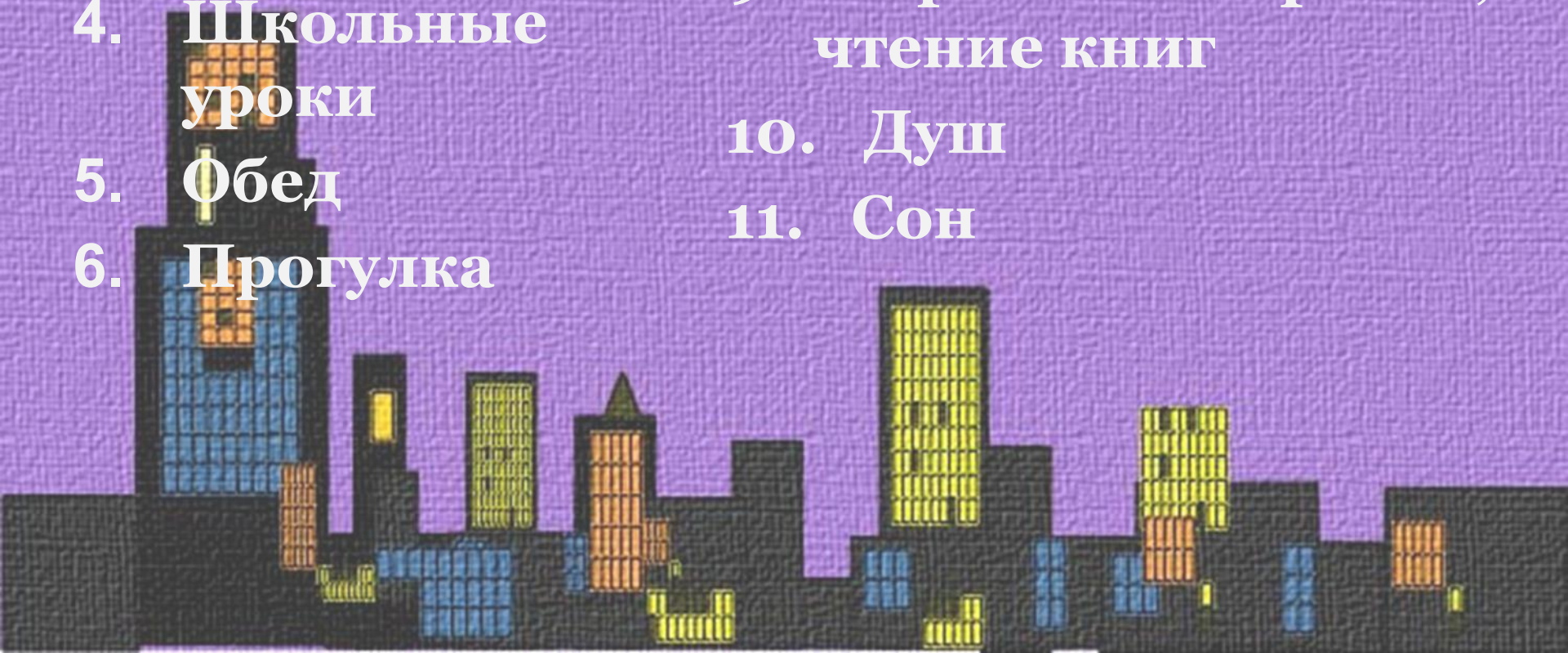
- Главное – не передай
- Соблюдай режим питания
- Тщательно пережёвывай пищу



РЕЖИМ ДНЯ



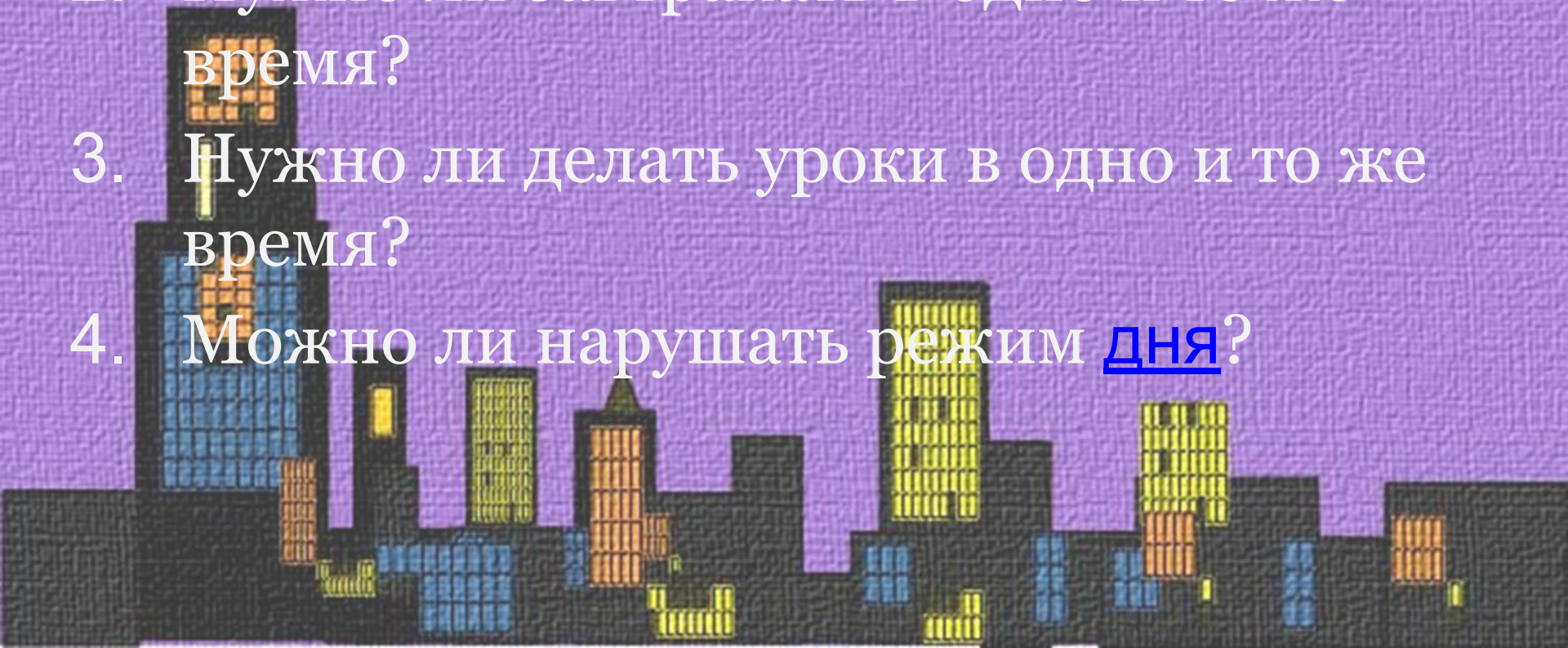
1. Зарядка
2. Умывание
3. Завтрак
4. Школьные уроки
5. Обед
6. Прогулка
7. Домашнее задание
8. Прогулка
9. Игры по интересам, чтение книг
10. Душ
11. Сон



РЕЖИМ ДНЯ



1. 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 дня?



ВИТАМИНЫ

Витамин А



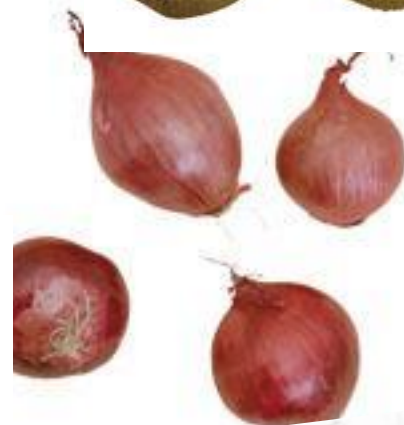
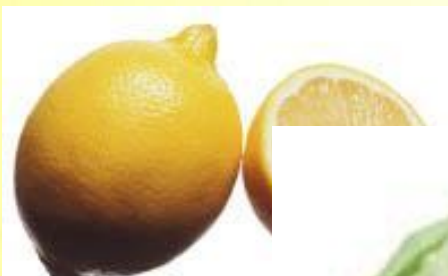
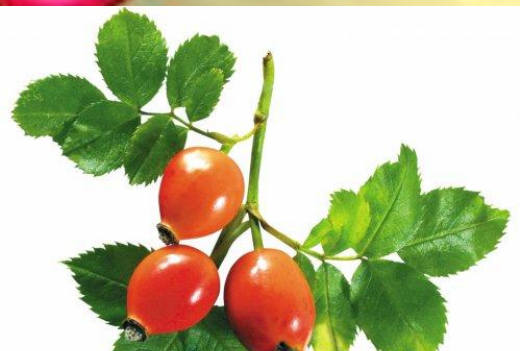
ВИТАМИНЫ

Витамин В



ВИТАМИНЫ

Витамин С



СТОП ОВОЩЕЙ



ВИТАМИНЫ

Витамин D



ЗАКАЛИВАНИЕ



ЗАКАЛИВАНИЕ

- **Закаливание должно быть ежедневным, постоянным**
- **Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков**



ЗАКАЛИВАНИЕ

- **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

- **Закаливание должно быть приятным**
- **Нельзя мёрзнуть на морозе. Загорать до ожогов, купаться до гусиной кожи**



ЗАКАЛИВАНИЕ

**Кто с закалкой дружит,
никогда не тужит**



ЗАКАЛИВАНИЕ

❖ *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

