



Внеклассное мероприятие в рамках целевой программы «Здоровье»

Поляковой Юлии Владимировны, ГБОУ школа №48 Приморского района Санкт-Петербурга



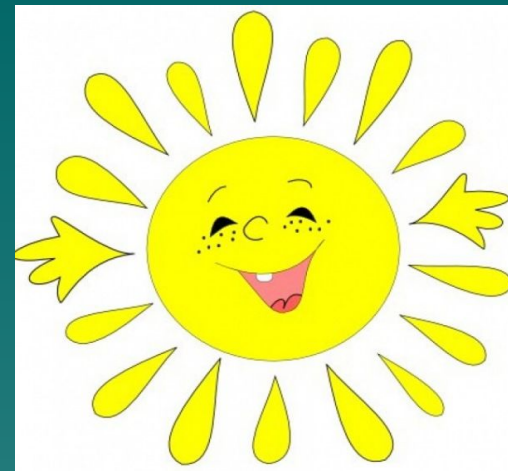
**О здоровье  
Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья  
Должен быть режим у дня.**

Следует, ребята, знать  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,



Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты —  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!

# Слагаемые здоровья



# Правильное питание



*Завтрак ты не пропускай, завтракать полезно,  
Это даже малышам в садике известно!  
Если завтрак пропустил, ты желудку навредил!  
Не забудешь про обед, избежишь ты многих бед.  
И не забудь про ужин – ужин тоже очень нужен.*

*Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на обед,  
Чтоб здоровой я росла и отличницей была.  
Молоко, кефир, творог дарят кальций мне и йод,  
Чтобы крепкой я росла и красавицей была.*

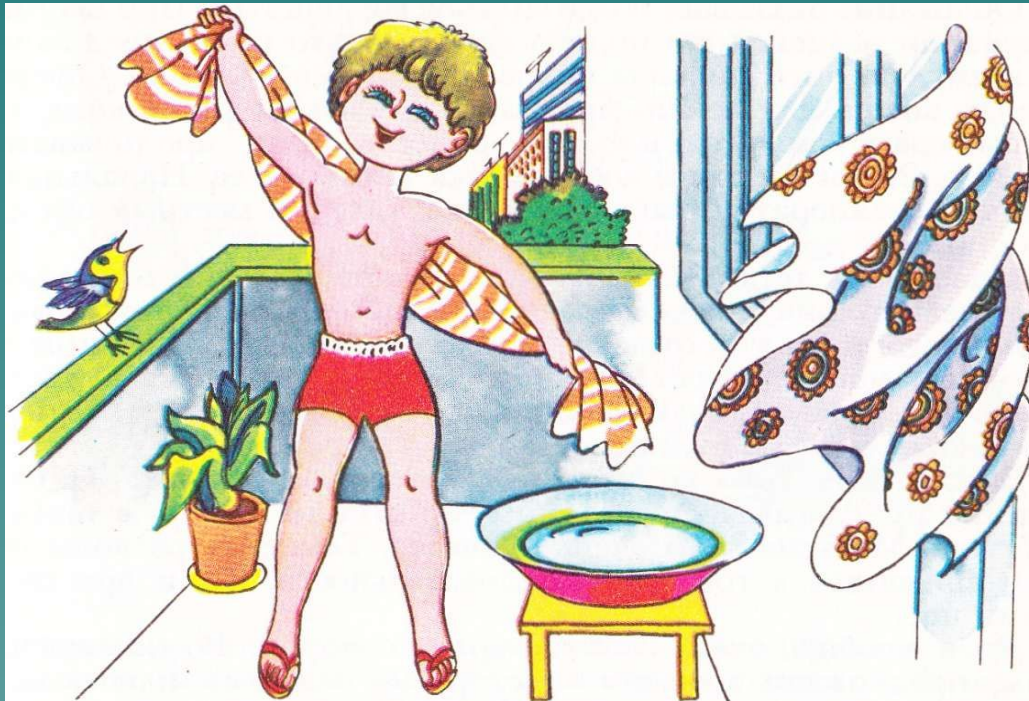
*Фрукты, овощи на завтрак очень детям нравятся.  
От здорового питания щёчки зарумянятся*

*Надо кушать много каши, пить кефир и простоквашу,  
И не забывай про супчик, будешь ты здоров, голубчик!*

# Физкультура и спорт



# Закаливание



Чтоб «грязнулею» не быть, следует со мной, дружить.  
Пенное, душистое, ручки будут — чистыми.  
Если в глазки попаду, то немножко пощиплю...

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Друг! Перед едой  
С мылом руки мой!  
Поиграть решил с котом —  
Снова руки мой потом!



После душа — красота:  
Свежесть, бодрость, чистота!  
Будь всегда опрятным,  
Это так приятно!



Нужно обязательно  
Чистить зубы тщательно.  
Это важно, в самом деле,  
Чтобы зубы не болели.



Шею мой и чисти уши,  
А иначе — станешь хрюшей!



Неподстриженные ногти  
Превратиться могут в когти!  
Не захочешь причесаться —  
Будешь пугалом казаться!

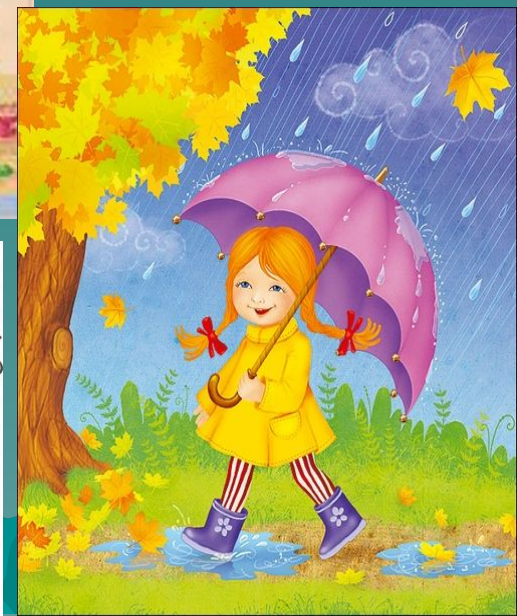


Телевизор не смотри  
Долго очень.  
И тогда отлично спать  
Будешь ночью!

Запоминай ещё совет:  
Читаешь — сделай ярче свет!



Позабудьте про компьютер, марш на улицу гулять!  
Ведь полезней для здоровья свежим воздухом...



*В овощах и фруктах есть, детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки, вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья их холодную порою.*

*Для Сашули и Полины что полезно? - ... (Витамины)*

## ВИТАМИНЫ



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

его элементы

Профилактика  
СПИД

Полноценное  
питание

Пребывание на  
свежем воздухе

Профилактика  
П А В

Психологический  
микроклимат семьи

Гигиенические  
условия

Двигательная  
активность

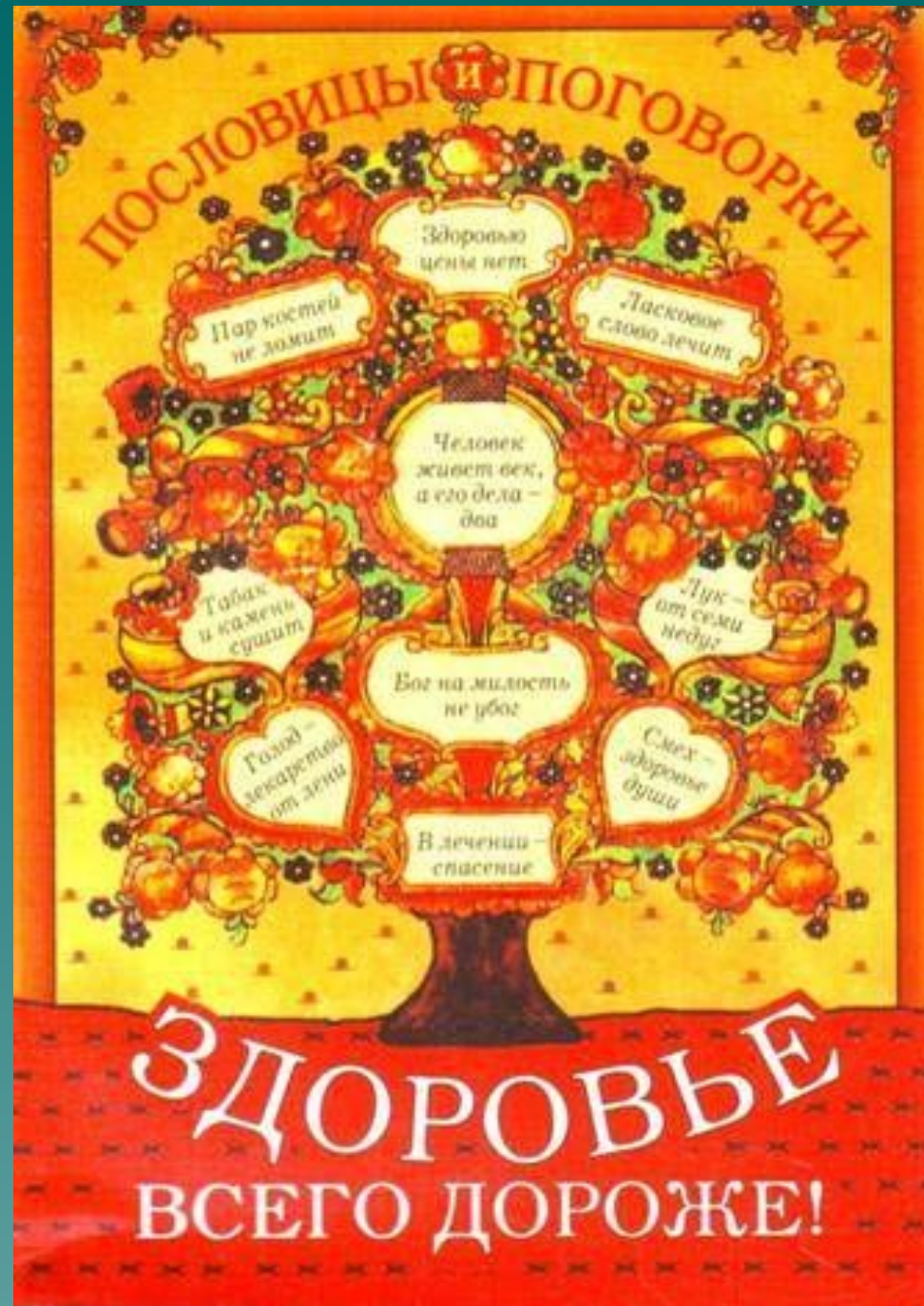
Рациональный  
режим

Профилактика  
курения

Профилактика  
алкоголизма

# Народная мудрость

Здоровье дороже богатства.  
В здоровом теле здоровый дух.  
Чистота — залог здоровья.  
Холода не бойся, по пояс мойся.  
Курить — здоровью вредить.  
Здоровье сгубишь — новое не купишь.  
Ум да здоровье дороже всего.  
Живи не для того, чтобы есть, а ешь  
для того, чтобы жить.  
Держи голову в холоде, ноги в тепле  
— проживёшь сто лет на земле.





**Хочешь быть здоровым  
— будь им!**