

МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ - ДА!



Внеклассное мероприятие в рамках целевой программы «Здоровье»

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



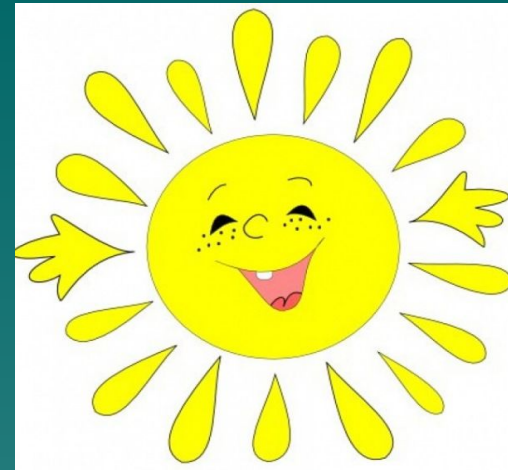
**О здоровье
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.**

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!



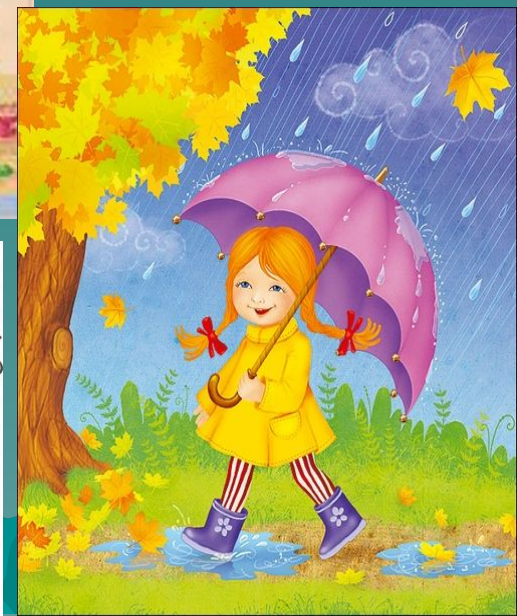
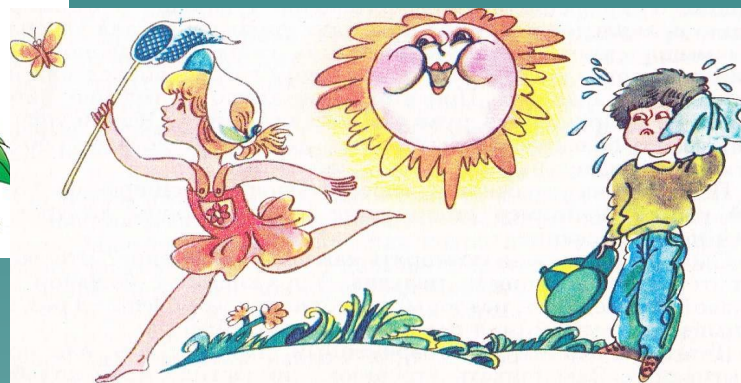
Неподстриженные ногти
Превратиться могут в когти!
Не захочешь причесаться —
Будешь пугалом казаться!



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

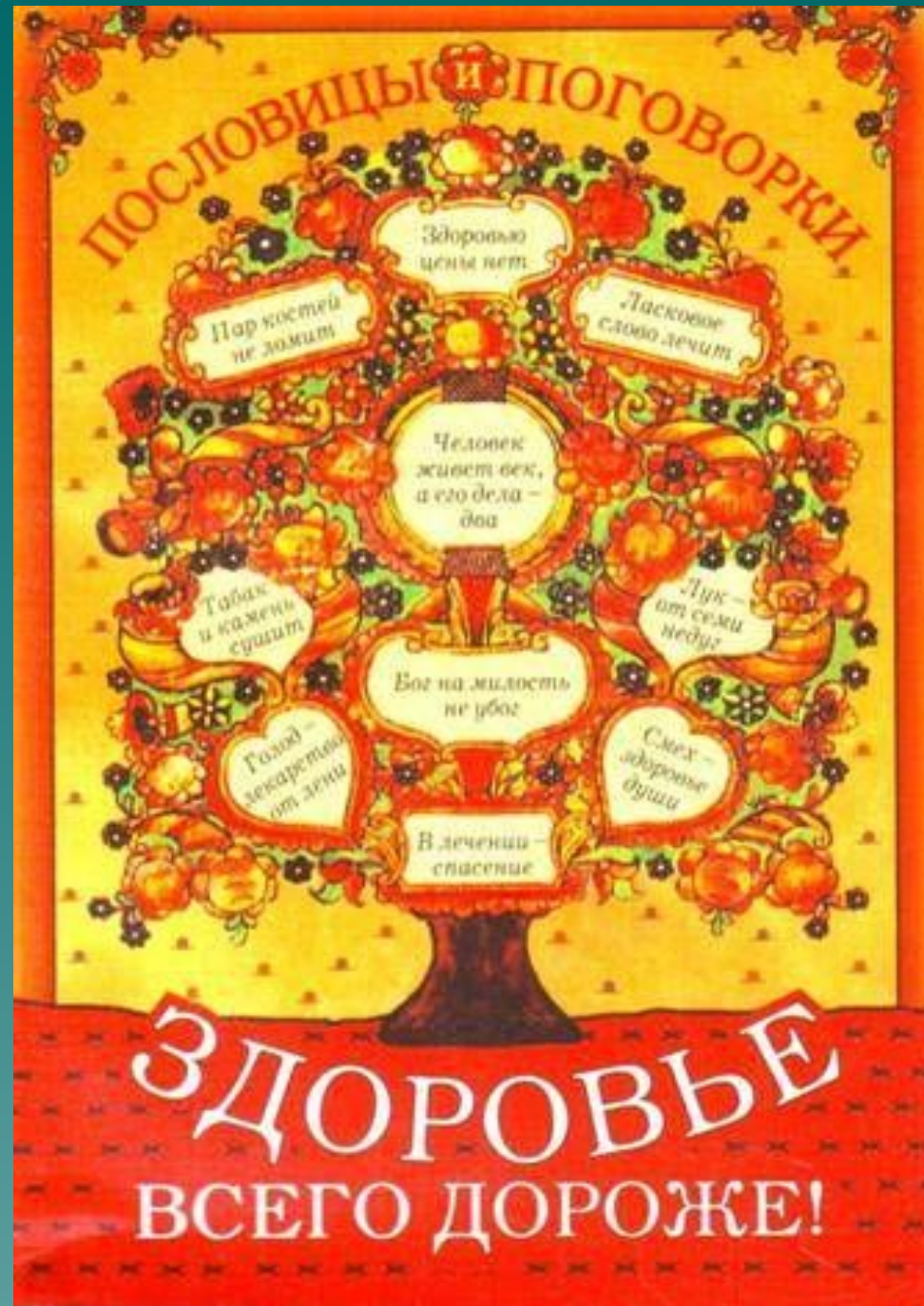
Рациональный
режим

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!**