The background features a vibrant green path that curves through the scene. On the left, there are several colorful flowers, including a large yellow one with a purple center and smaller purple and pink ones. On the right, a cheerful cartoon rabbit with large eyes and a wide smile is visible. The overall atmosphere is bright and cheerful.

*Пусть зима улыбается
в окно,
Но в классе светло и
тепло!*



Здравствуй!

Внеклассное занятие

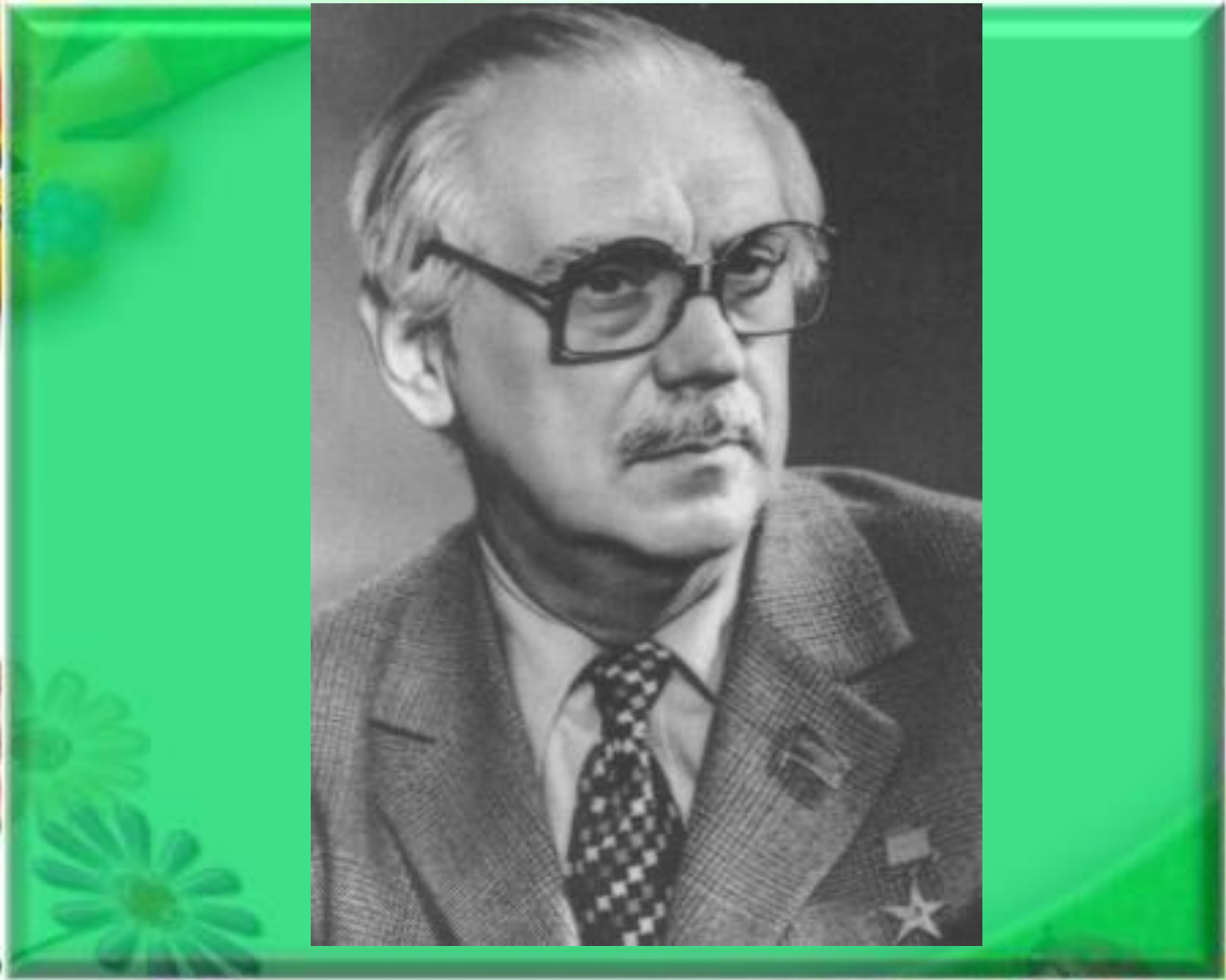
***ХОЧУ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ!***



The background features a vibrant green path leading into the distance. On the left, there are several colorful flowers, including a large yellow one with a purple center and smaller purple and pink ones. On the right, a cartoon rabbit with large eyes and a wide smile is visible. At the bottom right, a red ladybug is crawling on the grass.

Девиз занятия:

«Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!»



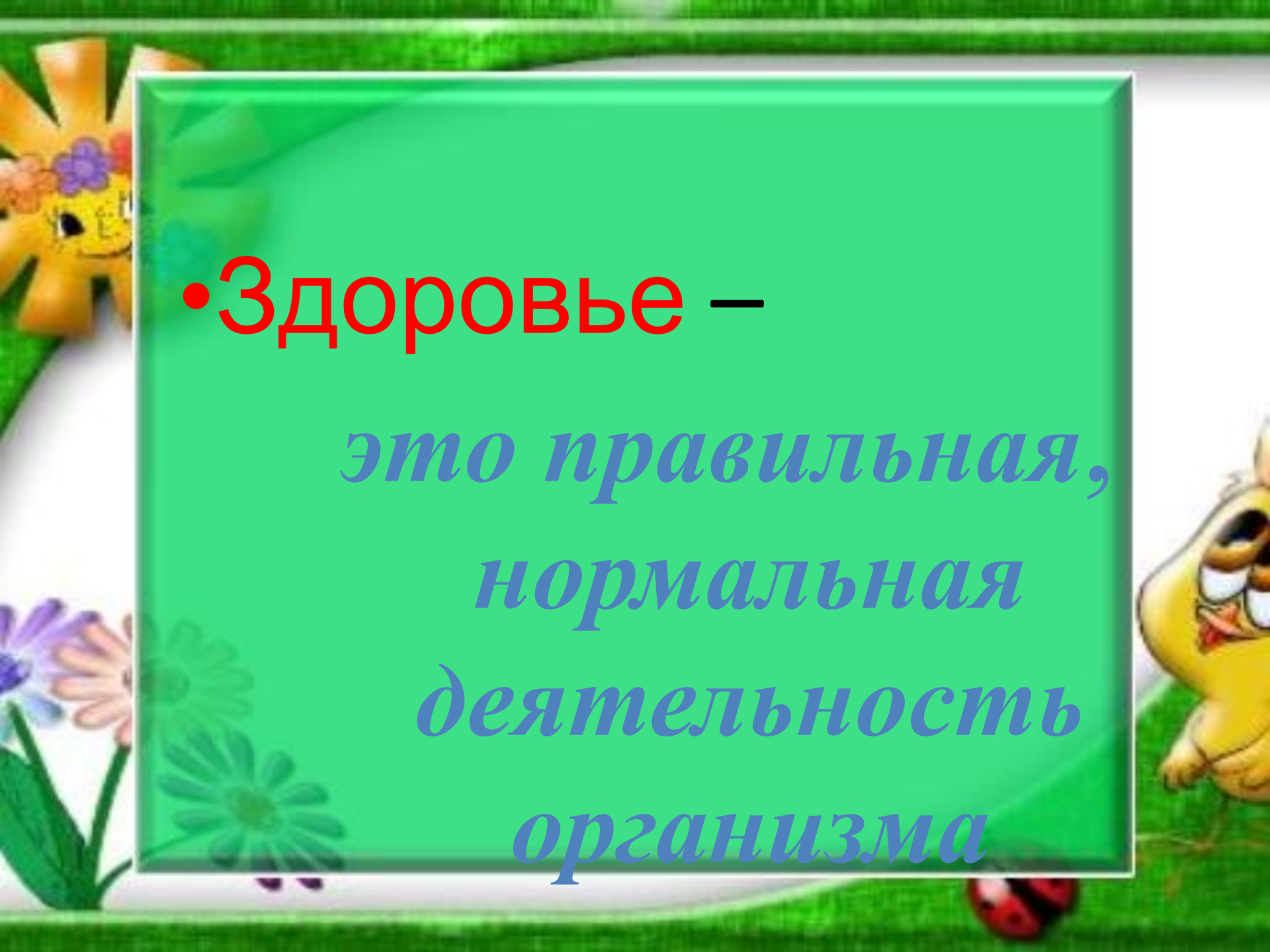




**хвороба –
болезнь**

Признаки больного человека

- Слезятся глаза
- Насморк
- Вялость
- «горят щёки»
- Болят горло
- Болят голова



• **Здоровье** –

*это правильная,
нормальная
деятельность
организма*

Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



Режим дня – это распорядок дня (в переводе с французского языка означает установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна).





Чтоб прогнать тоску и
лень,
Подниматься каждый
день
Нужно ровно в семь
часов.
Отворив окна засов,
Сделать легкую зарядку
И убрать свою кроватку!
Душ принять.
И завтрак съесть.
А потом за парту сесты!



сиди
И все тихо
слушай.
За учителем
следи,
Навостривши
уши.



После школы отдыхай,
Но только не валяйся.
Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!





Пообедав, можешь сесть
Выполнять задания.

Все в порядке, если есть
Воля и старание.



Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.

В час положенный
ложимся,

В час положенный встаем.

Нам болезни нипочем!

•Расскажите, как надо начинать закаливание водой?

Пословицы



•Самого себя лечить, только портить.



•Чистота — залог здоровья.



•Ходи больше, жить будешь дольше.



•Болезнь человека не красит.



Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой



•Заболеть легко, вылечиться — трудно.



Здоровому все здорово



¹	Г	Л	А	З	К	И
--------------	---	---	---	----------	---	---

			Д	У	Ш
--	--	--	----------	---	---

М	Ы	Л	О
---	---	---	----------

	Р	У	К	И
--	----------	---	---	---

	С	О	Н
--	---	----------	---

	В	О	Л	О	С	Ы
--	----------	---	---	---	---	---

П	А	Л	Ь	Ц	Ы
---	---	---	----------	---	---

	С	Е	Р	Д	Ц	Е
--	---	----------	---	---	---	---

Полезные продукты питания

- Молоко и молочные продукты
- Злаки
- Яйца
- Мясо и рыба
- Овощи и фрукты
- Орех
- Соки







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 переедай! Ешь в меру!




Что такое меню?

- *Меню – это список блюд*

Меню школьника

- **Завтрак** – каша, творог, яйца, хлеб с маслом, чай, молоко, кофе
- **Обед** – салат, суп, мясо или рыба с гарниром, компот или сок
- **Полдник** – молоко или кефир, фрукты, выпечка
- **Ужин** – творог, яйца, овощи, сок, чай



**Я здоровье
сберегу,**

Сам себе я помогу!



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.

Спасибо за внимание!

Доброго всем здоровья!

