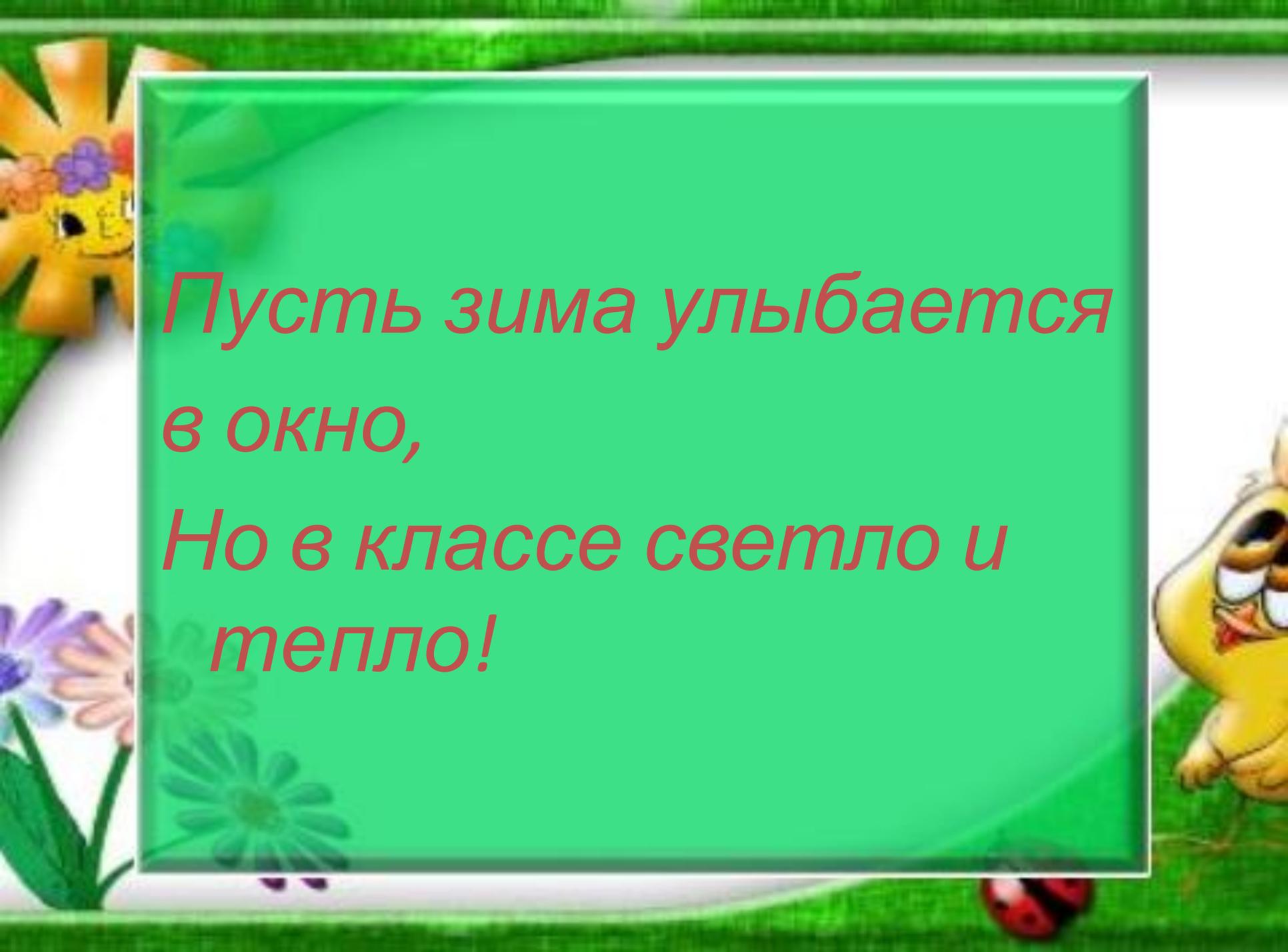




го-дранг-ности
(герти-ности).
Об-объявлен ЮНЕСКО
в 1995 году

па	ра	га	та	са	ла
по	ро	го	то	со	ло
пи	ри	ги	ти	си	ли
су	лу	му	ну		
сы	лы	мы	ны		
гу	пу	ру			

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!*

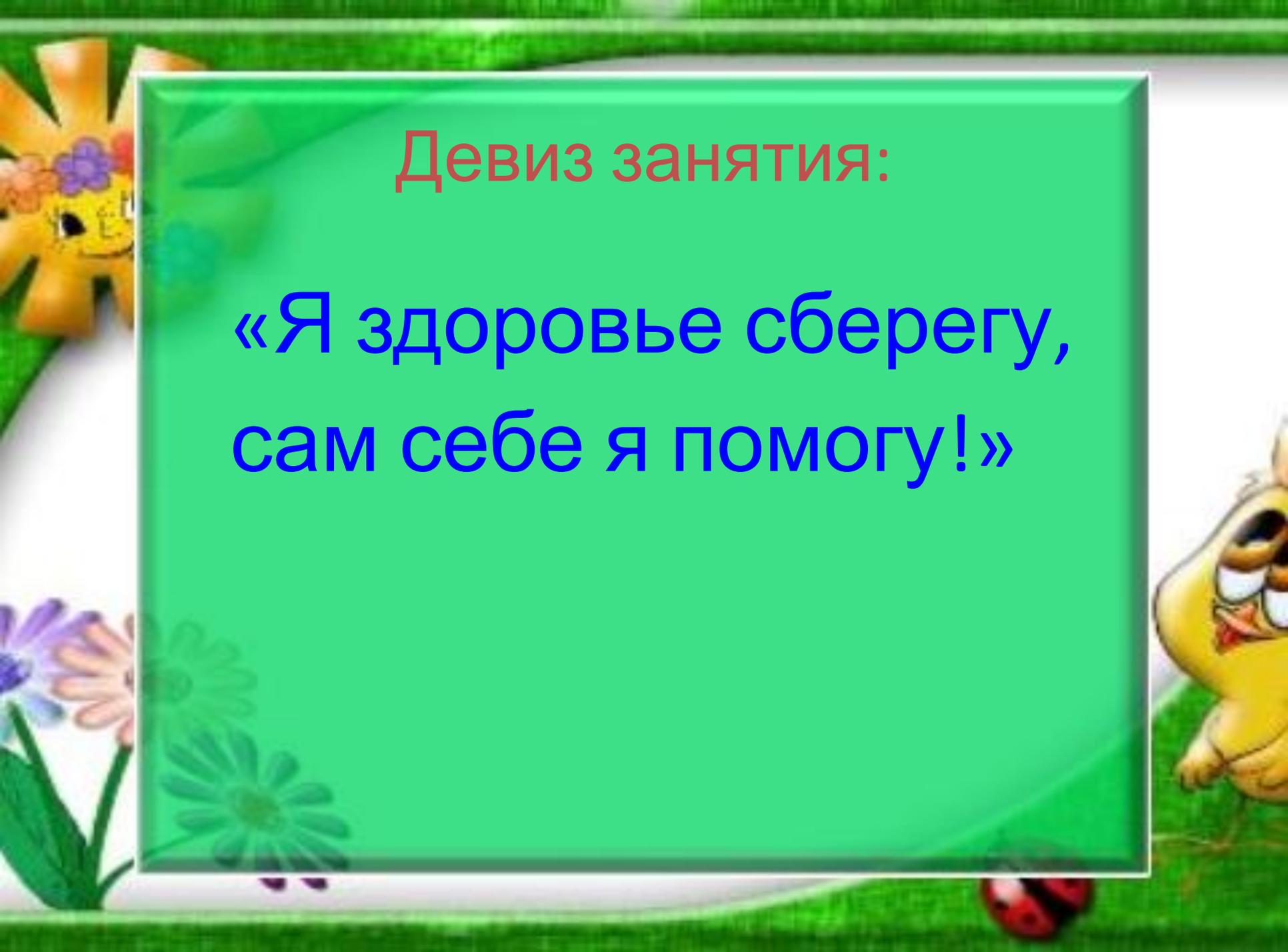


Здравствуй!

Внеклассное занятие

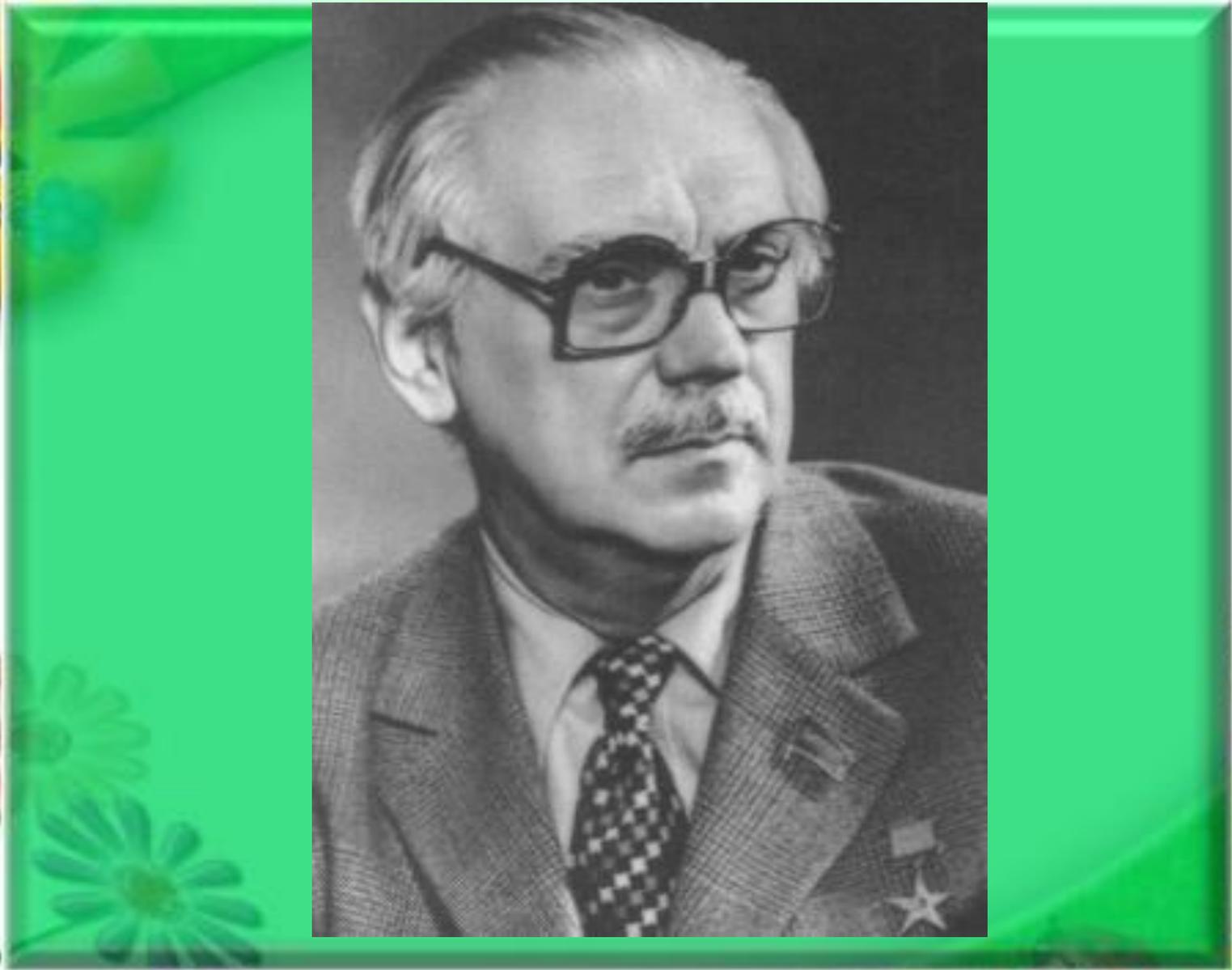
***ХОЧУ БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ!***



The background features a vibrant green path leading towards the horizon. 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 ears and a wide smile is visible. At the bottom right, a red ladybug is crawling on the grass. The central text is presented in a light green rectangular box with a subtle floral pattern.

Девиз занятия:

«Я здоровье сберегу,
сам себе я помогу!»







**хвороба –
болезнь**

Признаки больного человека

- Слезятся глаза
- Насморк
- Вялость
- «горят щёки»
- Болит горло
- Болит 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
сведи,
Наостривши
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!

