

# **Внеклассное мероприятие**

**4-а класс**

**МКОУ СОШ № 3**

**Деньги потерял – ничего не потерял,  
время потерял – много потерял,  
здоровье потерял – всё потерял.**



СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ



**ЗДОРОВЬЕ**



***Примерный режим дня  
для обучающихся первой смены.***

<b>7.00</b>	<b>-подъем</b>
<b>7.00-7.15</b>	<b>-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры</b>
<b>7.15-7.25</b>	<b>-первый завтрак</b>
<b>7.25-7.30</b>	<b>-сборы</b>
<b>7.30-8.00</b>	<b>-дорога в школу</b>
<b>8.00-13.00</b>	<b>-занятия в школе</b>
<b>13.00-13.30</b>	<b>-дорога домой</b>
<b>13.30-14.00</b>	<b>-обед</b>
<b>14.30-16.00</b>	<b>-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка</b>
<b>16.00-16.15</b>	<b>-полдник</b>
<b>16.15-18.15</b>	<b>-приготовление уроков</b>
<b>18.15-19.00</b>	<b>-помощь по дому, чтение</b>
<b>19.00-19.20</b>	<b>-ужин</b>
<b>19.20-21.00</b>	<b>-свободное время</b>
<b>21.00-21.30</b>	<b>-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия</b>
<b>21.30-7.00</b>	<b>-сон</b>

***Примерный режим дня  
для обучающихся второй смены.***

<b>7.00</b>	<b>-подъем</b>
<b>7.00-7.20</b>	<b>-туалет, гимнастика, закаливающие процедуры</b>
<b>7.20-7.30</b>	<b>-первый завтрак</b>
<b>7.30-8.30</b>	<b>-помощь по дому</b>
<b>8.30-8.50</b>	<b>-второй завтрак</b>
<b>8.50-11.00</b>	<b>-приготовление уроков</b>
<b>11.00-12.30</b>	<b>-отдых, пребывание на свежем воздухе, прогулка</b>
<b>12.30-13.00</b>	<b>-обед</b>
<b>13.00-13.30</b>	<b>-дорога в школу</b>
<b>13.30-18.00</b>	<b>-занятия в школе</b>
<b>18.00-18.30</b>	<b>-дорога домой</b>
<b>18.30-19.00</b>	<b>-свободное время</b>
<b>19.00-19.20</b>	<b>-ужин</b>
<b>19.20-21.00</b>	<b>-свободное время, чтение</b>
<b>21.00-21.30</b>	<b>-подготовка ко сну, гигиенические мероприятия</b>
<b>21.30-7.00</b>	<b>-сон</b>

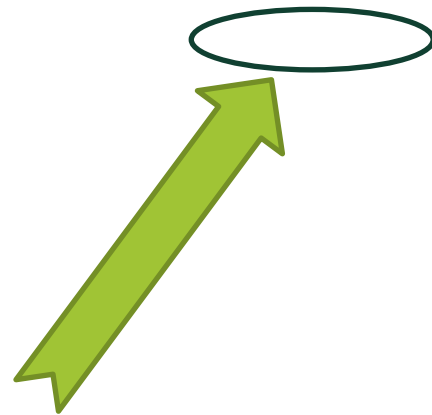
СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



**Полезные продукты**

**Неполезные продукты**









СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



**ЗДОРОВЬЕ**



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ



РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



**ЗДОРОВЬЕ**



ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТСУТСТВИЕ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК



СОБЛЮДЕНИЕ  
РЕЖИМА ДНЯ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ

**ЗДОРОВЬЕ**



ЗАКАЛИВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ  
АКТИВНОСТЬ

ОТСУТСТВИЕ  
ВРЕДНЫХ  
ПРИВЫЧЕК



## *ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ*

-  закаливание начинайте сразу с обливания холодной водой.
- Самыми первыми средствами закаливания являются воздушные и солнечные ванны.
- Прежде чем приступать к закаливанию, нужно избавиться от микробного гнезда в виде больных зубов, насморка, кашля и т.д.
- Закаливание можно начинать после консультации с лечащим врачом.
- Обтирание водой, ванночки для рук и ног – это самые первые из закаливающих водных процедур.
- Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
- Закаливание должно быть постепенным: нужно снижать температуру воды на 1 градус через каждые 2 дня.
-  Температуру воды можно снижать резко, например с 27 до 20 градусов.



# СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Вот вам добрый совет,  
В котором спрятан секрет  
Как здоровье сохранить:  
Научитесь здоровье ценить!