

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.***

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

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

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

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!