



# Внеклассное занятие

## ***ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!***

Подготовила:

учитель начальных классов

МОУ «Средняя школа №4»

Мухаева Айганым Михайловна



# Чтобы быть здоровым, красивым и сильным нужно:



# Вопросы



Как надо начинать закаливание водой?



В каких случаях солнце – друг, а в каких – враг?



Почему лучше есть в одно и то же время?



Что может стать вредным для здоровья?



Какие продукты полезны?



Как правильно есть?



Почему лучше есть в одно и то же время?



# 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!



**Составь пословицу из слов:**

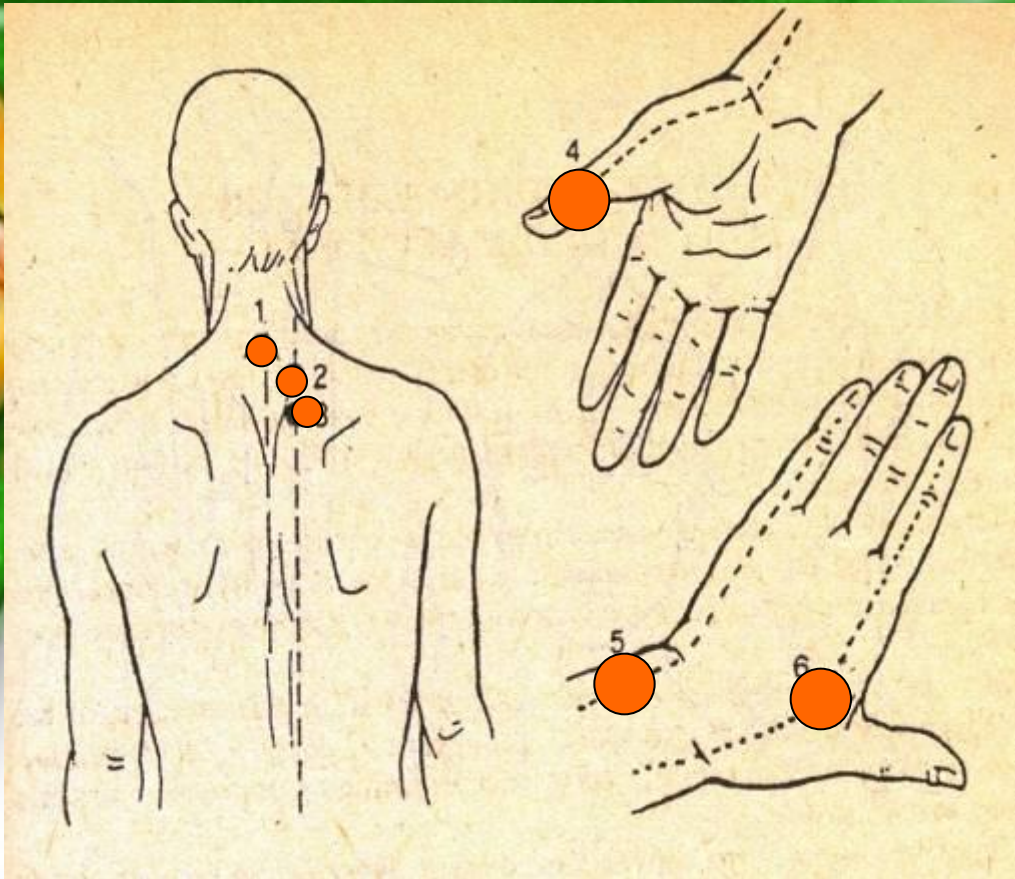
*в – враг себе  
еде кто не тот  
умерен*

*Кто не умерен в еде –  
тот враг себе*

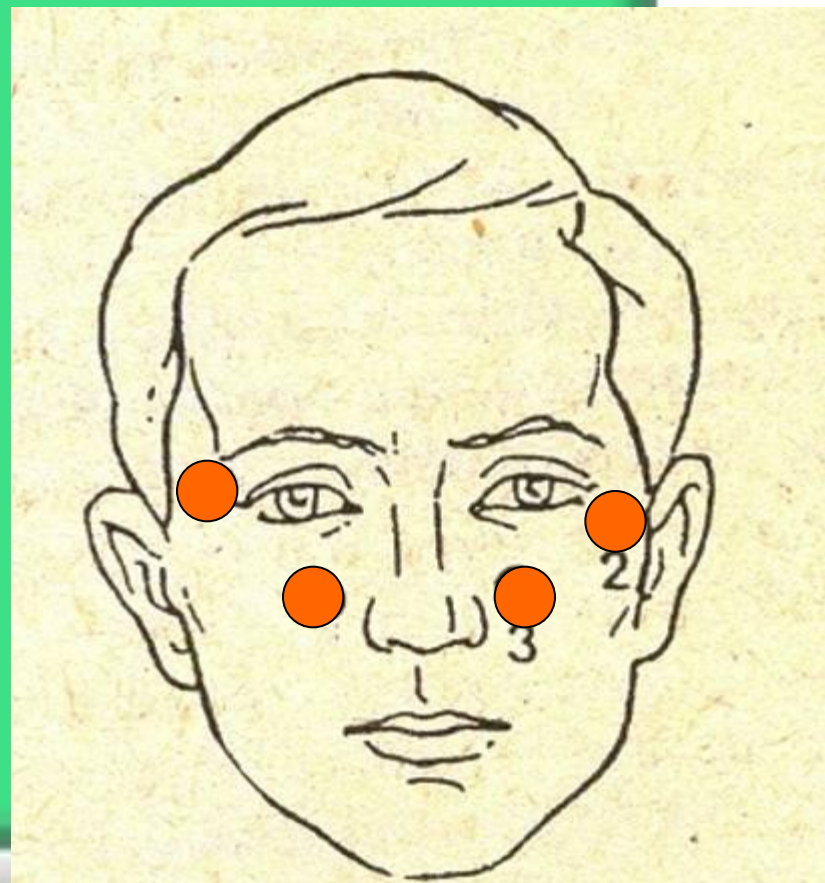
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ







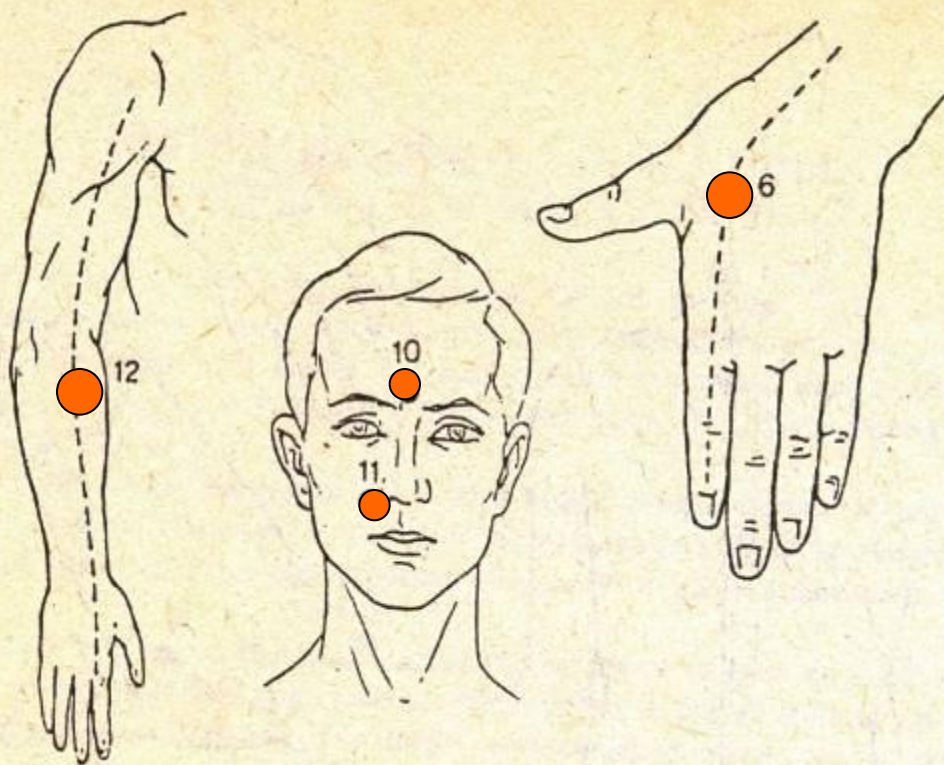
при



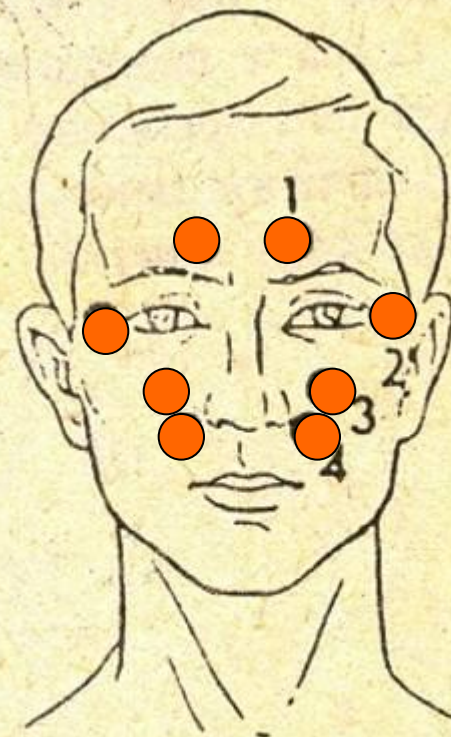
гриппе

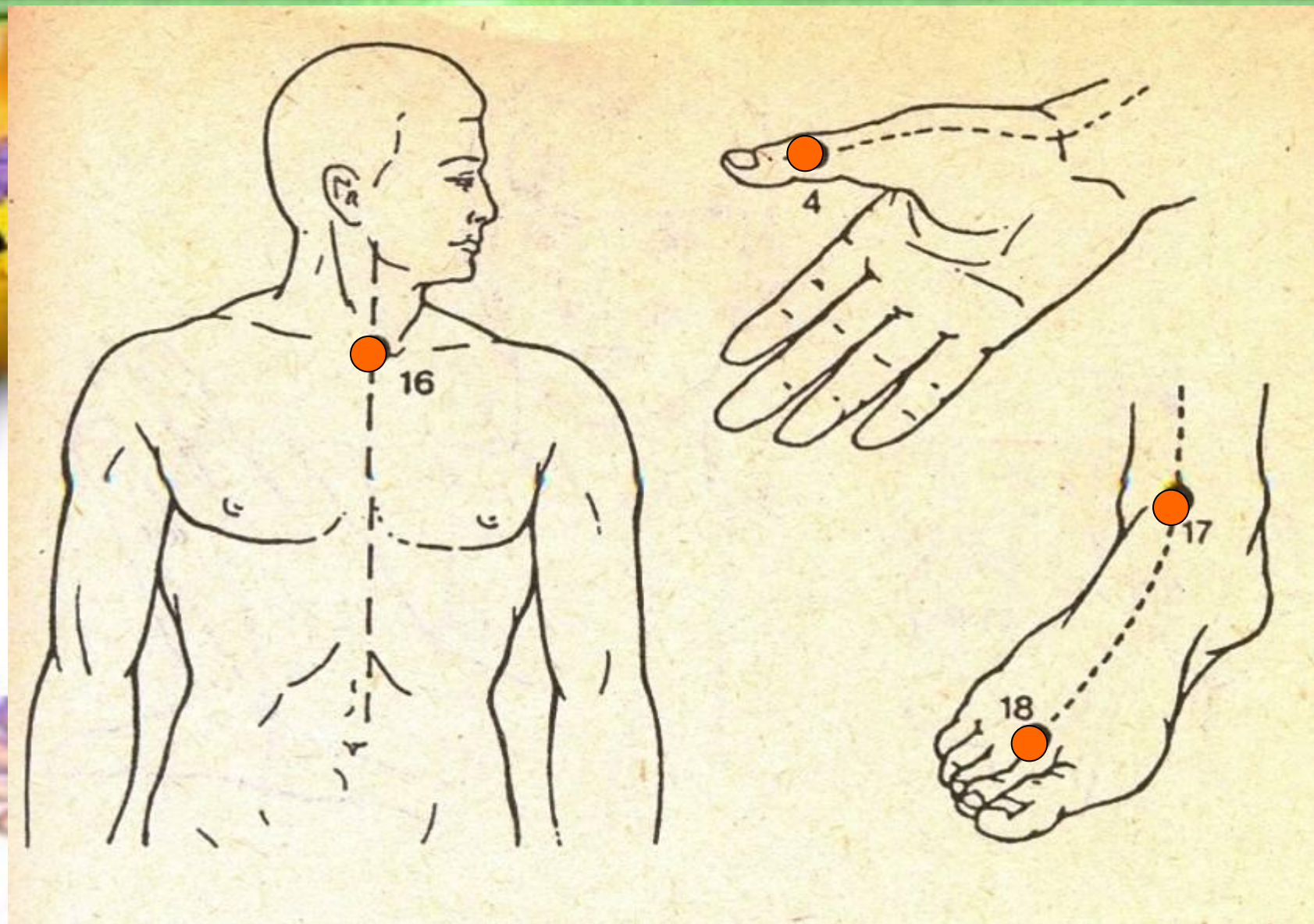


# НАСМОРК



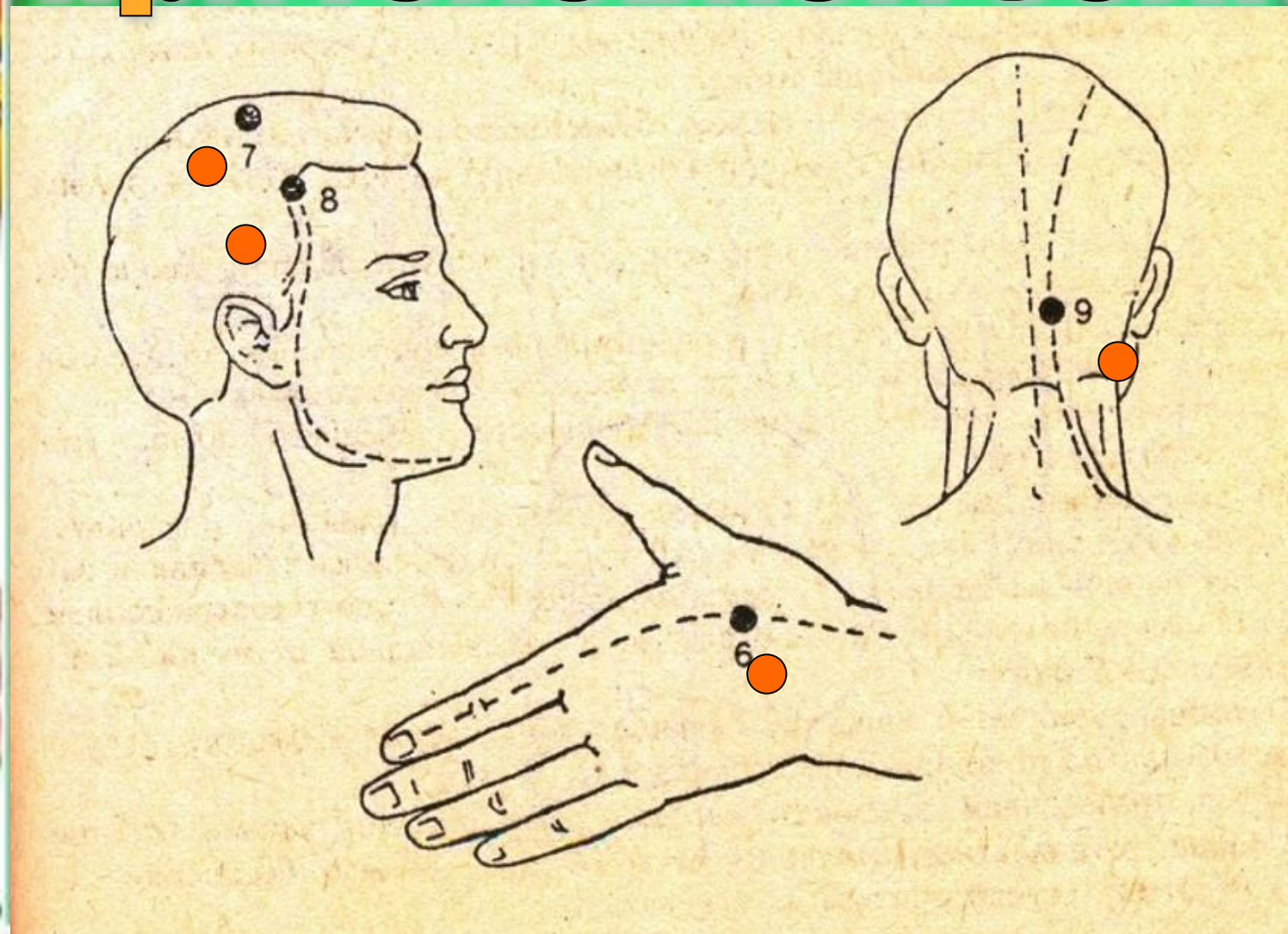
# РИНИТ

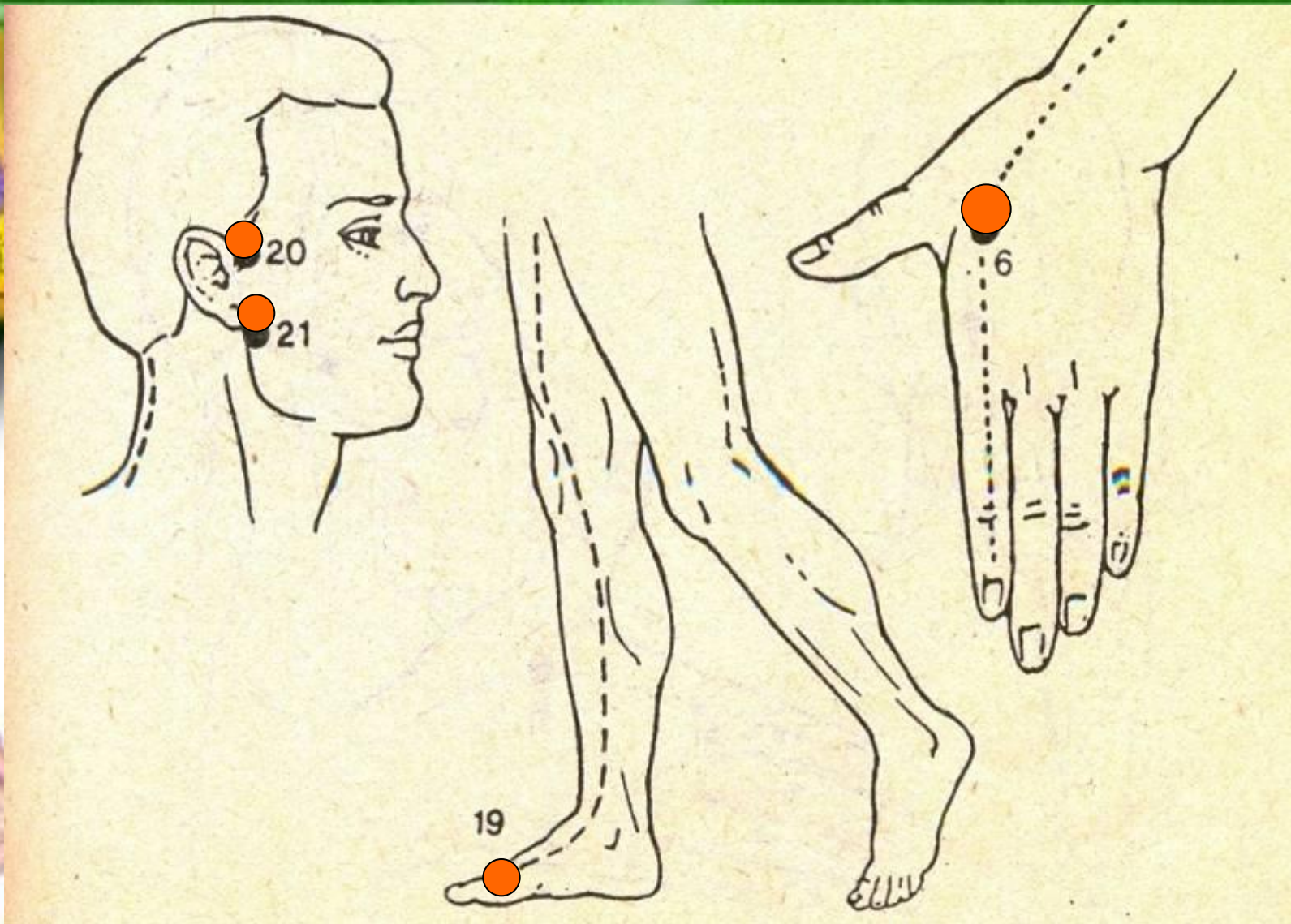




**при ангине**

# при головной боли





при боли в области уха



# 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.

## Используемые ресурсы:

- 1) Рабочая тетрадь для школьников М.М. Безруких, Т.А. Филиппова Москва 2003г.
- 2) <http://www.riasamara.ru/rus/news/region/society/article46983.shtml>
- 3) [http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic\\_id=23303&page=2](http://www.dietaonline.ru/community/post.php?topic_id=23303&page=2)
- 4) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/41712/>
- 5) [http://www.galya.ru/catd\\_new\\_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966](http://www.galya.ru/catd_new_page.php?dlimit=25&p=1&id=2871966)
- 6) <http://www.povarenok.ru/recipes/show/45844/>
- 7) <http://medpain.net/zdorovoe-pitanie/kislomolochnye-produkty/>
- 8) <http://www.businessoffers.ru/portal/viewoffer.asp?id=384986>
- 9) [www.kluchzdorovia.ru](http://www.kluchzdorovia.ru)
- 10) [http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje\\_pitanije\\_dlja\\_djetjej](http://rastimdetok.ru/2010/07/03/zdorovoje_pitanije_dlja_djetjej)