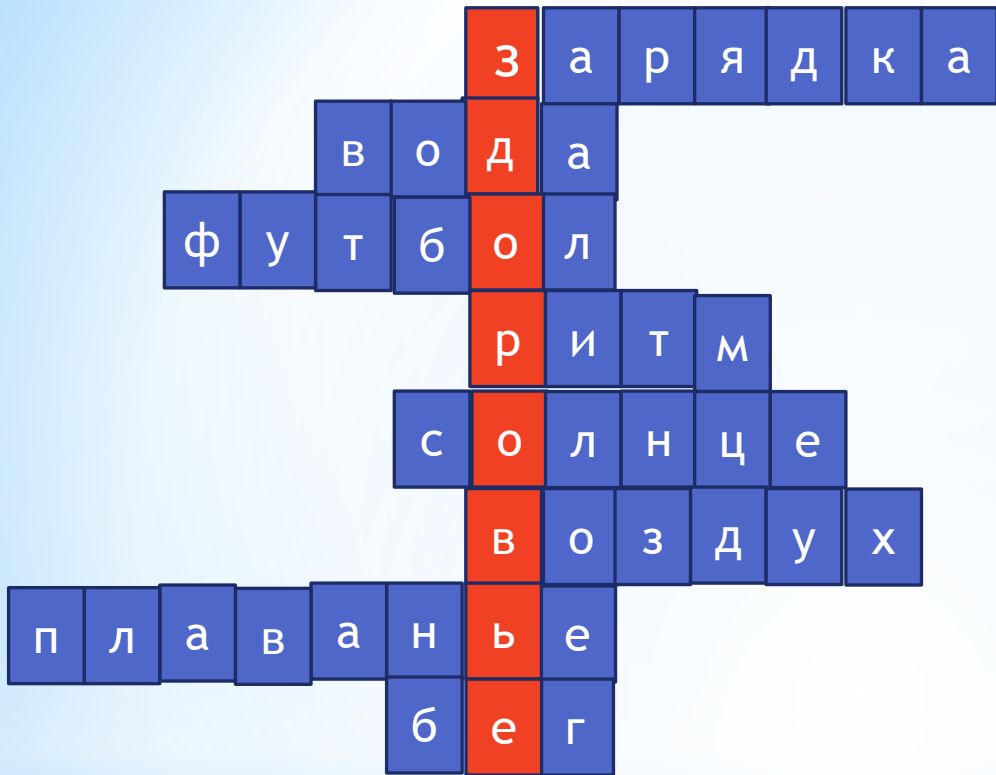


# **Внеурочное мероприятие «Твоё здоровье в твоих руках»»**

Подготовила и провела: учитель начальных классов  
МАОУ СОШ № 12 г. Геленджика  
Шопова Елена Викторовна



## «Зелёная аптека».

Зверобой - трава, которой приписывается колдовская сила, и пучок сухой травы полагалось вывешивать перед входом в дом, чтобы предохранить жилище от диких зверей и привидений

Мята широко применяется в народной медицине. Усиливает аппетит, улучшает пищеварение, прекращает спазмы желудка и колики, обладает успокаивающим, противовоспалительным и обезболивающим действием.

Тысячелистник в народе называют солдатской травой. И действительно: оно выносливое, смелое, не боится ни жары, ни морозов, ни плохих почв.

Липа - это красивое лиственное дерево с тёмной корой и раскидистой кроной. Цветки этого дерева - старинное народное средство, применяемое при простуде.

Ромашка аптечная отличается от ромашки непахучей сильным ароматическим запахом. Растение широко применяют в народной медицине. Водный настой - как болеутоляющее, успокаивающее, болях в желудке.



# Спорт и мы





# Биатлон



# Гребля





# Волейбол



# Фигурное катание





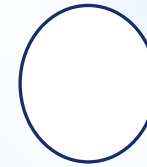
# Правильное питание



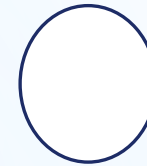
Определите, какие продукты являются не полезными для нашего организма.



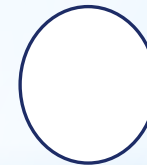
**Наша пища состоит из белков, жиров и углеводов.**



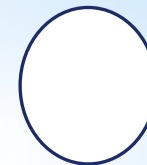
**Полезно есть много сладостей.**



**От переедания сладостей человек быстро поправляется, становится толстым.**



**Чтобы быть здоровым, нужно всё время есть и смотреть телевизор.**

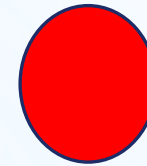




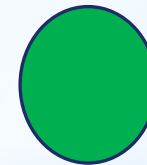
**Наша пища состоит из белков, жиров и углеводов.**



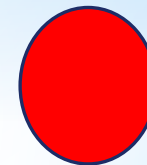
**Полезно есть много сладостей.**



**От переедания сладостей человек быстро поправляется, становится толстым.**



**Чтобы быть здоровым, нужно всё время есть и смотреть телевизор.**





Здоровый  
Образ  
Жизни

# Использованные источники

- \* <http://mosaica.ru/sites/default/files/news/preview/2011/02/05/d9.jpg> (биатлон)
- \* <http://www.yugopolis.ru/data/mediadb/2383/0000/0129/12929.jpg> (гребля)
- \* [http://www.jocuriunice.com/files/image/750px-Volleyball\\_game.jpg](http://www.jocuriunice.com/files/image/750px-Volleyball_game.jpg) (волейбол)
- \* <http://s41.radikal.ru/i093/1001/b9/ae2b4b70f009.jpg> (фигурное катание)
- \* [http://rnns.ru/uploads/posts/2009-11/1258458110\\_14754.jpg](http://rnns.ru/uploads/posts/2009-11/1258458110_14754.jpg) (правильное питание)
- \* <http://www.gazetaesportiva.net/blogs/joaoricardocozac/files/2013/09/Artigo-189-A-import%C3%A2ncia-da-pr%C3%A1tica-esportiva.jpg> (спорт и мы)