

# Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни»



# Цель:

- формировать у детей установки на здоровый образ жизни.  
Способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью.  
Прививать практические навыки Здорового образа жизни.

# 1 этап: Разминка «Кто быстрее»

- Этого врача его пациенты называют покороче-ухо-горло-нос
- Этим клеём пчёлы чинят соты, а врачи лечат людей.
- Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь?
- Этого пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерица Жаба и знахарь Богомол. Назовите его.
- Первую в мире операцию под наркозом на поле боя провёл этот блестящий врач-хирург. Кто он?
- Этот врачебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни»
- Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас - медицинское учреждение
- Результат воздействия мороза на организм человека
- Кто может заразить человека бешенством?
- Что должно находиться в домашней аптечке?

## 2 этап: «Самый сладкий»

- На весах не взвесишь, на базаре не продашь, но нет на свете милее его



# Правила здорового сна

- Обязательно ложиться спать и вставать в одно и то же время. Дети должны спать не менее 9 часов.
- Перед сном умыться, почистить зубы, вымыть ноги.
- Нельзя смотреть страшные фильмы.
- Не есть на ночь
- Спать нужно в полной темноте
- Спать нужно в хорошо проветренном помещении
- Спать надо на ровной постели
- Спать лучше на спине или на правом боку
- Не применять снотворного.

## 3 этап: «Спорт, спорт, спорт!»

- « Тело без движения-подобно стоячей воде, которая портится, плесневеет и гниёт»



- В здоровом теле-здоровый дух
- Курить - здоровью вредить.
- Здоровье всего дороже
- Береги платье снову, а  
здоровье смолоду
- Здоров будешь – всё добудешь.

# 4 этап: «Лекарство под небом»



- Ромашка - от боли в горле
- Подорожник - от внешних ран
- Лопух - от ушибов
- Малина - от температуры
- Ноготок или календула – от ангины
- Цветок липы – от простуды
- Черника для зрения
- Земляника – от простуды

# 5 этап: «Вкусное меню»

## Растения:

- Картофель
- Фасоль
- Белена
- Бузина
- Капуста
- одуванчики
- овёс
- поганки
- лисички
- репа
- каштан
- огурцы
- лопух
- крапива
- щавель
- васильки
- ромашка
- зверобой.







**сигареты**



**наркотики**



**алкоголь**



**спорт**



**правильное питание**



**свежий воздух**



**режим дня**



**электромагнитные поля**



**хорошее настроение**

# **Правила здорового образа жизни**

МЫ

ЗА

ЖИЗНИ

ЗДОРОВЬИ  
ОБРАЗ

**Выполнила Козлова Любовь Александровна,  
учитель начальных классов МБОУ «СОШ №4»,  
г. Энгельса Саратовской области**