

Путешествие по городу Здоровейск



Внеклассное мероприятие в 1 «Б»
классе

Учитель: Иванова Марина

Если хочешь быть
сильным – бегай,



хочешь быть красивым

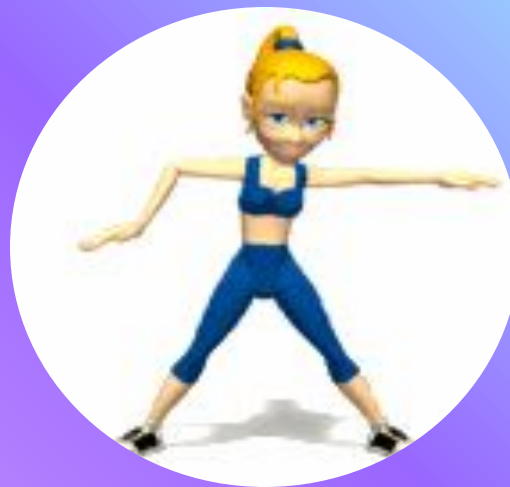
– бегай, хочешь быть

здоровым – бегай!



ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

А



Секреты «успеваек»:



1. Если взялся за дело – не отвлекайся.

2. Всё делай быстро и хорошо.

3. Разумно распределяй время, правильно чередуй труд и отдых.

4. Верный помощник «успеваек» – режим дня.



Режим дня школьника

распорядок дел в течение
дня.

7-00 – подъём

7-05 – зарядка

7-15 – водные процедуры

7-25 – завтрак

7-40 – уход в школу

8-00 – занятия в школе

11-30 – уход из школы

12-10 – обед

12-30 – отдых

13-00 – прогулка на свежем воздухе

14-00 – подготовка домашнего задания

15-00 – отдых

15-30 – посещение кружков

16-30 – вечерняя прогулка

17-00 – свободное время

18-00 – ужин

18-40 – чтение книг

19-20 – свободное время

20-00 – водные процедуры

20-30 – подготовка ко сну

21-00 – сон.



Советь



- 1. Утром после сна мой руки, лицо, уши, шею.
- 2. Каждый день мой руки и ноги перед сном.
- 3. Обязательно мой руки после: уборки комнаты, туалета, прогулки, общения с животными и обязательно перед едой.
- 4. Раз в неделю мойся

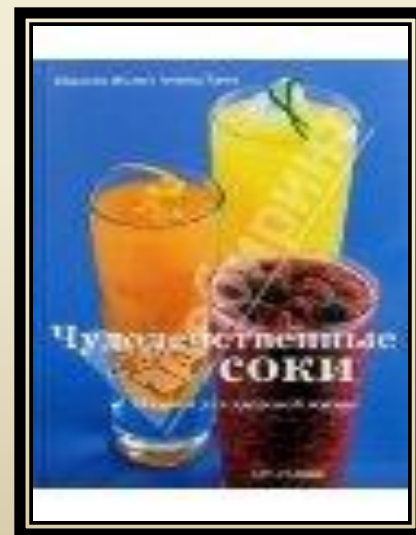


**«От простой воды
и мыла
у микробов тает сила»**





Витамины



Полноценное питание – это прежде всего разнообразное питание

- ПИТАТЬСЯ НАДО ПРИМЕРНО 4 РАЗА В ДЕНЬ.



Мы желаем вам, ребята.

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.



Всем известно,

Всем понятно,

Что здоровым быть приятно

Только надо знать,

Как здоровым стать.



Будьте здоровы !



**Спасибо
!**