



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРЕСТИЖНО!

Подготовил Скабёлкин К.Ю.
МБОУ СОШ №6, г. Мегион, пгт Высокий,
ХМАО - Югра

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ; ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.
- Дать возможность учащимся проявить свои творческие способности.
- Вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению коллектива.



ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

«Алфавит здоровья»

А -	
В -	
В -	
Г -	
Д -	
Е -	
Ж -	
З -	
И -	
К -	
Л -	
М -	
Н -	
О -	
П -	
Р -	
С -	
Т -	
У -	
Ф -	
Х -	
Ц -	
Ч -	
Ш -	
Щ -	
Э -	
Ю -	
Я -	

ТЕСТ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

- ◉ У меня часто плохой аппетит.
- ◉ После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- ◉ Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- ◉ Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- ◉ Я почти не занимаюсь спортом.
- ◉ В последнее время я несколько прибавил в весе.
- ◉ У меня часто кружится голова.
- ◉ В настоящее время я курю.
- ◉ В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- ◉ У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

ЗА КАЖДЫЙ ОТВЕТ «ДА» ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ПО
1 БАЛЛУ И ПОДСЧИТАЙТЕ СУММУ.

- ◎ **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ◎ **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ◎ **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

ВИКТОРИНА

- Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад.
- Наука о чистоте тела
- Тренировка организма холодом
- Что даёт человеку энергию?

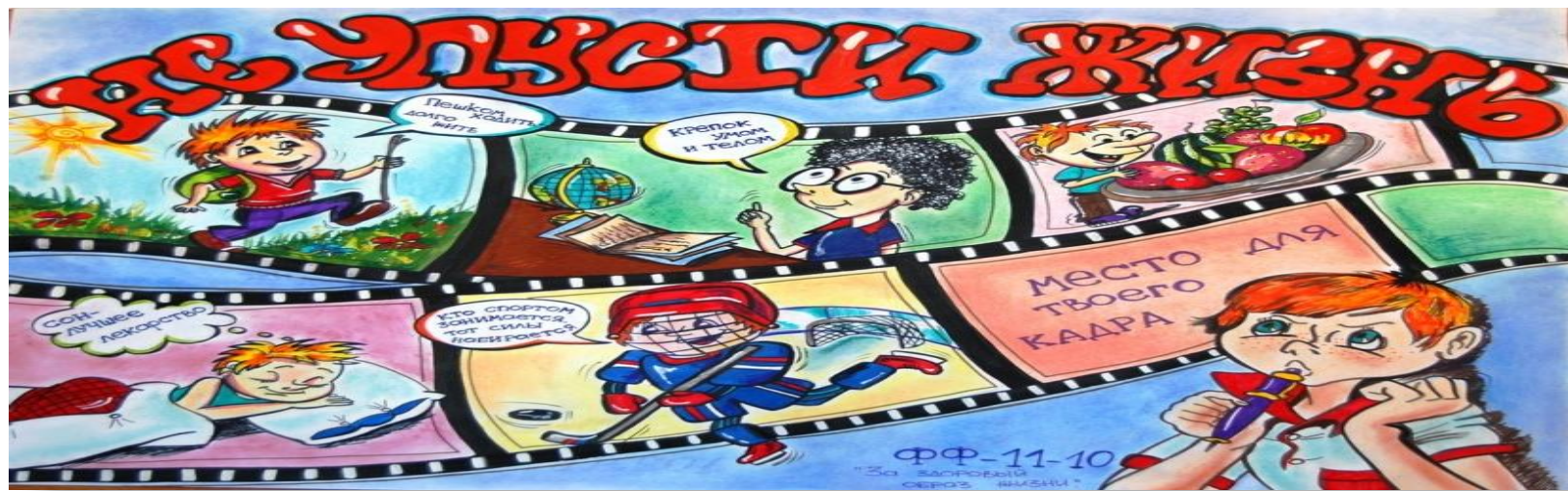
ЗАРЯДКА

ГИГИЕНА

ЗАКАЛИВАНИЕ

ПИЩА





- Эти занятия представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца, исправляют осанку
- Его не купишь ни за какие деньги
- Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?
- Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

ПЛАВАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

Можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями.



- Какой урок из школьной программы тренирует в Вас выносливость **ФИЗКУЛЬТУРА**
- Какое спортивное мероприятие мирового масштаба прошло в феврале 2014 **ОЛИМПИАДА в СОЧИ**
- В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? **СОН**
- Для того, чтобы стать по - настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и ... **Отменное ЗДОРОВЬЕ**

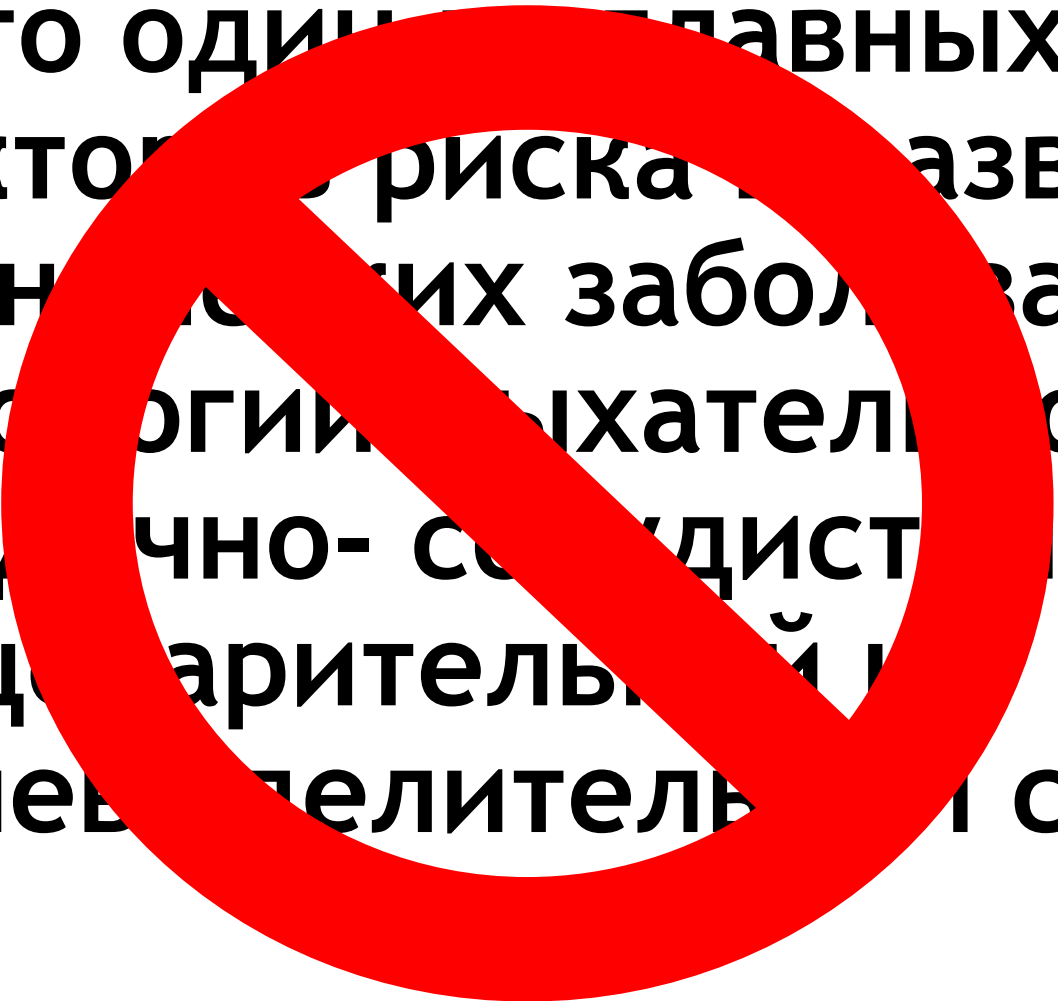
ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Почти 200 компонентов выделяется 1 горячей сигаретой, но 3 самых опасных



Курение –

Это один из главных факторов риска развития хронических заболеваний и патологий дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочеполовой систем



АЛКОГОЛЬ ОТРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ И ДУШУ ЧЕЛОВЕКА

- ◎ **Алкоголь** - термин, используемый для обозначения химического класса органических соединений.

ОБОЗНАЧЬТЕ
ОСНОВНЫЕ
МИШЕНИ ТАБАКА

СОСТАВЬТЕ
ПОРТРЕТ
ПЬЮЩЕГО
ЧЕЛОВЕКА

МЫ - ЛИТЕРАТОРЫ «БУРИМЕ»

- 1 команда - с зарядки,
..... в порядке.
..... всегда,
..... холода.
- 2 команда - любить,
..... быть.
..... закаляться:
..... обливаться.



РЕФЛЕКСИЯ

Ваше мнение об уроке



Хорошее настроение



Отличное настроение



Грустно



Скучно



БЛАГОДАРЮ ЗА УРОК!

