

Здоровый образ жизни



Формула жизни:



**Жизнь = здоровье + семья +
+учеба + друзья**



Конкурс 1.

«Народная мудрость»

Составить из рассыпанных
слов-карточек пословицы,
объяснить их смысл.

Пословицы:

- «Здоровый человек - богатый человек»
- «Здоровьем слаб, так и духом не герой»
- «Чистым жить - здоровым быть»
- «В здоровом теле - здоровый дух»
- «Здоровье – дороже золота»

Конкурс 2. Эрудиты

1. А.П.Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...»

(...целовать пепельницу.)

2. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон?

(принят властями Нью-Йорка)

3. Закончите английскую пословицу:
«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает...»

(мозг)

4. Известный врач П.Брэгг говорил, что
есть 9 докторов. Начиная с четвертого
это естественное питание, голодание,
спорт, отдых, хорошая осанка и разум.
Назовите первых трех докторов,
упомянутых Брэггом.

(солнце, воздух и вода)

5. Назовите принципы закаливания –
«Три П»

(постепенно, последовательно, постоянно)

6. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

(блохи, вши)

7. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

(завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)

8. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

(до этого возраста формируется скелет)

9. Сколько часов в сутки должен спать человек?

(взрослый человек – 8 часов, подросток - 9-10 часов, ребенок - 10-12 часов)

10. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?

(плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой)

Конкурс 3.

«Что? Где? Когда?»

- Что это за лекарство, которое слушают?

(музыка)

- Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить?

(Ожоги)

- Что на свете дороже всего?

(Здоровье)

- Что без языка, а сказывается?
(Болезнь)
- Что никогда не лень делать?
(Дышать)
- Что такое фитотерапия?
(Лечение травами)
- Когда необходимо проводить физкультминутки?
(В период утомления)

Девиз:



**Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для
здоровья,
То и буду выбирать!**

«Здоровье человека»

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?
 - А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
 - Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;
 - В) чтобы умело использовать свои возможности.
 - А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;

В) стройный, сильный, ловкий, статный.

В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

А) глаза, сердце, желудок, кожа;

Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;

В) печень, селезенка, уши, желчь.

В) печень, селезенка, уши, желчь.

«Помоги себе сам»

**Учитесь видеть в
жизни прекрасное,
радоваться жизни,
тогда стресс и
болезни обойдут вас
стороной.**

Разминка

Выберите лепесток от
цветка. На лепестке
написано название вида
спорта. Надо разгадать
вид спорта.



О продуктах

- Назовите полезные для организма продукты.
- Расскажите о правилах правильного питания.
- В каких продуктах содержатся витамины А, В, С.

Подведем итоги:

Компонентами здорового образа жизни являются:

- правильное дыхание;
- рациональное питание;
- двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.



**«Здоров будешь - все
добудешь».**

Так будьте здоровы!