

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа №4

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА

СОЗДАЙ СЕБЯ САМ!

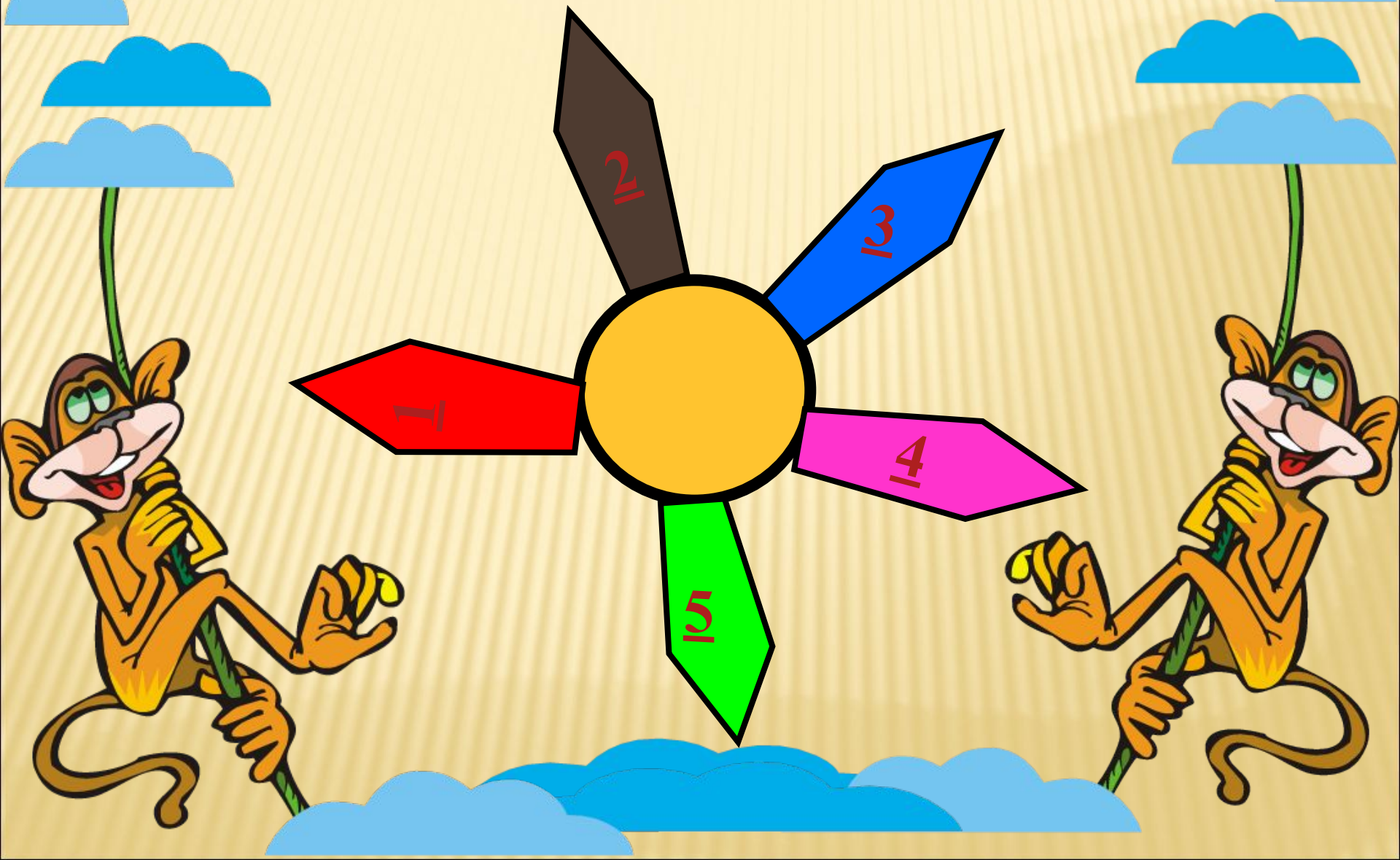
ЗАКАЛИВАНИЕ

*Соблюдая личную гигиену и ведя здоровый образ жизни о
болезнях можно забыть.*



Автор: Лукин Никита Евгеньевич,
ученик 9 класса,
МБОУ ООШ №4,
г. Междуреченск

СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!



СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!

1



Отгадайте загадку:

Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь,
Я только здоровее, ребята,
Становлюсь.

ОТВЕТ

ЭТО - ЗАКАЛИВАНИЕ



Закаливание — шаг к здоровью

Закаливание — это оздоровительные процедуры с помощью воздуха, воды и солнца. Закаливание дарит нам крепкое здоровье, отличное настроение, помогает быть менее зависимым от природы, защищает от простуды и гриппа.



Контрастный душ



Купание в водоемах

Как
закалить
свой организм?



Умывание
холодной водой



Воздушные ванны



Солнечные ванны

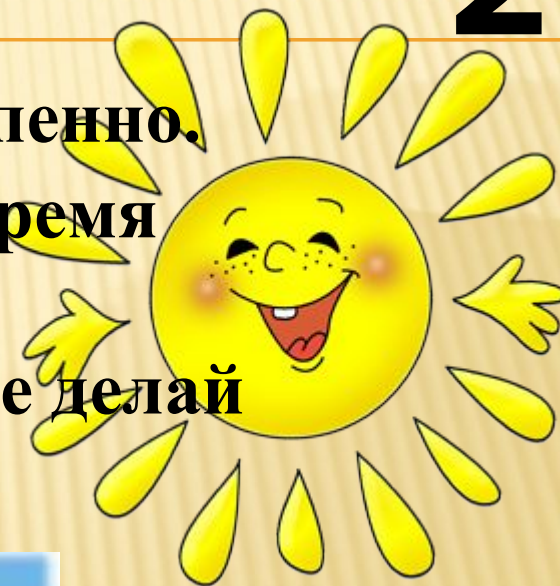


Обтирание
влажным полотенцем

НАЙДИ ОШИБКИ В ТЕКСТЕ. Объясните, почему так считаете

2

- ❑ Закаляться нужно не всегда постепенно.
- ❑ Можно начинать закаливание во время болезни.
- ❑ Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.



ОТВЕТ

ОШИБКИ В ТЕКСТЕ

- ❑ Закаляться нужно постепенно.
- ❑ Нельзя начинать закаливание во время болезни. Организм ослаблен!
- ❑ Начал закаливание – не бросай и не делай перерывов.



**Продолжите: нужно
использовать разные
средства закаливания,
такие как...**



Использовать надо разные средства закаливания:

**солнце,
воздух,
воду.**



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание

СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!

4



**ЧТОБ С МИКРОБАМИ НЕ ЗНАТЬСЯ —
НАДО, ДЕТИ, ЗАКАЛЯТЬСЯ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СИЛЬНЫМ БЫТЬ —
СО СПОРТОМ НАДОБНО ДРУЖИТЬ.**



ОТВЕТ

СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!

4

Вставьте пропущенные слова.
Чтоб с микробами не знаться -
надо, дети...!
Если хочешь сильным быть -
со....надобно.....



СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!

5

Конкурс «Анаграммы»

Записаны в разном порядке буквы.

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ –

ДКАЗАРЯ – Буква **а** встречается 1 раз.

ЛКАЗАКА – Буква **г** встречается 2 раза.

ЕНГИАГИ – Буква **е** встречается 1 раз.

ЛКАПРОГУ – Буква **и** встречается 2 раза.

Буква **н** встречается 1 раз.



ОТВЕТ

СОЗДАЙ САМ СЕБЯ!

5

Конкурс «Анаграммы»

Записаны в разном порядке буквы.

Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка



ГИГИЕНА

