

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Основная общеобразовательная школа №4

# ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА

**СОЗДАЙ СЕБЯ САМ!**

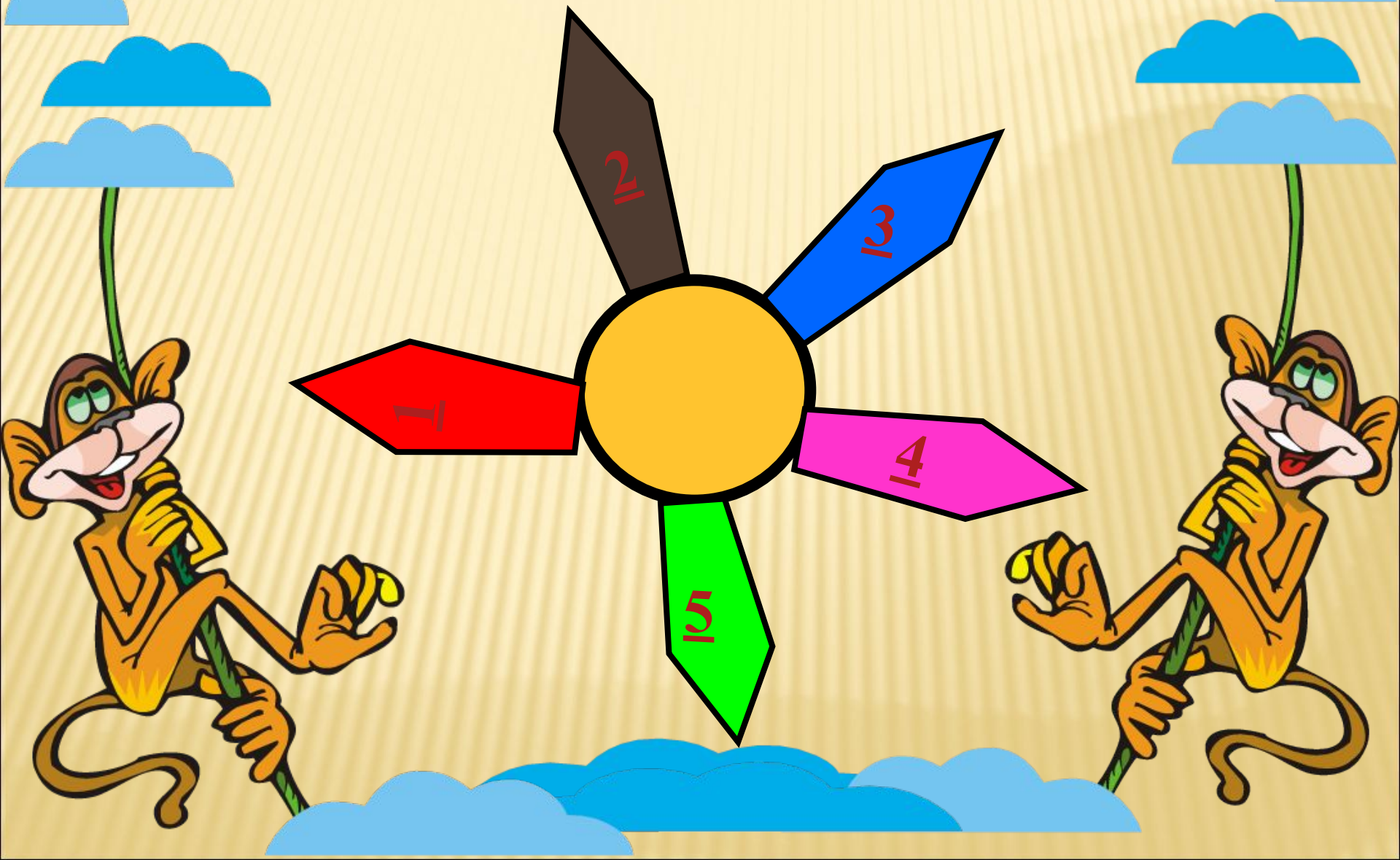
**ЗАКАЛИВАНИЕ**

*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

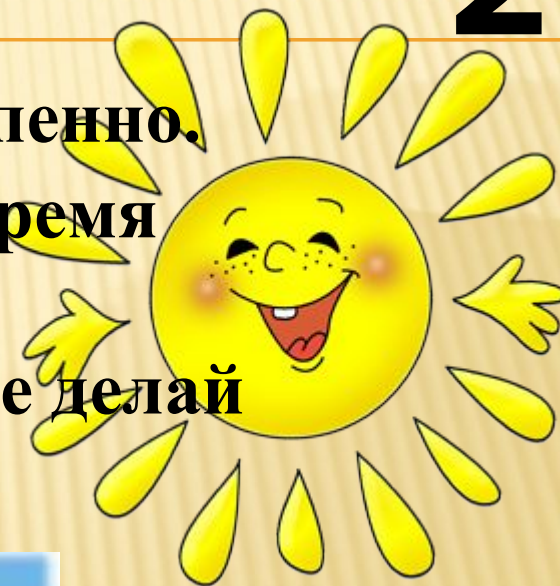


Обтирание  
влажным полотенцем

# 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**

