

Мы голосуем за жизнь!!!

Вы любите жизнь? Что за вопрос?
Жизнь – это богатство, данное каждому
изначально, и очень хочется, чтобы она
была прекрасной и счастливой.

А что такое хорошая жизнь?
Поразмышляйте об этом, пожалуйста, и
дополните своими мыслями продолжение
фразы:

«Счастливая жизнь – это...»

- Что нужно для счастливой жизни?

- Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

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

- Известный врач Пол 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.

Айкидо

1. Техника рукопашного боя
2. Искусство обороны и нападения
3. Искусство эффективной обороны



- Назовите принципы закаливания –

«Три П».

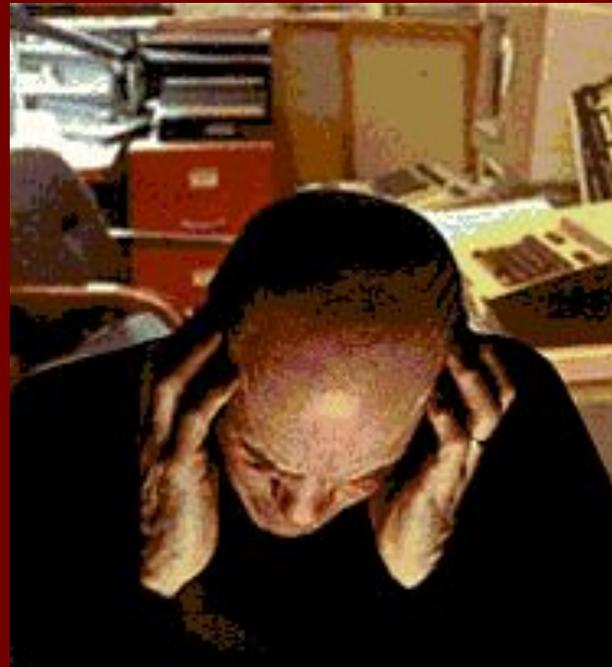
Задание болельщикам

- Продолжите пословицу:
Здоров будешь - ...

- Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.

Самое распространенное заразное заболевание

1. **Насморк**
2. **Жадность**
3. **Рак**
4. **Ринит**



- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?

Курение табака

1. **Расширяет
сосуды**
2. **Вредная
привычка**
3. **Вид
наркотической
зависимости**
4. **Сужает сосуды**



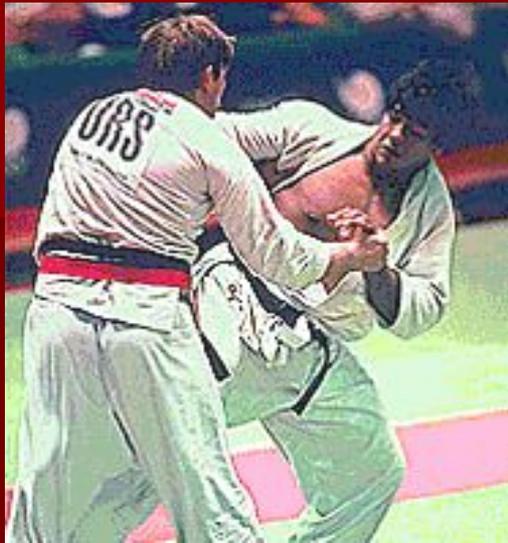
- Кто такие «совы» и «жаворонки»?

- Двигайся больше –

- Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?

- Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?

Вид боевых искусств Японии



1.Дзюдо

2. Таэквон-до



3.Карате



4.Самбо



- Сколько часов в сутки должен спать человек?

- Держи голову в холоде, живот в

Отсутствие физической активности

1. Снимает утомление
2. Является стрессом для организма
3. Вызывает утомление
4. Неблагоприятно для организма



Депрессия

1. **Стойкий упадок настроения**
2. **Хроническое переутомление**
3. **Длительный психический дискомфорт**



- От какой вредной привычки появляются 25 болезней?

Нормальные цифры артериального давления у лиц 15-20 лет



1. До 100 мм.рт.ст.
2. 100-120 мм.рт.ст. на 70-80 мм.рт.ст.
3. 140 мм.рт.ст. на 90 мм.рт.ст.
4. Свыше 150 мм.рт.ст.



■ Сценка

Цы - Гун

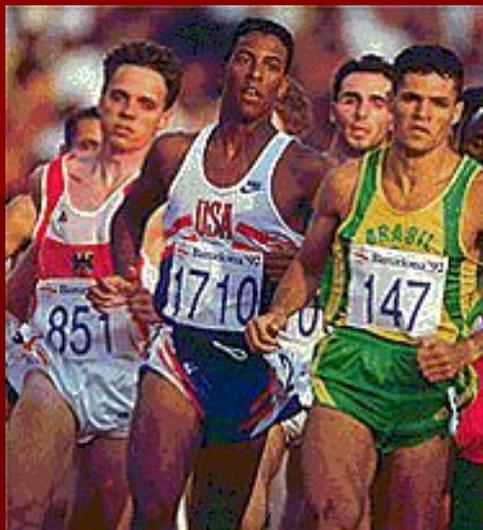
1. Оздоровительная система
2. Вид китайского единоборства
3. Гора в Китае



- Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.

- Кто из русских царей ввел изготовление медали для пьяниц в 4 кг? Медаль эту пьяница должен был длительное время носить на шее.

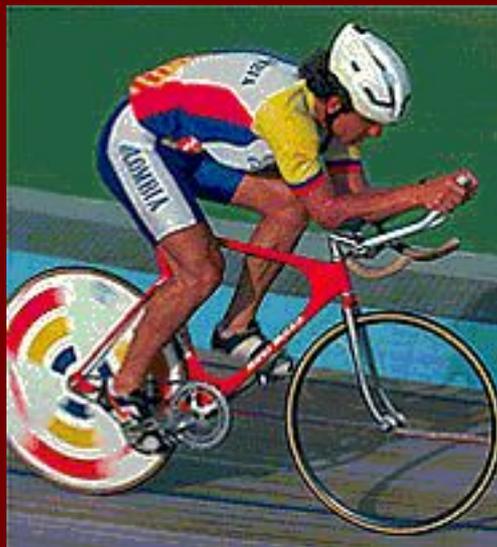
Триатлон включает:



1. Бег



2. Плавание



3. Велопробег



4. Стрельба

Рефлексотерапия

1. Стимуляция
условных и
безусловных
рефлексов



2. Воздействи
е на
определенн
ые точки



3. Дрессировк
а животных



- Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями, смертью?

Берегите здоровье!

Ты проснешься
на рассвете
мы с тобою
вместе встретим
день рождения зари
Как прекрасен
этот мир посмотри
как прекрасен этот
мир