

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».



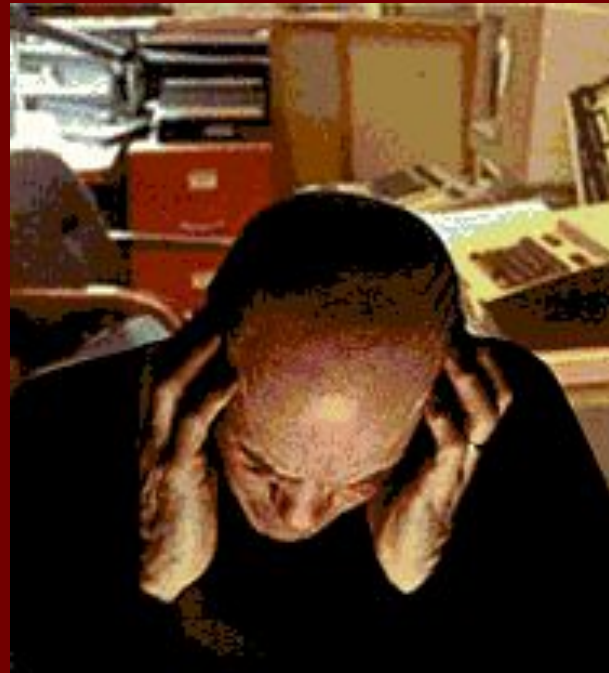
# Задание болельщикам

- 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.

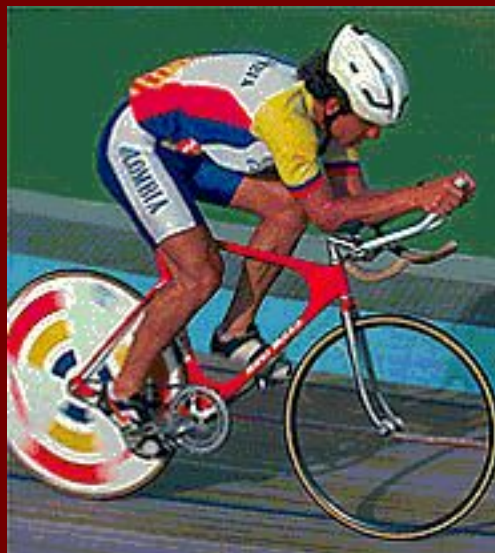
# Триатлон включает:



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