

ДЕЛОВАЯ ИГРА

**«Ступени
здоровья»**

Воздействие на организм различных точек
Орган тела, в котором находится рецептор,
который активируется раздражителем, и
сенсорные пути, ведущие к центральной
необходимое для нормальной
способность центральной нервной системы
жизнедеятельности организма

- 1 и г р а
- 2 р е ж и м
- 3 с е к ц и я
- 4 п и т а н и е
- 5 в и т а м и н ы
- 6 с т р е т ч и н г
- 7 с а м о м а с с а ж
- 8 з а к а л и в а н и е
- 9 п р о ф и л а к т и к а

ответ

Путешествие в историю

- Секретарь Гольштейнского посольства, посетивший Московию в 30-х г.г. XVII столетия, **Адам Олеарий** свидетельствовал: «Русские – крепкий, сильный, выносливый народ, способный легко переносить и стужу и жару. Вообще в России люди здоровые, доживающие до глубокой старости и редко болеющие»

Перечислите причины долгожительства Древней Руси.



Причины долгожительства Древней Руси

- **Натуральная пища**
- **Бани**
- **Купание в естественных водоёмах - закаливание**

- Великий русский полководец А.В. Суворов с детства был слаб здоровьем.

Как ему удалось
вылечить себя?



- А.В.Суворов
вылечил себя
закаливанием!

- Когда Суворов покорял Альпы со своими солдатами, он приказал солдатам пить чай из травы, растущей там. Есть эта трава и на Руси.

**Как она
называется?**



- **Девясил**, в народе считают, что она имеет девять волшебных сил и излечивает от многих болезней. Одной из этих сил является повышение сопротивляемости организма к холоду и недостатку кислорода.



- **О каком растении говорится в этом отрывке: «Откапывать корень предписывалось очень осторожно, костяными лопаточками, соблюдая определенные церемонии, тогда появится мясистое светлое вертикальное тело корня, его «руки» и «ноги», а на длинной «шее» держится круглая «голова». Чем больше он похож на человека, тем дороже он расценивался. Но корень всегда было трудно найти»**

- **Женьшень,**
в переводе с
китайского
означает
«человек –
корень» -
общетонизирую
щее средство



Отрицательные примеры из жизни, когда здоровье в семье не пользуется приоритетом:

- *Алкоголь*
- *Курение*
- *Наркотики*
- *Лежание с книгой целые выходные*
- *Несоблюдение режима дня*
- *Многочасовые просмотры телепередач*

Действия родителей при формировании

здорового образа жизни в семье:

- *Доброжелательный психологический микроклимат в семье*
- *Соблюдение режима*
- *Сбалансированное питание*
- *Использование естественных факторов природы для закаливания*
- *Пример родителей в организации здорового образа жизни и отказ от вредных привычек*
- *Формирование мотивации ЗОЖ*

*Благодарим за
участие в
деловой игре*

**«Ступени
здоровья»!**