

Сохранить здоровье 7-11 классы

Сабирова Т.
И.

2015 г.



1. Вставь словечко:

1. В путь-дорогу собирайся

Заотправляйся

2. От простой и

микробов тают силы.

3 Люди с самого рожденья

жить не могут

без.....

4. Мы чистим дважды

в день

И делать это нам не

лень.

5. Грубых слов не говорите,

Только дарите.

6. Дым вокруг от

Мне в том доме места

нет.

7. Растает даже ледяная

глыба

От слова теплого.....

8. Чтоб я ни делал никогда

не причиню себе

.....



Вставь словечко:

1. В путь-дорогу собирайся
За здоровьем
отправляйся

2. От простой *воды и мыла*
микробов тают силы.

3. Люди с самого рожденья
жить не могут без
движенья.

4. Мы чистим *зубы*
дважды в день
И делать это нам не лень.

5. Грубых слов не говорите,
Только *добрые* дарите.

6. Дым вокруг от *сигарет*
Мне в том доме места нет.

7. Растает даже ледяная
глыба
От слова теплого *спасибо.*

8. Чтоб я ни делал никогда
не причиню себе *вреда.*

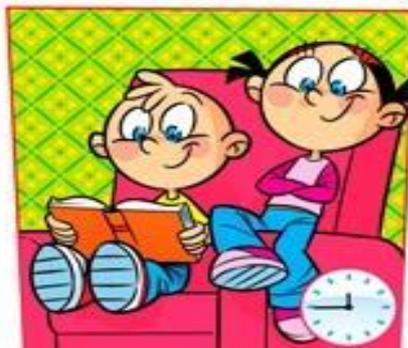
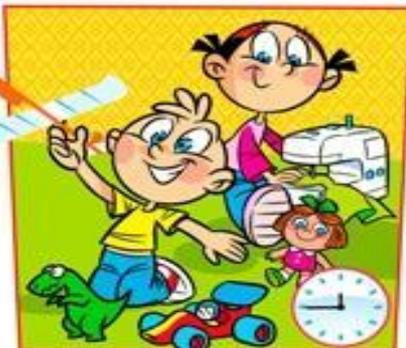
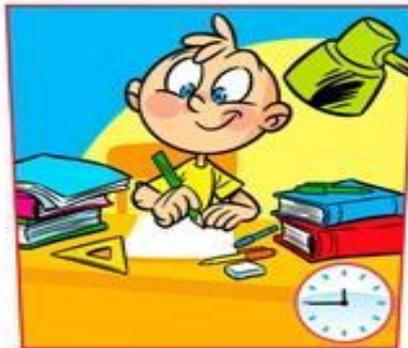


2. Здоровый человек:

Сутулый, румяный, ловкий,
крепкий, неуклюжий, статный,
сильный, хилый, высокий,
стройный, бледный,
красивый, толстый,
подтянутый

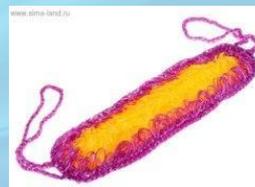


3. Напиши режим дня





4. Какие вещи могут быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?





Твои личные вещи

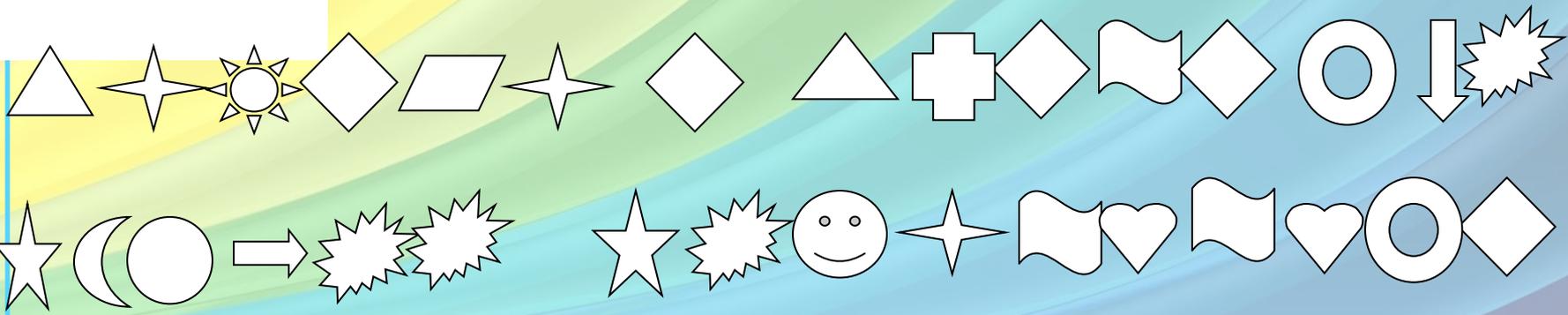


Для всех членов семьи





5. Расшифруй пословицу



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| к | т | ь | а | з | в | р | л | д | ш | б | е | о | у | с | ч |



**Забота о здоровье –
лучшее лекарство**



6. Нарисуй эмоцию:

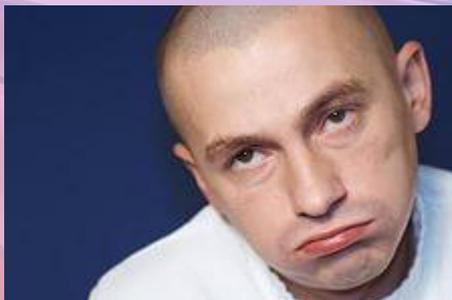
Радость

Спокойствие

Равнодушие

Испуг

Злость



Нарисуй эмоцию:



Спокойствие

злость

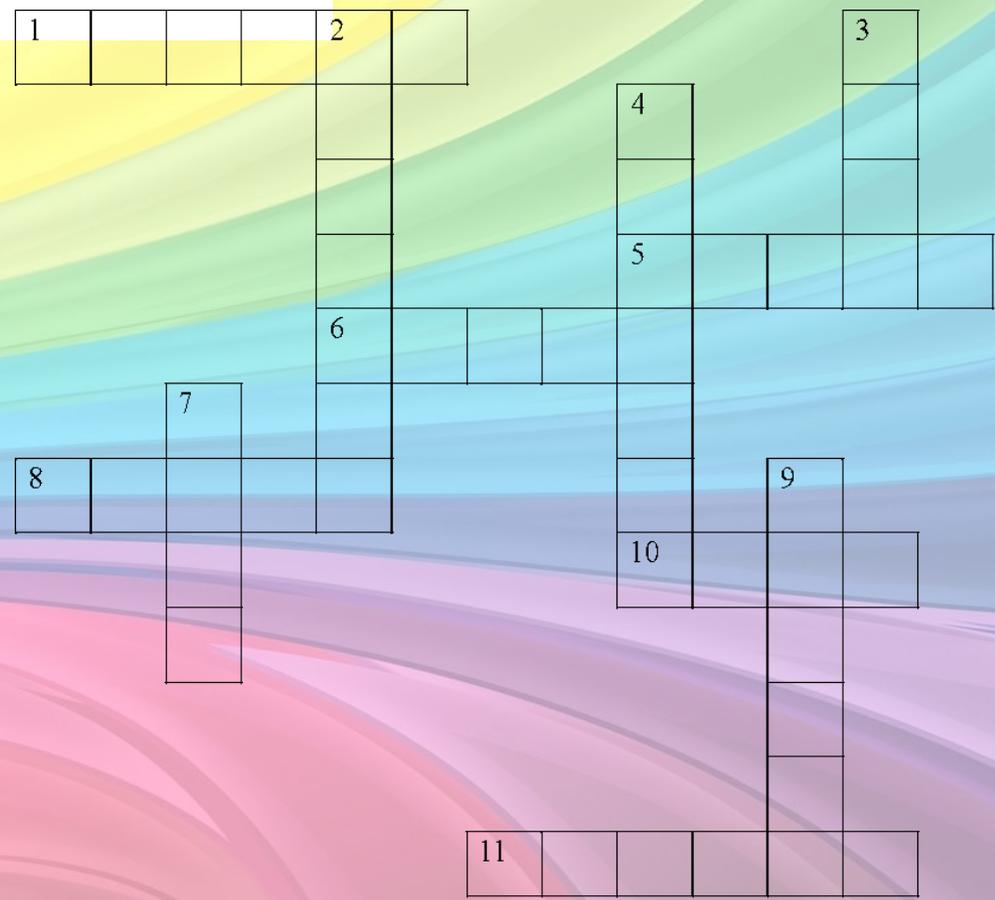
Радость

Испуг

Равнодушие



7. Отгадай кроссворд «Витаминное раздолье»





Витаминное раздолье

1. Этот фрукт бывает или зелёным, или желтым, или красным.
2. Этот овощ содержит витамины К и С.
3. Снаружи желта, внутри бела, на голове хохолок – зеленый лесок.
4. Из этого овоща делают икру.
5. Этот фрукт содержит витамин В и его любят есть обезьяны.
6. Я лиловая, спелая, садовая.
7. Этот овощ заставляет нас плакать.
8. Этот фрукт по форме напоминает лампочку.
9. Главный ингредиент винегрета.
10. Фрукт, по форме напоминающий картофель.
11. Фрукт, растущий из земли?

8. Ответьте на вопросы

Что полезно, а что вредно?

• Полезно перед сном:

- Делать зарядку
- Мыть ноги, руки, принимать душ
- Перед сном много пить, есть.
- Проветривать комнату
- Гулять на свежем воздухе
- Смотреть страшные фильмы
- Слушать громкую музыку
- Спать на жёсткой постели
- Играть в шумные игры
- **Полезно для глаз:**
- Читать лежа
- Смотреть близко телевизор
- Делать гимнастику для глаз
- Оберегать глаза от ударов
- Читать в транспорте
- Сидеть не ближе 3 м. от телевизора
- Промывать глаза по утрам
- Тереть глаза грязными руками
- Читать при хорошем освещении
- Играть на компьютере не больше 15 мин. в день
- Употреблять в пищу морковь, красный перец, помидоры, лук.

• Полезно для слуха:

- Защищать уши от ветра
- Слушать громкую музыку
- Ковырять в ушах острыми предметами
- Сильно сморкаться
- Мыть уши каждый день:
- Вставляя в уши посторонние предметы
- Каждое утро разминать ушную раковину
- Если уши заболели обратиться к врачу
- Допускать попадания воды в уши.
- Чистить уши и слуховые аппараты





9. Выбери правильные ответы:

1. Если рядом курят, то нужно:

- Подойти к курящим как можно ближе
- Отойти в сторону
- Попросить не курить

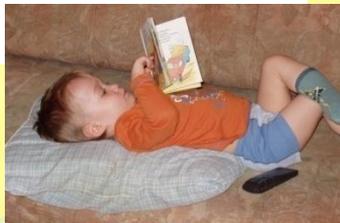
2. Выбери признаки курящего человека:

- Желтые зубы;
- Запах изо рта;
- Замедление роста и развития;
- Белые зубы;
- Ссоры с друзьями и родителями;
- Отличный спортсмен;
- Нервный.





10. Что ребята делают неправильно?





Молодцы!