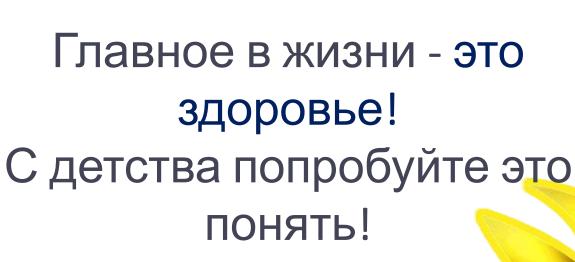
# «Здоровье дороже богатства».

4-А класс Железнякова О. А.

# Единственная красота, которую я знаю, это здоровье!

Генрих Гейне



Главная ценность - это

здоровье!

Его не купить, но легко

потерять.



#### Здоровье – самая большая ценность человека

От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимо следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила.

#### Задание 1



Представьте свой вариант физкультминут ки на уроке.

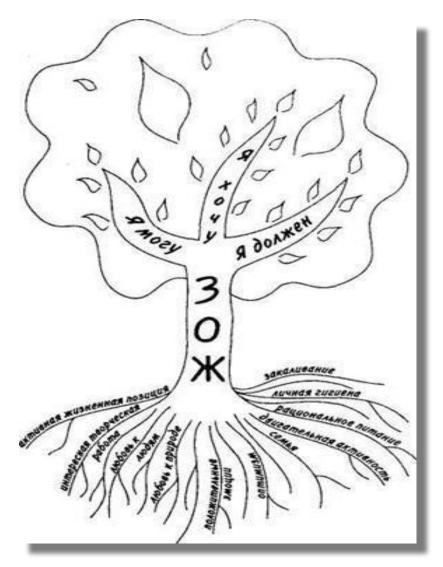
#### Вредные привычки







#### Задание 2



Представьте свой вариант антирекламы курения, алкоголизма, наркомании.

# От чего зависит здоровье человека





#### Задание 3

Представьте свой рецепт здоровья (привести жизненные ситуации которые способствуют сохранению здоровья по направлениям: правильный отдых, двигательная активность, умение правильно одеваться (по погоде), рациональное питание, закаливание, полноценный сон).



# Своя игра «Здоровье дороже богатства»

#### Вопросы – СЮРПРИЗЫ.

- «Счастливый случай» команда получает число баллов, указанных в данном вопросе.
- «*Несчастный случай*» команда штрафуется на указанное количество баллов.
- «Кот в мешке» вопрос можно отдать команде сопернику.
- «Вопрос-аукцион» одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену.
- «Своя игра» команда имеет право уменьшить или увеличить чить число баллов за вопрос.
- «*Музыкальный экспромт*» команда может взять помощь зала.



### РАУНД

«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддер-жания сил, а не к области наслаждения» (Цицерон)

	_				
Загадки	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	40	<u>50</u>
Азбука кулинарии	10	<u>20</u>	30	40	<u>50</u>
Национальные блюда	<u>10</u>	20	30	40	<u>50</u>

## 10 баллов. Сладкий камень в воде тает.



Жидко, а не вода, бело, а не снег.

Золотист он и усат,

В ста карманах сто ребят.

Колос

В воде родится, воды боится.



Соль



«Кот в мешке».

«Аптека на грядке»

20 баллов.



Эти растения с характерным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний.



### «Счастливый случай»





Молодая хозяйка долила выкипевший мясной бульон водой.

Правильно ли она поступила?

**Нет.** Бульон доливать водой не рекомендуется.

Какова продолжительность варки картофеля средней величины?



Когда нужно класть соль при варке мяса?





Как называется жарка в большом количестве жира?

Фритюр



### Где самые вкусные спагетти?



Италия

Ю

Д

#### 20 баллов.

#### Где лучше всего готовят плов?



Узбекистан

#### «Музыкальный экспромт»





Антошка, Антошка,

Пойдем копать картошку.

Тили тили, трали вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка,

Сыграй нам на гармошке.

Тили тили, трали вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка

Готовь к обеду ложку.

Тили тили, трали вали

Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли.



# В какой стране ты бы заказал гуляш?



Венгрия

«Вопрос - аукцион»

В какой стране любят устрицы?



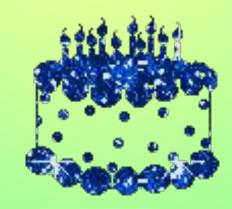
Франция

#### 2

#### РАУНД

### Хлеб - батюшка, а водица матушка.

Поговорка.





Muchamuranu					
Инфекционные болезни, передающиеся через пищу	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Питание и болезни.	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>
Здоровье из леса	<u>10</u>	<u>20</u>	<u>30</u>	<u>40</u>	<u>50</u>

# Самое простое правило избежать «болезней грязных рук» - это...



Мытьё рук перед едой

# Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты.



Кипяченой водой.

### «Несчастный случай».





# Почему не следует покупать еду у продавцов торгующих «с рук»?

При приготовлении её возможны нарушения санитарных правил, что может привести к пищевым отравлениям и кишечным заболеваниям.





«Кот в мешке»

«Целительные атомы» 20 баллов.

Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса.



**Фтор** 

## «Несчастный случай»





Правильный режим питания для школьников предусматривает приём пищи не реже, чем через каждые 3-4 часа, но не чаще, чем...



При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие (анемия). Назовите элемент.





При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотность, что приводит к ...







«Своя игра»

Какая трава помогает от 99 болезней?

Зверобой



### Как используют плоды черёмухи?

При диареи.

### «Счастливый случай»





# Как используют липовый цвет в народе?

Как чай от простуды и кашля

«Кот в мешке»

«Домашняя аптека»

30 баллов

Этот цветок залечивает раны.

Алоэ

# При каких заболеваниях используют кору дуба?

При воспалительных заболеваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости дёсен.

Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.

Геродот





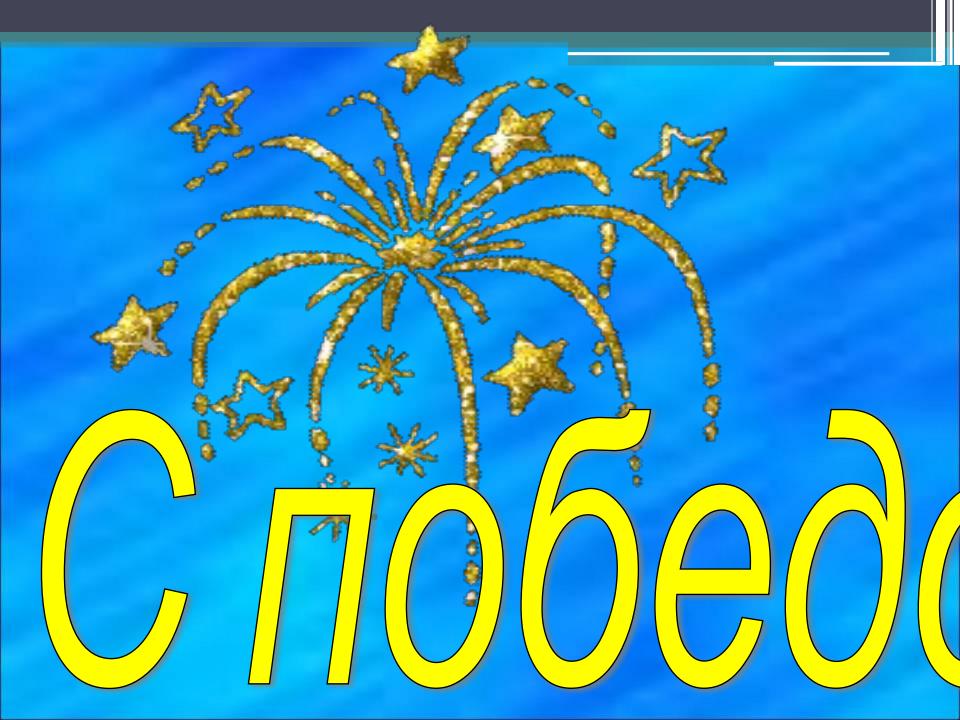
Решай сегодня, каким ты будешь завтра! Природа создала всё, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.



Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!

Человек рождается на **CBET** Чтоб творить, дерзать – и не иначе Чтоб оставить в жизни добрый след И решить все трудные задачи. Человек рождается на свет Для чего? Ищите свой ответ.





# Chacho 3a mpy!





