

«Здоровье дорожке богатства».

4-А класс

Железнякова О. А.

*Единственная красота,
которую я знаю, это здоровье!*

Генрих Гейне

Главное в жизни - это
здоровье!

С детства попробуйте это
понять!

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.

Физкультминутка



Поднимает руки класс – это раз,
Повернулась голова – это два,

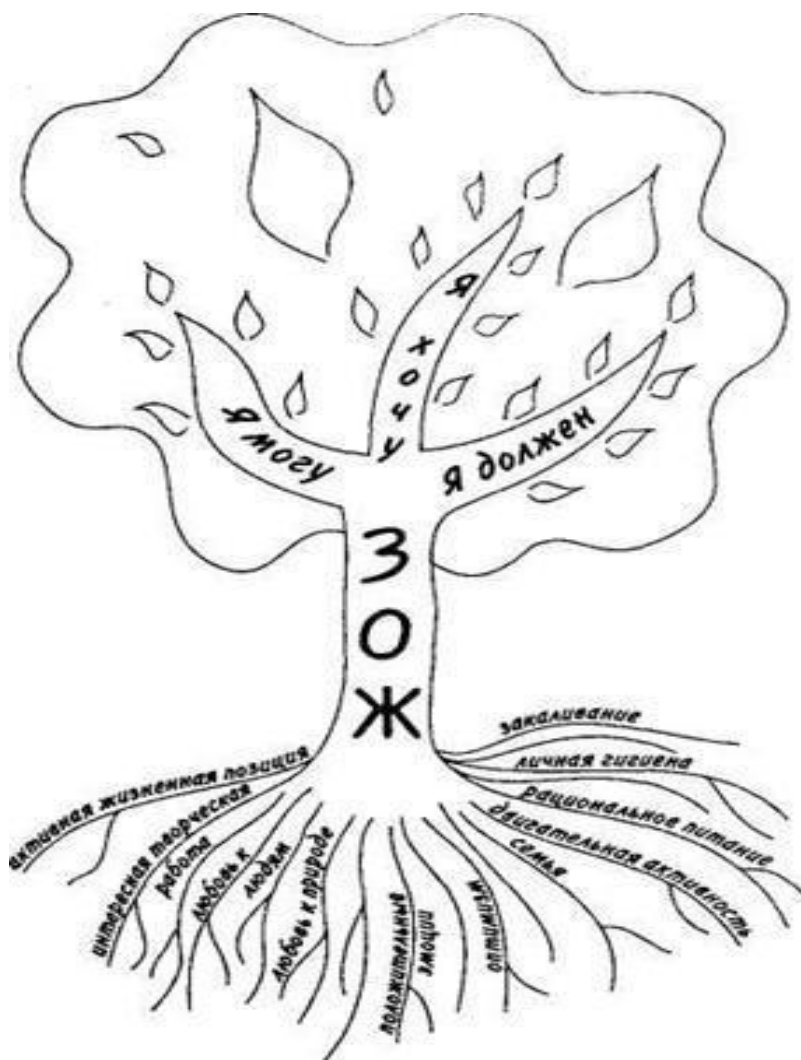
Руки вниз, вперёд смотри – это три.
Руки в стороны пошире развернули на четыре,

С силой их к рукам прижать – это пять,
Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

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.

«Счастливым случаем» - команда получает число баллов, указанных в данном вопросе.

«Несчастным случаем» - команда штрафует 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 число баллов за вопрос.

«Музыкальный экспромт» - команда может взять помощь зала.

1



РАУНД

«Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения»

(Цицерон)

Загадки

10

20

30

40

50

**Азбука
кулинарии**

10

20

30

40

50

**Национальные
блюда**

10

20

30

40

50



10 баллов.
*Сладкий камень
в воде тает .*



Сахар

20 баллов.

*Жидко, а не вода,
бело, а не снег.*



Молоко

30 баллов.

Золотист он и усат,

В ста карманах сто ребят.



Колос

40 баллов.

***В воде родится,
воды боится.***

Соль



50 баллов.



«Кот в мешке».

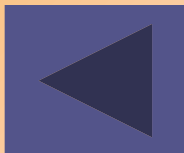
«Аптека на грядке»

20 баллов.



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

Лук и чеснок



10 баллов.

**«Счастливы́й
случа́й»**



20 баллов.

*Молодая хозяйка долила
выкипевший мясной бульон
водой.*

*Правильно ли она
поступила?*

Нет. Бульон доливать водой не
рекомендуется.



30 баллов.

**Какова
продолжительность варки
картофеля средней
величины?**

25 – 30 минут



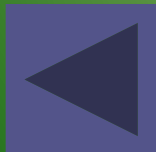
40 баллов.



«Своя игра»

**Когда нужно класть соль
при варке мяса?**

Через 15 минут после закипания.



50 баллов.

***Как называется жарка в
большом количестве
жира?***

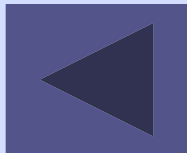
Фритюр



10 баллов.

Где самые вкусные спагетти?

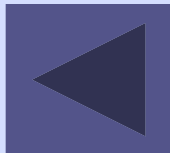
Италия



20 баллов.

*Где лучше всего
готовят плов?*

Узбекистан



30 баллов.

«Музыкальный экспромт»



НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА



30 баллов.

НАЦИОНАЛЬНЫЕ

БЛЮДА

Антошка, Антошка,
Пойдем копать картошку.

Тили тили, трали вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка,
Сыграй нам на гармошке.

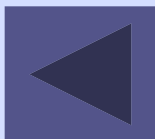
Тили тили, трали вали

Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка
Готовь к обеду ложку.

Тили тили, трали вали

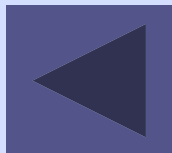
Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли.



40 баллов.

В какой стране ты бы заказал гуляш?

Венгрия

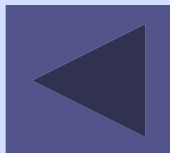


50 баллов.

«Вопрос - аукцион»

**В какой стране любят
устрицы?**

Франция

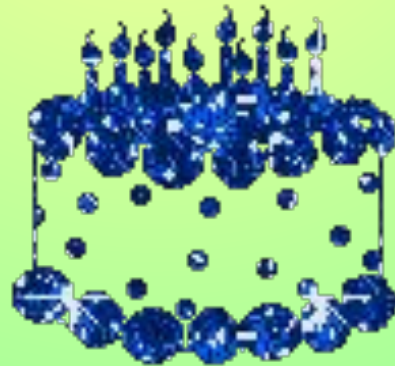


2

РАУНД

*Хлеб - батюшка, а
водица матушка.*

Поговорка.



Инфекционные
болезни,
передающиеся
через пищу

10

20

30

40

50

Питание и
болезни.

10

20

30

40

50

Здоровье из
леса

10

20

30

40

50



10 баллов.

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

Мытьё рук перед едой



20 баллов.

*Именно такой водой
рекомендуется мыть
овощи и фрукты.*

Кипяченой водой.



30 баллов

***«Несчастный
случай».***



40 баллов.

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.





50 баллов.

«Кот в мешке»

«Целительные атомы»

20 баллов.

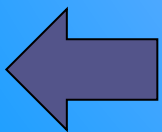
Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса.



Фтор

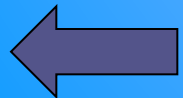
10 баллов.

*«Несчастный
случай»*



20 баллов

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

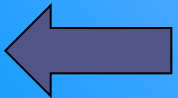


Через 1 – 2 часа

30 баллов

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

Железо



40 баллов

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



К заболеванию язвой желудка

50 баллов
«Своя игра»



**Какая трава помогает от 99
болезней?**

Зверобой



10 баллов

*Как используют
плоды черёмухи?*

При диарее.

З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е

И
З

Л
Е
С
А



20 баллов

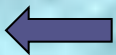
**«Счастливы́й
случа́й»**



30 баллов

*Как используют
липовый цвет в
народе?*

Как чай от простуды и кашля



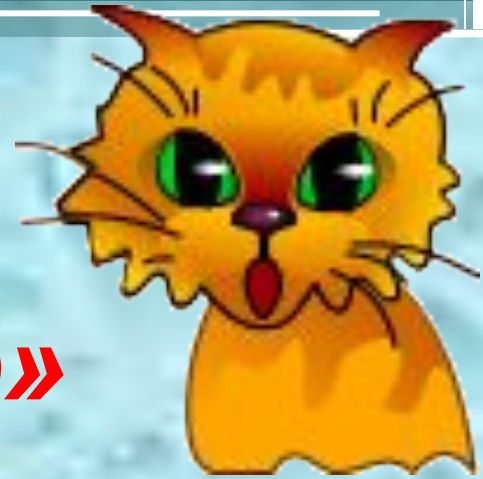
З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е

И
З

Л
Е
С
А

40 баллов

«Кот в мешке»

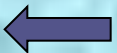


«Домашняя аптека»

30 баллов

Этот цветок залечивает раны.

А л о э



50 баллов

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.

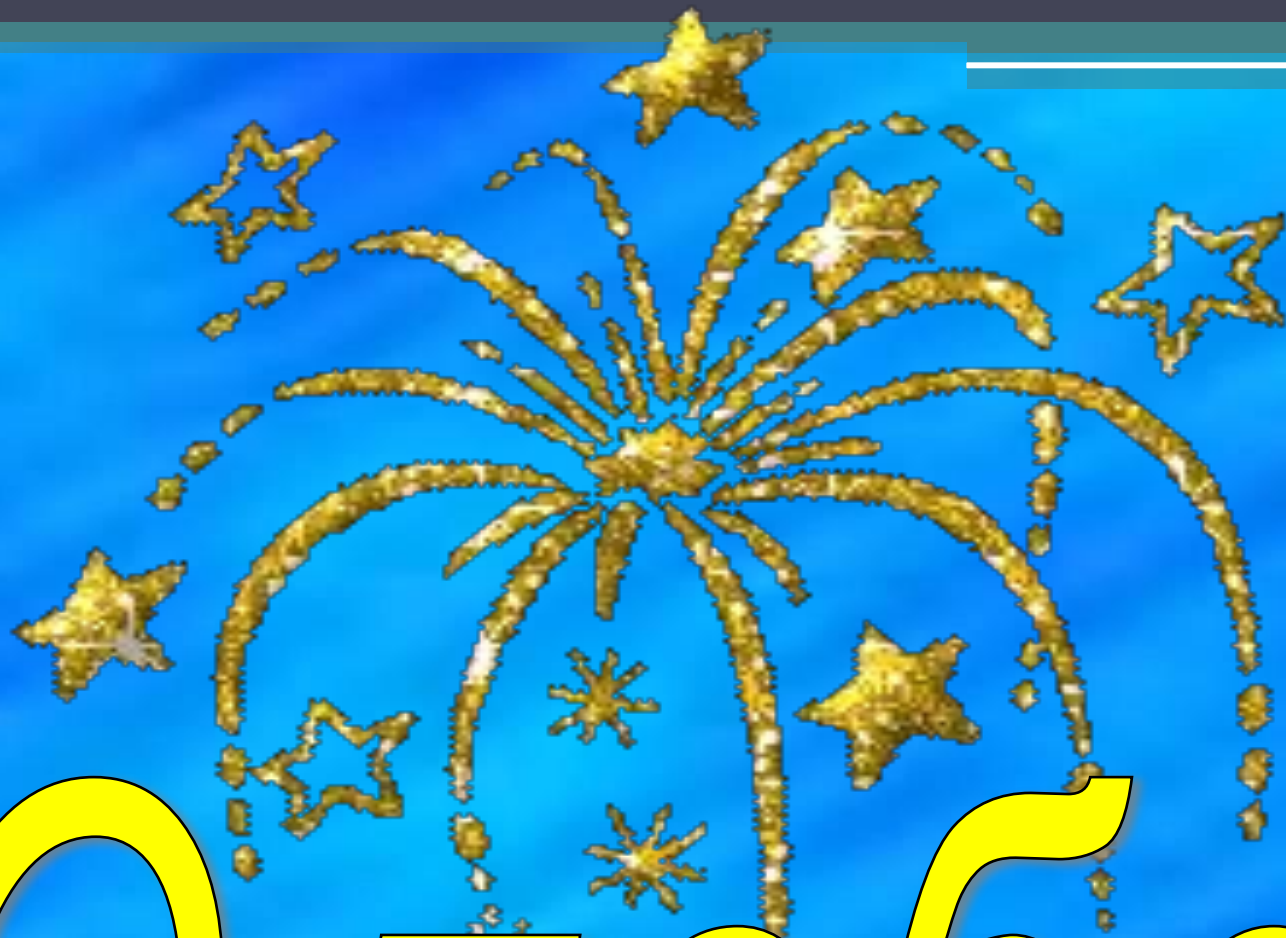


Знайте, что
главное
слагаемое
успеха – это то,
что вы
действительно
захотите
испытать
счастье дышать
свободно.
Здоровья Вам!

Человек рождается на
свет
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.



С л о б б е д а



Спасибо за игру!

