

# «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВЫБОР МОЛОДЫХ!»

7 апреля – Всемирный  
день здоровья.

# «МОЗГОВОЙ ШТУРМ»

Про здоровье люди думали и в древности, это подтверждают пословицы, а пословицы - это народная мудрость. Недаром много сложено в народе пословиц.

- А какие пословицы о здоровье вы знаете?

**ЗДОРОВ БУДЕШЬ,  
ВСЕГО ДОБУДЕШЬ!**

ПОСЛОВИЦА



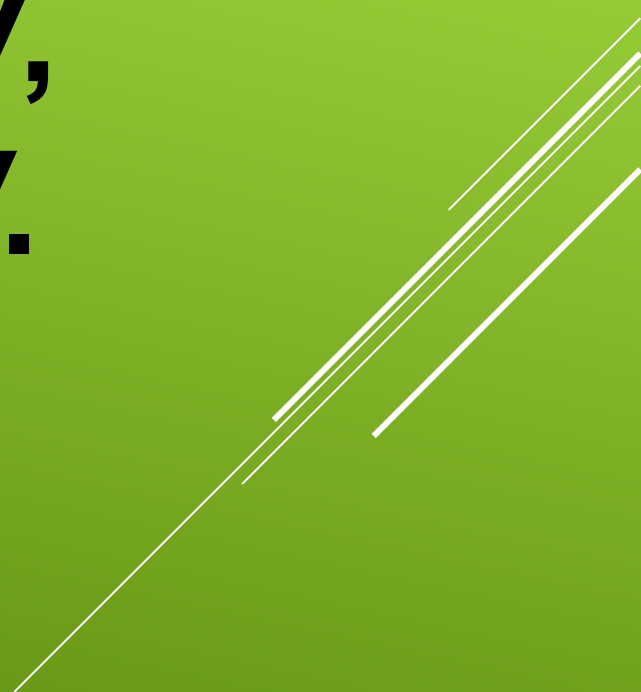
**БОЛЕН – ЛЕЧИТЬСЯ, А  
ЗДОРОВ – БЕРЕГИТЬСЯ.**

ПОСЛОВИЦА



**БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ С НОВУ,  
А ЗДОРОВЬЕ С МОЛОДУ.**

ПОСЛОВИЦА



**ЗДОРОВЬЕ НЕ  
КУПИШЬ, ЕГО РАЗУМ  
ДАРИТ.**

ПОСЛОВИЦА



# **СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА.**



# СЕКРЕТ 1 «БОРЬБА С ГРЯЗЬЮ»

ОТГАДАЙТЕ ЗАГАДКУ:

ВЫ НЕ ВЫМЫЛИ ПОСУДУ?

ЗНАЧИТ, СКОРО Я ПРИБУДУ.

ЕСЛИ ПОЛ ВЫ НЕ ПОМЫЛИ –  
МЕНЯ В ГОСТИ ПРИГЛАСИТЕ.

ПЕРЕСТАНЬТЕ УБИРАТЬСЯ,  
ОКНА МЫТЬ ПОЛ ПОДМЕТАТЬ.

НЕНАВИЖУ ТРЯПКИ, ЩЕТКИ,  
ЗАБИВАЮСЬ В УГОЛКИ,

ТАМ, ГДЕ ПЫЛЬ И ПАУКИ.

ЧИСТОТУ Я НЕ ТЕРПЛЮ,  
ТАРАКАНОВ, МУХ ЛЮБЛЮ.

А МИКРОБОВ ОБОЖАЮ

КТО ЖЕ ЭТО Я ТАКАЯ?





РАСШИФРУЙТЕ АНАГРАММЫ И ВЫ УЗНАЕТЕ С  
ПОМОЩЬЮ ЧЕГО МОЖНО БОРОТЬСЯ С  
ГРЯЗЬЮ

Млоы

щтёка

лмочака

лотенпоец

ашпумнь



МЛОЫ

(МЫЛО)

ЩТЁКА

(ЩЁТКА)

ЛМОЧАКА

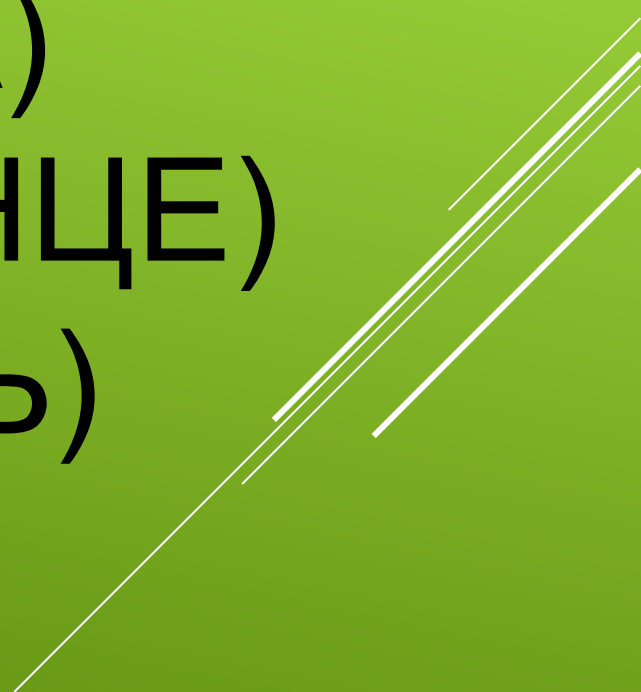
(МОЧАЛКА)

ЛОТЕНПОЕЦ

(ПОЛОТЕНЦЕ)

АШПУМНЬ

(ШАМПУНЬ)



## СЕКРЕТ 2 «ПРАВИЛЬНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ»

-БЕЗ ЧЕГО ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ?

-А КАКОЙ, ПО ВАШЕМУ МНЕНИЮ ДОЛЖНА БЫТЬ ПИЩА?

-ДАВАЙТЕ УЗНАЕМ, ЧТО ВХОДИТ В ПОНЯТИЕ «ПРАВИЛЬНАЯ И ПОЛЕЗНАЯ» ПИЩА.



# РЕШИТЕ НЕОБЫЧНЫЕ ПРИМЕРЫ.

КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р =

МОК-К+ЛО+КОЗ-З=

КА+ПО-О+УСМА-МА+ТА=

Я+БЛОМ-М+КО=



КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р =(КЕФИР)

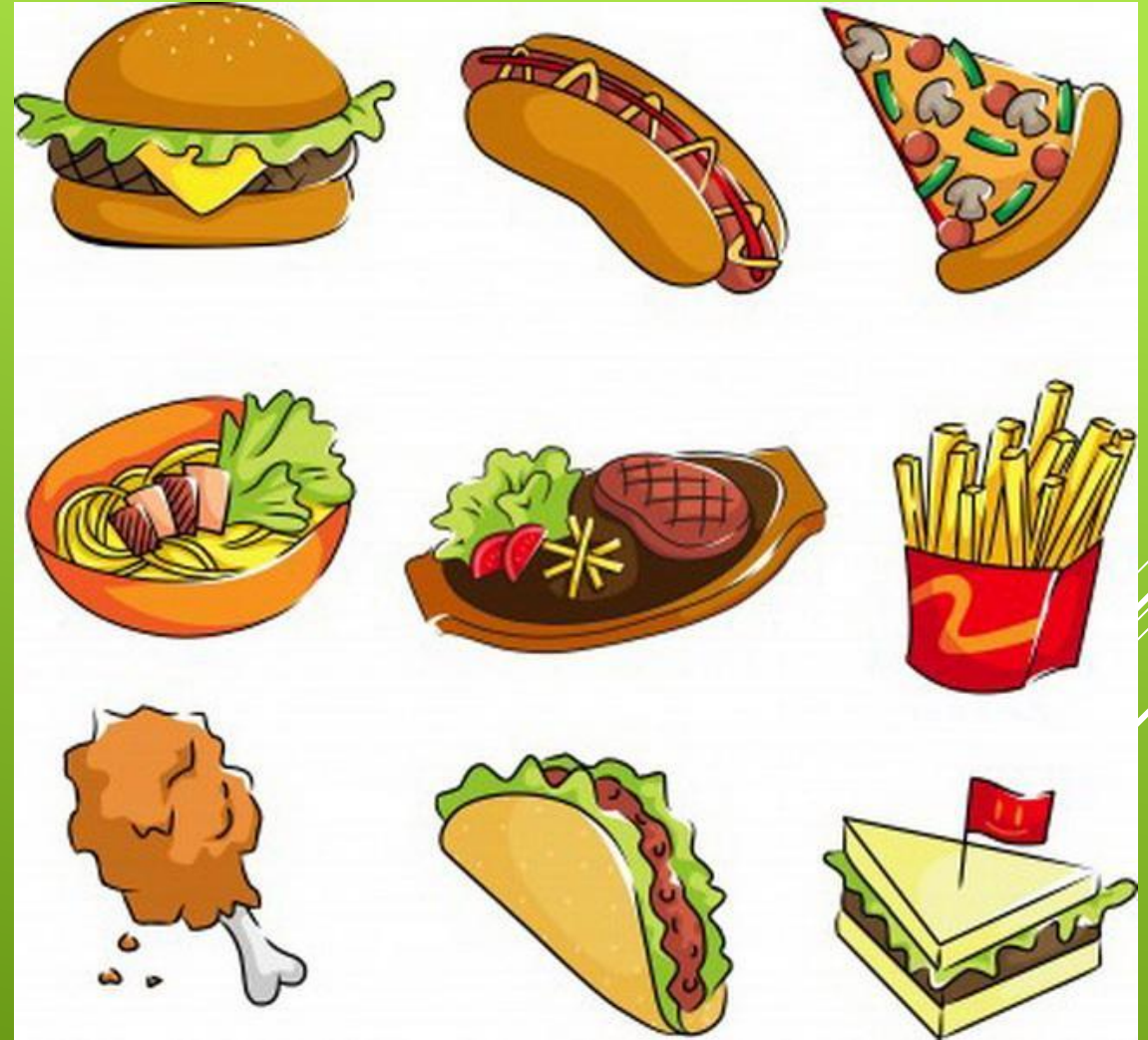
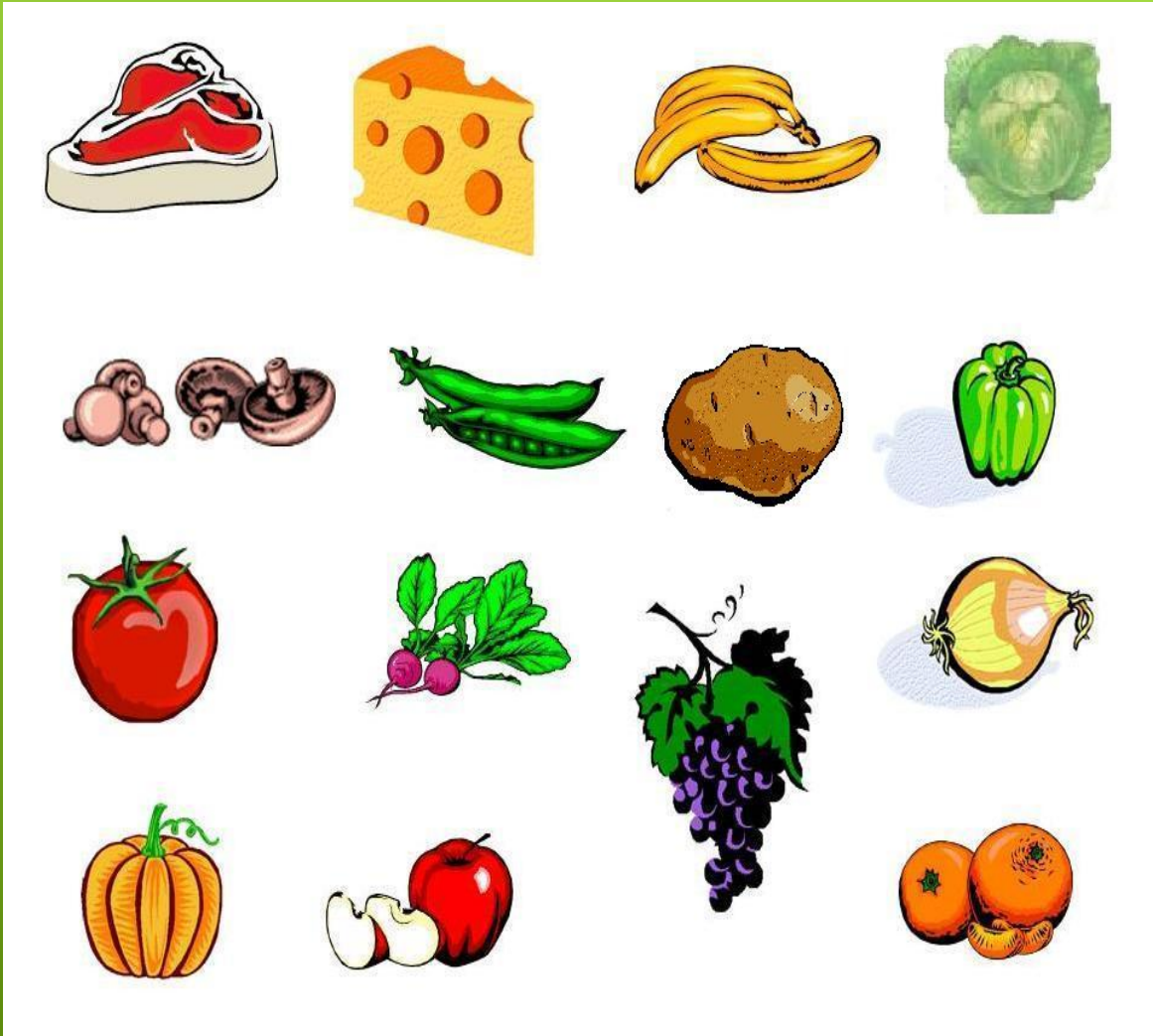
МОК-К+ЛО+КОЗ-З=(МОЛОКО)

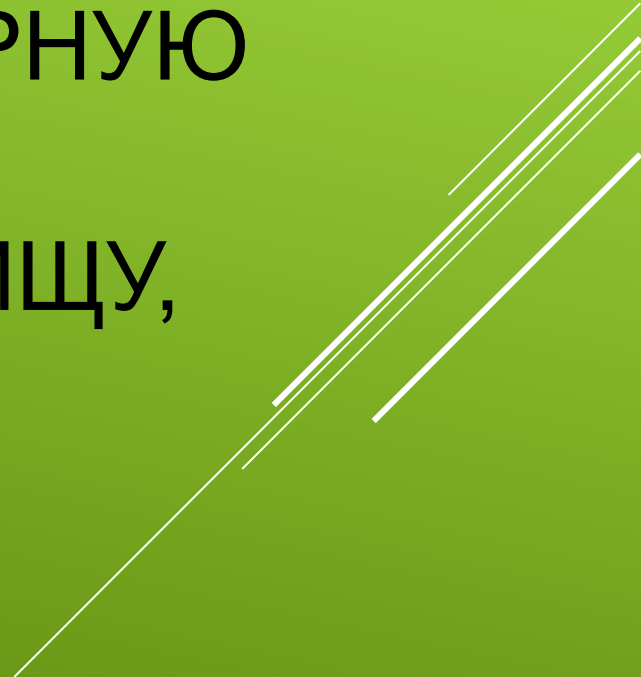
КА+ПО-О+УСМА-МА+ТА= (КАПУСТА)

Я+БЛОМ-М+КО=(ЯБЛОКО)

# ИГРА «ПОЛЕЗНОЕ – НЕ ПОЛЕЗНОЕ»





1. УПОТРЕБЛЯТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.
  2. ПИТЬ МНОГО ВОДЫ.
  3. ПИТАТЬСЯ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ, НЕ ПЕРЕЕДАЯ.
  4. СТАРАТЬСЯ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРНУЮ И ЖАРЕНУЮ ПИЩУ.
  5. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙТЕ ПИЩУ, НЕ СПЕШИТЕ ГЛОТАТЬ.
- 




## СЕКРЕТ 3 «ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК»

Придумайте четверостишия на заданные рифмы:

«зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь».

# Алкоголь

- 1.АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ЗУБЫ, УХУДШАЕТ ПАМЯТЬ, ПОРАЖАЕТ ГОЛОВНОЙ МОЗГ;
  - 2.У АЛКОГОЛИКОВ РОЖДАЮТСЯ БОЛЬНЫЕ И УМСТВЕННО ОТСТАЛЫЕ ДЕТИ;
  - 3.ПРИВОДИТ К ЗАБОЛЕВАНИЯМ СЕРДЦА, ПЕЧЕНИ, УВЕЛИЧЕНИЮ СЕЛЕЗЁНКИ, К СМЕРТИ.
- 

# НАРКОМАНИЯ

-Эти вещества называют «наркотиками», они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоман для того, чтобы купить очередной наркотик, часто идут на преступление, воровство. Продаёт все свое имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.

## СЕКРЕТ 4 «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму.

Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

# ИГРА- ТРЕНИНГ «НИТЬ ДОБРЫХ СЛОВ»

Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

-МЫ ОТКРЫЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ.

ДАВАЙТЕ ЕЩЁ РАЗ ИХ ПОВТОРИМ.

1.БОРЬБА С ГРЯЗЬЮ

2.ПРАВИЛЬНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ  
ПИТАНИЕ.

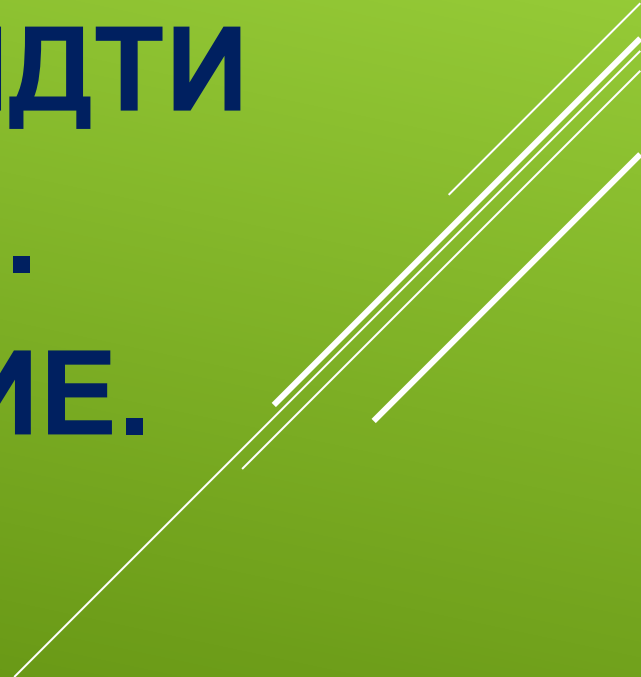
3.ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ.

4.СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ.

5.ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

6.ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

**ВСЕМ ЖЕЛАЮ ЗДОРОВЬЯ,  
МУЖЕСТВА И СИЛЫ ВОЛИ,  
СТРЕМЛЕНИЯ И УПОРСТВА- ИДТИ  
К СВОЕЙ ЦЕЛИ, К ЗДОРОВЬЮ.  
СПАСИБО ВСЕМ ЗА ВНИМАНИЕ.**

Decorative white lines consisting of several parallel diagonal strokes in the bottom right corner of the image.