

Игра-соревнование "Пять звёзд"



Кроссворд





Береги
здоровье
смолоду!

Игра-соревнование "Пять звёзд"



Девиз:

**Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,
То и буду выбирать!**



Выбери слова для характеристики
здорового человека:

Красивый

Сутулый

Сильный

Ловкий

Бледный



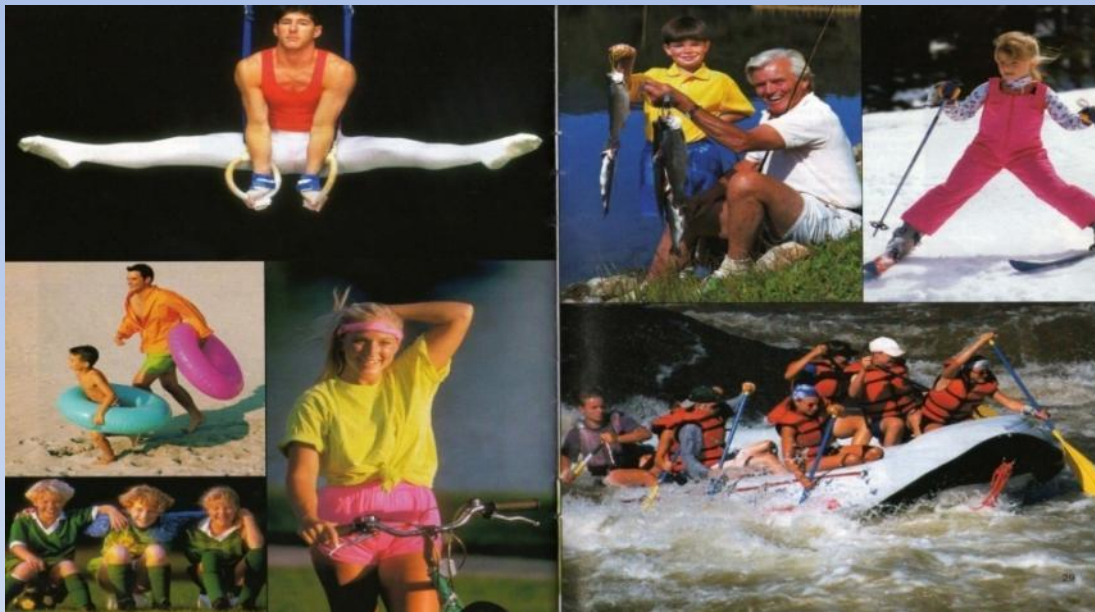
Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий

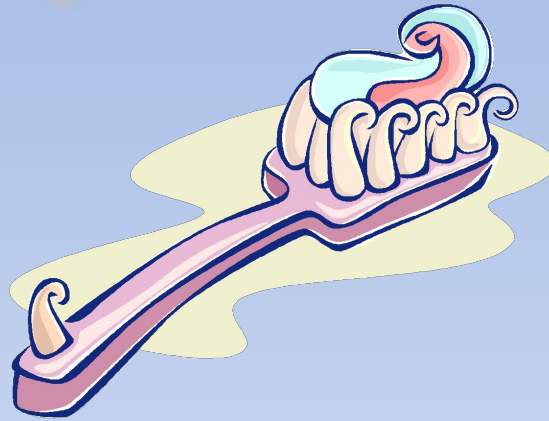
Кто по снегу быстро мчится
провалиться не боится?



Какие привычки полезные?

- Мыть руки
- Спать до обеда
- Рано вставать
- Долго играть в компьютер
- Курить
- Закаляться
- Соблюдать режим дня
- Употреблять в пищу морковь, петрушку
- Тереть глаза грязными руками
- Долго смотреть телевизор
- Ходить в спортивные секции
- Чистить зубы
- Читать лёжа
- Драться
- Пить пиво

Подумай-отгадай!

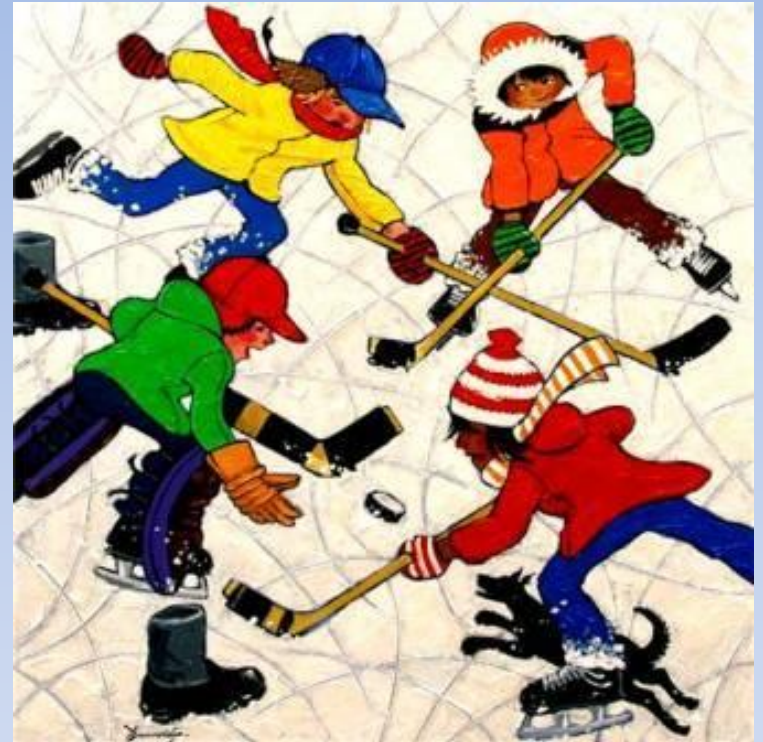


Костяная спинка,
На брюшке щетинка.
По частоколу попрыгала-
Всю грязь повыгнала.



Движение – это жизнь

Больше двигайся!



Вредная и вонючая привычка



Это надо знать!



В сигарете находится измельченная трава-табак. В табаке находится яд, и название ему - никотин



Замедляется рост и развитие некоторых организмов. Болеют лёгкие, становится труднее дышать.



Воспаляются голосовые связки. Ухудшается работа сердца, курильщики глупеют, плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица желтеет, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.



Выберите те продукты, которые полезны вашему организму

Рыба,
«пепси»,
жирное мясо,
кефир,
печенье,
пасты,
морковь,
«геркулес»,
жвачка,
шоколадные конфеты,
лук



Правильно
питайся!

СОБЛЮДАЙ ЧИСТОТУ И ГИГИЕНУ.



Отгадай загадку

- Ответ:



Отгадай загадку

- Ответ:



Какое наказание для курильщиков существовало в России при царе Михаиле Романове?

Выберите правильный ответ

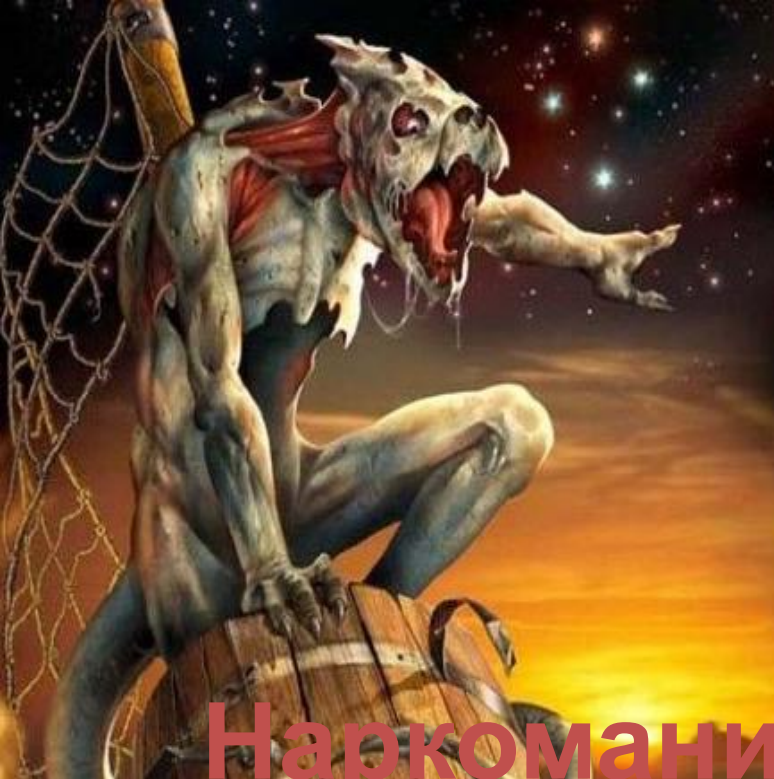
1. Сажали на кол
2. Отрезали нос и уши
3. Отрезали губы и нос



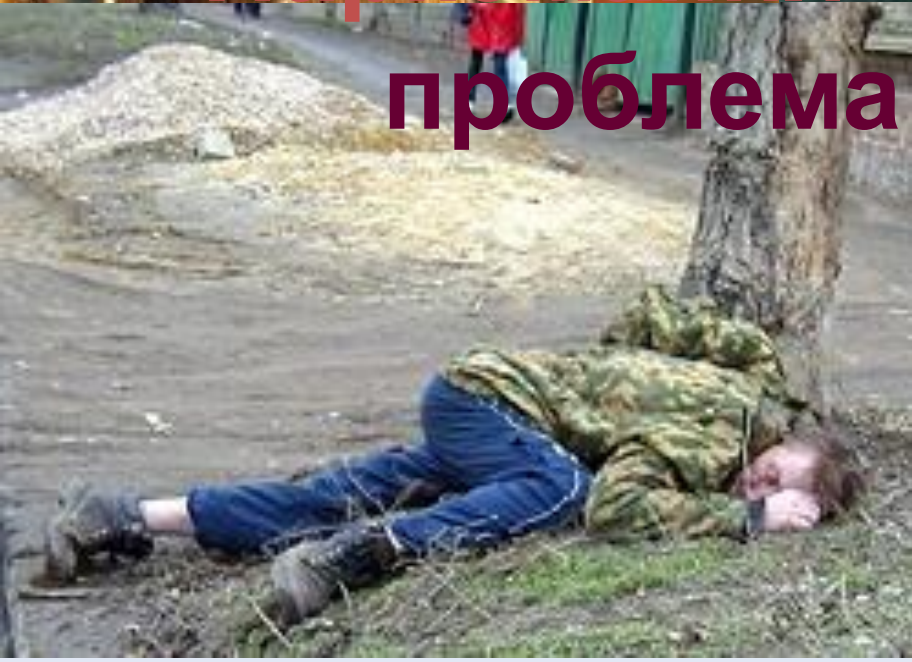
Царь
Михаил Фёдорович
Романов
(годы правления
1613-1645)

«Пассивное курение» - это вдыхание дыма от курящих.





Наркомания – глобальная
проблема XXI века.



Его не купишь ни за какие
деньги. Что это?



Какое питание можно считать здоровым?

Разнообразное.

Однообразное.

Регулярное.

Без спешки.



Богатое сладостями.

От случая к случаю.

Второпях.

Богатое овощами и фруктами.



Самые пагубные и вредные привычки человека

курение
алкоголь
наркотики



**Не заводи
вредных
привычек!**

Выберите полезные привычки

Наркотики,
гигиена,
алкоголь,
зарядка,
режим,
курение





Употребляйте в пищу больше
фруктов
и овощей!

Они основные источники
витаминов!

Почему курильщику труднее
выучить стихотворение, чем
некурящему?

У курильщика ухудшается
память



Подумай- ответь

Мыло бывает разным
- преразным

Синим, зелёным, оранжевым,
красным...

Но не пойму, отчего, же всегда
Черной – пречерной бывает
вода?



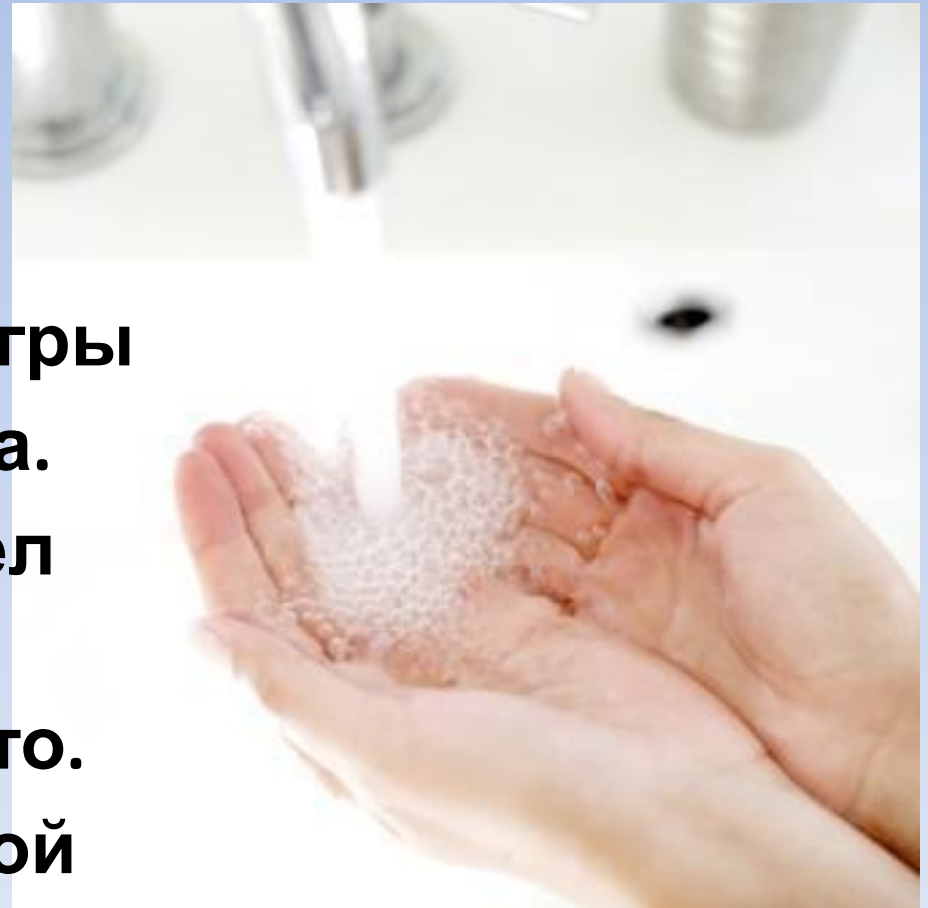
Моем руки



«От простой воды
и мыла у микробов
тает сила.»

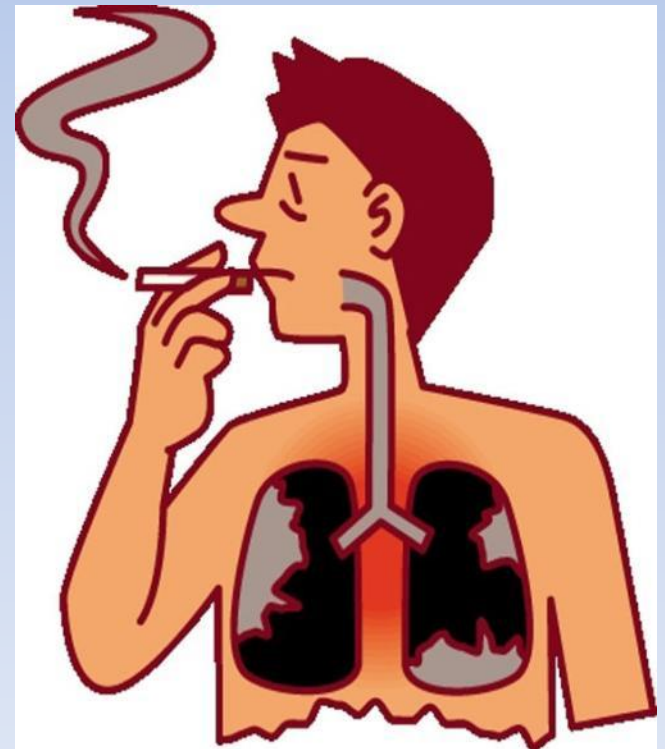


- Руки мой после игры
- И после туалета.
- С улицы пришел
опять
- Не забудь про это.
- И ещё закон такой
- Руки мой перед едой.



Какое заболевание считают
наиболее связанным с
курением?

1. Аллергия
2. Рак легкого
3. Гастрит



Правда ли что ребёнку
достаточно спать ночью 8
часов?



НЕТ



!



Сочетай труд и отдых !



**Опасно ли разовое
употребление наркотиков?**

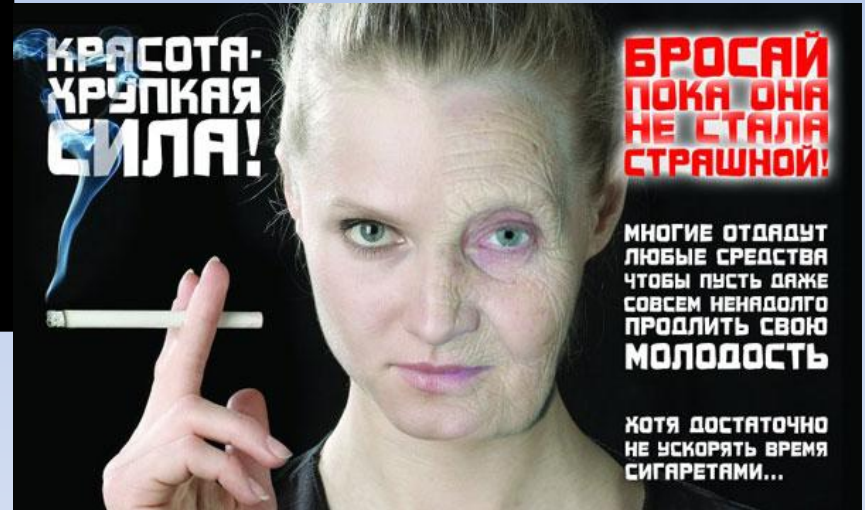
ДА!

ОПАСНО!

Отгадай загадку



Верно, или неверно



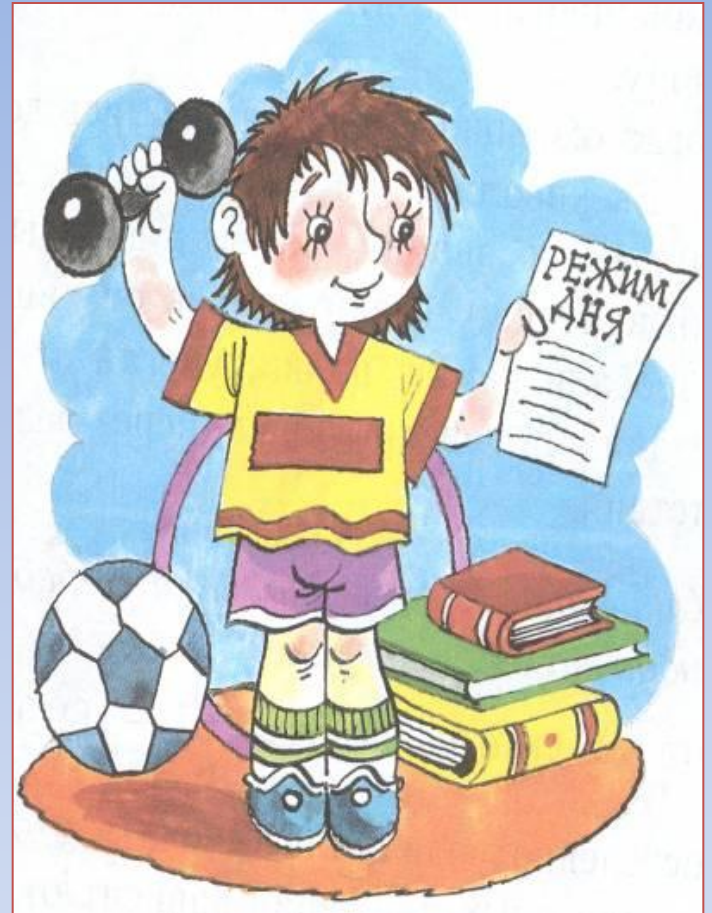
«Тот, кто курит и пьёт часто и подолгу болеет»

Соблюдай режим дня!

Распорядок этот дня
Был написан для меня.
Никуда не опоздаю,
Ведь его я соблюдаю.

Если будешь ты
стремиться

Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.



Итог урока:

Опиши свои впечатления о сегодняшнем уроке:

1. Мне запомнилось...
2. Я узнал...
3. Мне понравилось...
4. Мне бы хотелось узнать...

Не забудь нарисовать нашему «солнышку»
улыбку или огорчение!



Будьте здоровы!

