Игра- соревнование "Пять звёзд"

Кроссворд

			1	З	А	Р	Я	Д	К	А		
			2	Д	У	Ш						
		3	М	О	Ч	А	Л	К	А			
			4	Р	А	С	Ч	Ё	С	К	А	
	5	С	П	О	Р	Т						
		6	О	В	О	Щ	И					
7	К	О	М	П	Ю	Т	Е	Р				
	8	Ч	Т	Е	Н	И	Е					

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

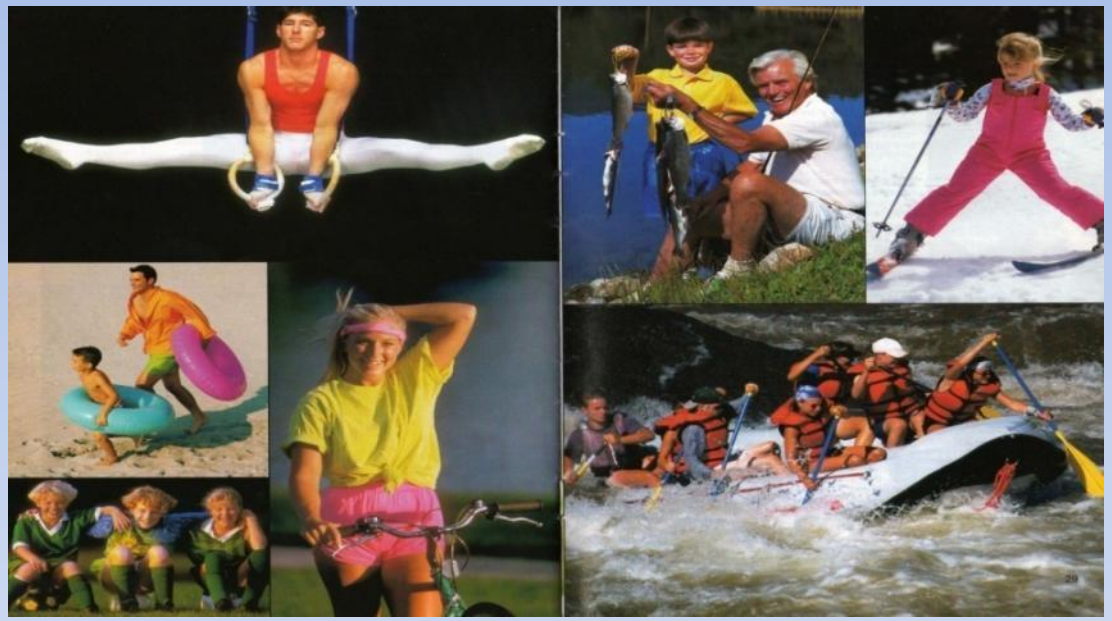
Румяный

Стройный

Толстый

Крепкий

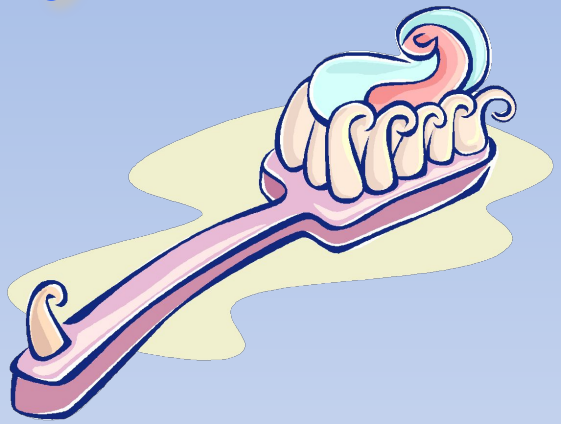
Кто по снегу быстро мчится провалиться не боится?



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,

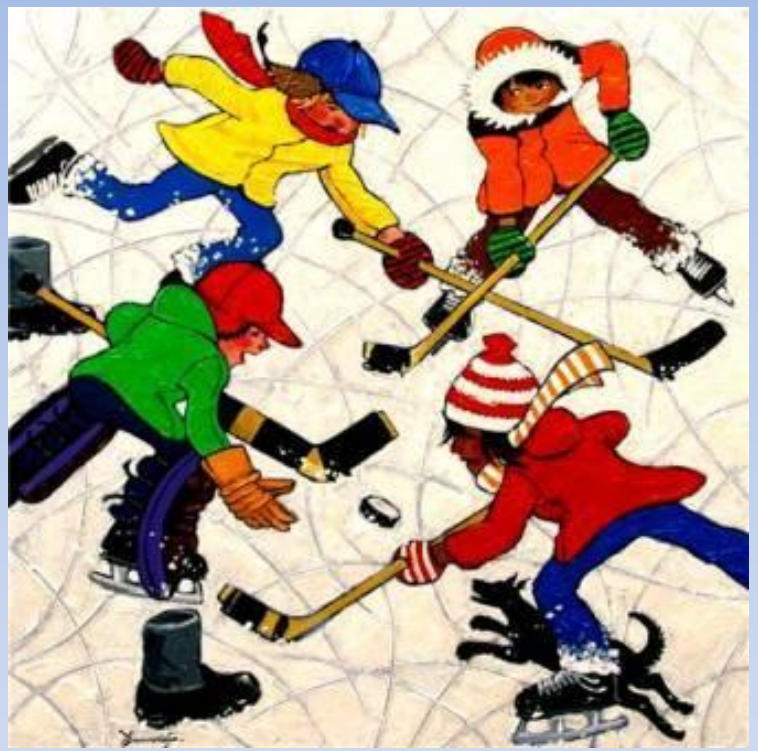
На брюшке щетинка.

По частоколу попрыгала-

Всю грязь повыгнала.

Движение – это жизнь

Больше двигайся!



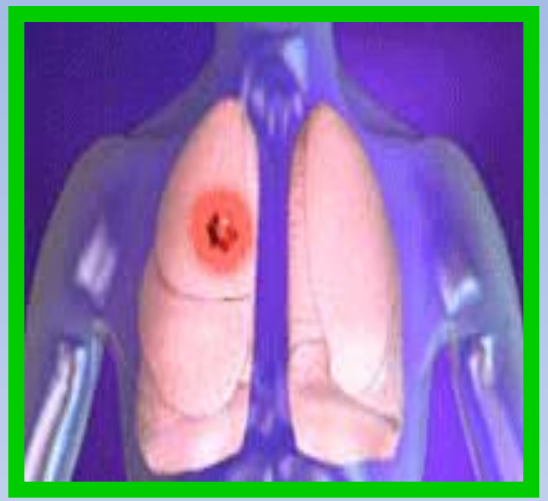
Вредная и вонючая привычка

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,

ипсы,

оты,

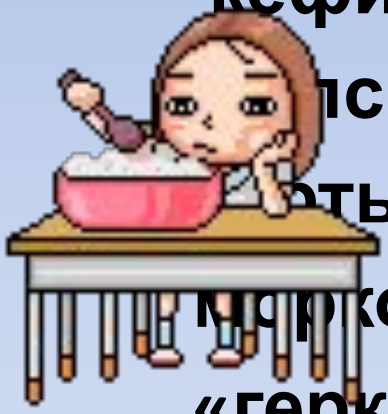
морковь,

«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?

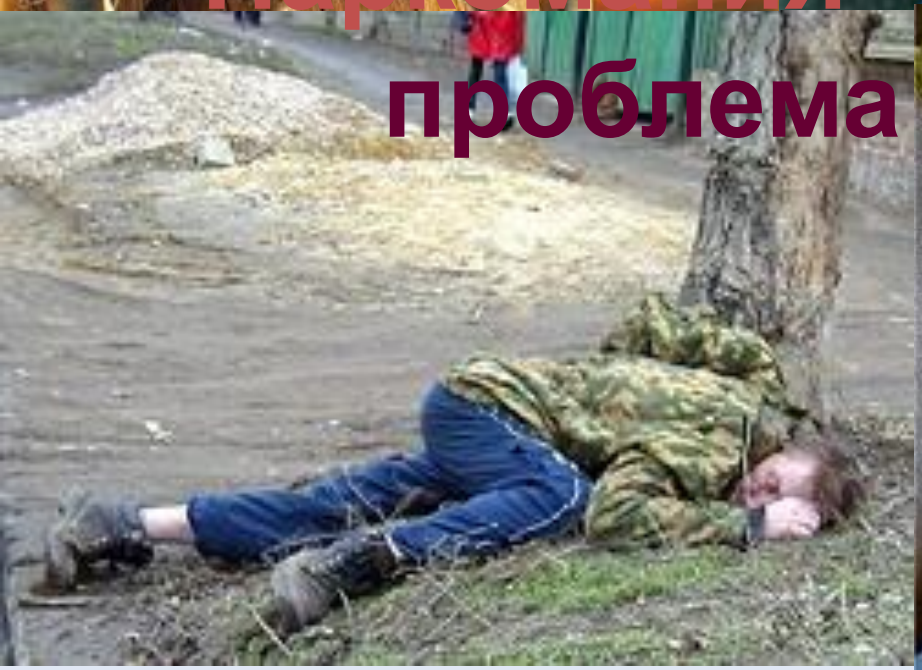
Выберите правильный отв

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

Царь Михаил Фёдорович Романов (годы правления 1613-1645)

<u>«Пассивное курение»</u> - 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,

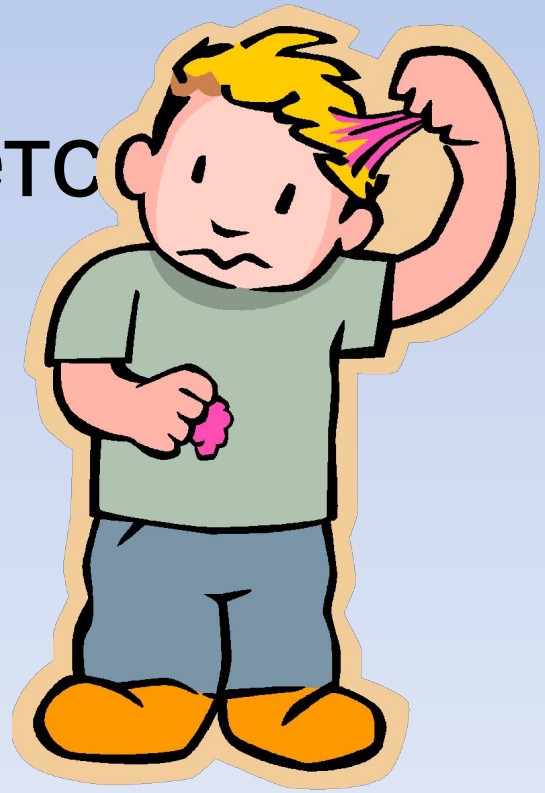
курение

Употребляйте в пищу больше фруктов
и овощей!
Они основные источники витаминов!

Почему курильщику труднее выучить стихотворение, чем некурящему?

У курильщика ухудшается

память

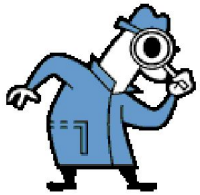


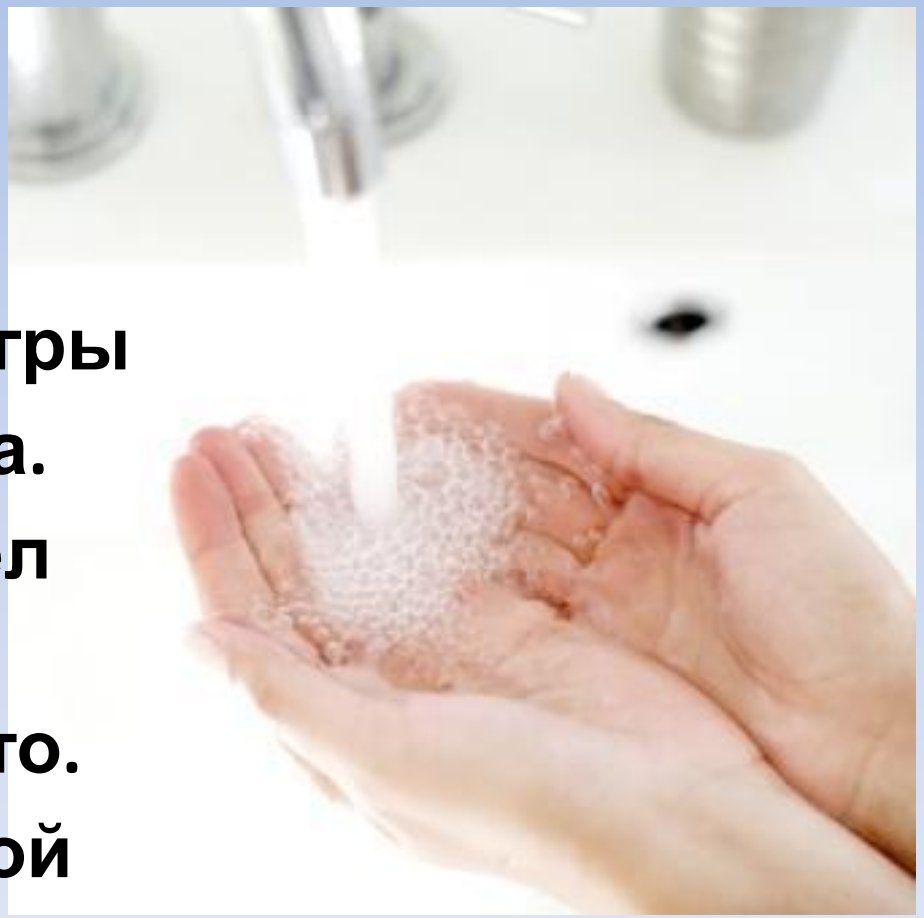
Подумай- ответь

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.»

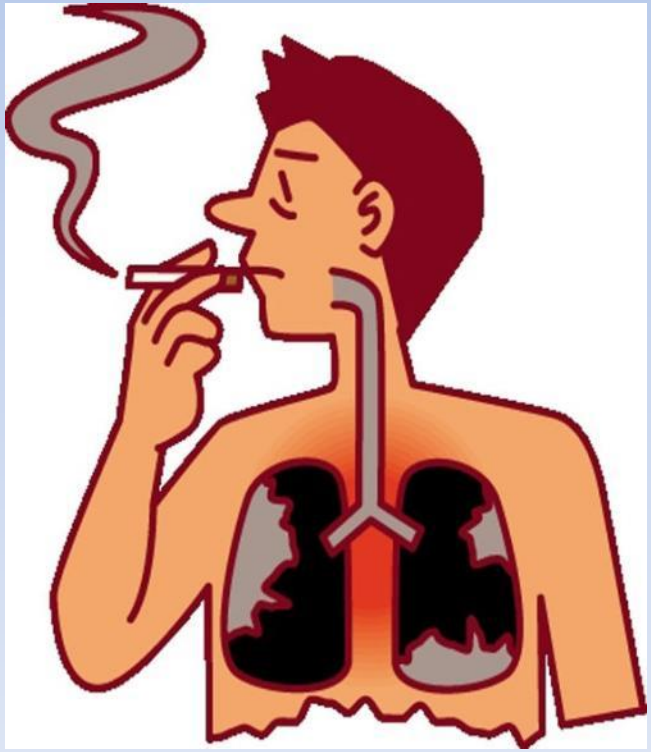




- Руки мой после игры
- И после туалета.
- С улицы пришел опять
- Не забудь про это.
- И ещё закон такой
- Руки мой перед едой.

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 !

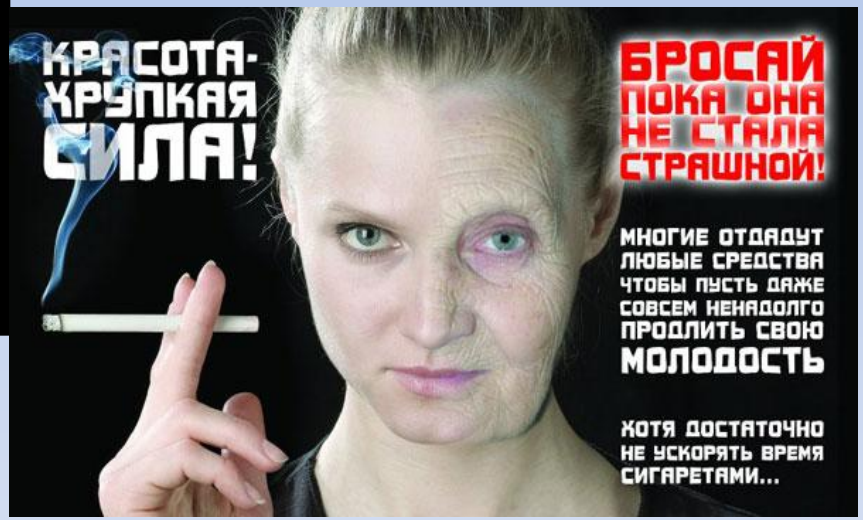
Опасно ли разовое употребление наркотиков?

ДА!

ОПАСНО!

Отгадай загадку

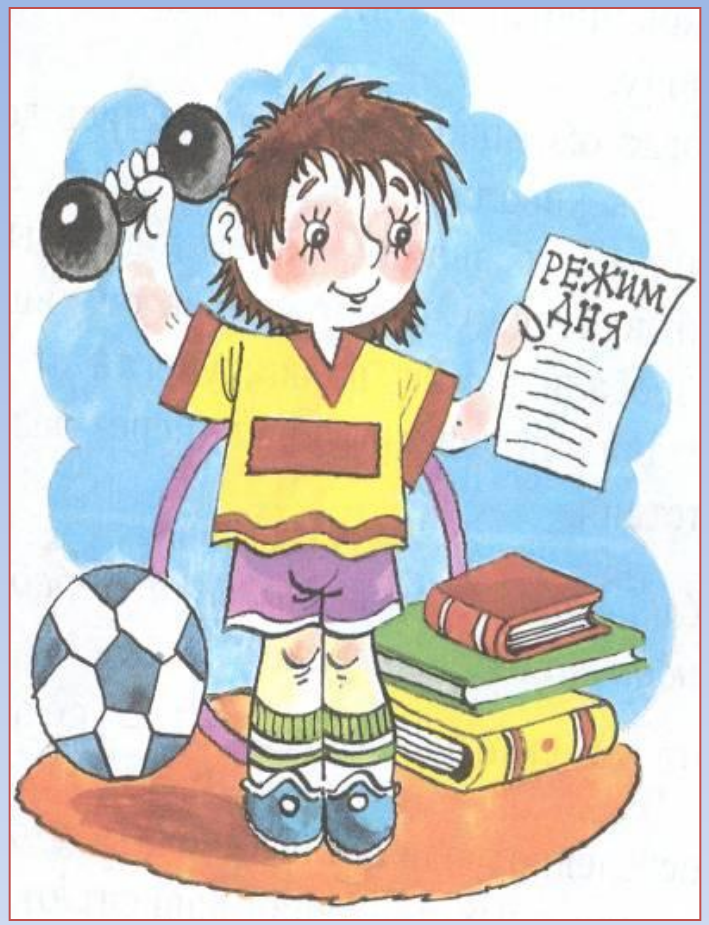
Верно, или неверно



«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!