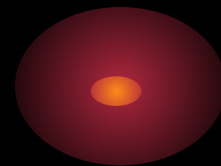


Классный час:  
«Мы — за здоровый  
образ жизни»



# Спорт





**1) Как называют любителей купания  
зимой в ледяной воде?**



**1) Как называют любителей купания  
зимой в ледяной воде?  
(Моржи)**



**2) Назовите вид спорта, который в переводе с персидского означает «Король мёртв»?**

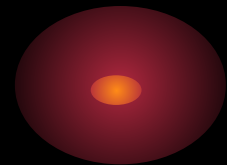


**2) Назовите вид спорта, который в переводе с персидского означает «Король мёртв»?**

**(Шахматы)**



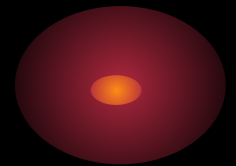
**3) Самолётный, вертолётный,  
планёрный...**



Назовите четвёртый вид  
авиационного спорта?



**3) Самолётный, вертолётный,  
планёрный...**



Назовите четвёртый вид  
авиационного спорта?

**(Парашютный)**





**4) Есть только один вид спорта, в котором к победе надо пятиться задом. Когда-то он даже входил в программу Олимпийских игр. Как называется этот вид спорта?**

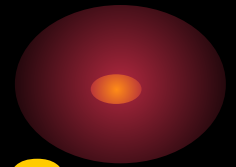


**4) Есть только один вид спорта, в котором к победе надо пятиться задом. Когда-то он даже входил в программу Олимпийских игр. Как называется этот вид спорта?**

**(Перетягивание каната)**

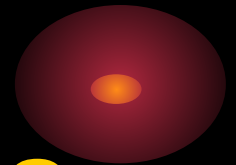


**5) Со скольких лет можно заниматься тяжелой атлетикой?**





**5) Со скольких лет можно  
заниматься тяжелой атлетикой?  
( с **15** лет)**



**5)** Есть такая притча. В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? – спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь своё лицо! – вместо ответа заметил старик.

- Но ведь это лицо, оно привыкло! – воскликнул юноша.

- Так представь себе, что ...

**1.** ... я тоже привык;

**2.** ... я весь лицо;

**3.** ... я с детства закален;

**4.** ... я не такой как все?

Как ответил старик?



**5)** Есть такая притча. В Древнем Риме в холодную погоду тепло одетый юноша встретил старика. На старике была только набедренная повязка.

- Как ты, старик, не мерзнешь в такой холод? – спросил юноша.

- Но ты же не закрываешь своё лицо! – вместо ответа заметил старик.

- Но ведь это лицо, оно привыкло! – воскликнул юноша.

- Так представь себе, что ...

**1.** ... я тоже привык;

**2.** ... я весь лицо;

**3.** ... я с детства закален;

**4.** ... я не такой как все?

Как ответил старик?



**1)** В **18** веке Петр **1** утвердил орден.  
Это была чугунная восьмиугольная  
пластина с ошейником и весом **6** кг  
**600** граммов. Ношение этого ордена  
было обязательно. Как назывался этот  
орден?

- 1.** « За богатырскую силу »
- 2.** « За здоровый образ жизни »
- 3.** « За добычу лечебного металла »
- 4.** « За пьянство »

**1)** В **18** веке Петр **1** утвердил орден.  
Это была чугунная восьмиугольная  
пластина с ошейником и весом **6** кг  
**600** граммов. Ношение этого ордена  
было обязательно. Как назывался этот  
орден?

- 1.** « За богатырскую силу »
- 2.** « За здоровый образ жизни »
- 3.** « За добычу лечебного металла »
- 4.** « За пьянство »





**АЛКОГОЛЬ**



**2) Пьяному море по колено, а лужа**

■ ■ ■



**2) Пьяному море по колено, а лужа**

■ ■ ■

**(по уши)**



**3) Что у трезвого на уме – у пьяного**





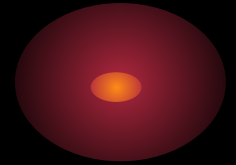
**3) Что у трезвого на уме – у пьяного**

■ ■ ■

**(на языке)**

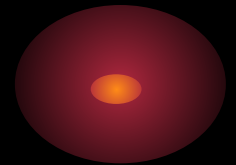


**4) Пить до дна – не видать...**

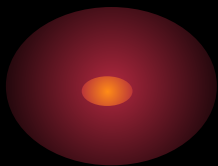




**4) Пить до дна – не видать...**

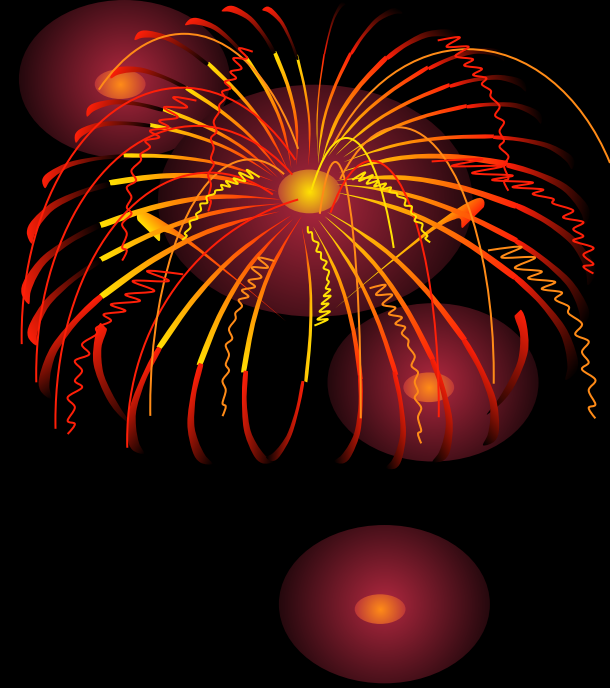


**(добра)**

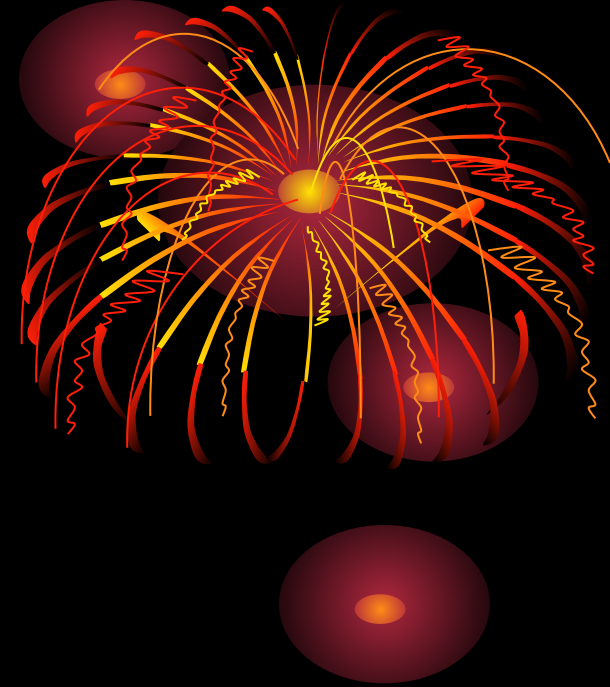


**Здоровье**





**1) В здоровом теле - здоровый...**



**1) В здоровом теле - здоровый...**

**(дух)**



**2) Закончите мудрую китайскую поговорку...**

**« Нужно умереть молодым, но постараться...»**

- 1. ... дожить до старости;**
- 2. ... нажать как можно больше;**
- 3. ... сделать это как можно позже;**
- 4. ... завести как можно больше друзей;**



**2) Закончите мудрую китайскую поговорку...**

**« Нужно умереть молодым, но постараться...»**

- 1. ... дожить до старости;**
- 2. ... нажать как можно больше;**
- 3. ... сделать это как можно позже;**
- 4. ... завести как можно больше друзей;**



**3) Как называется наука о здоровье и профилактике заболеваний?**



**3) Как называется наука о здоровье и профилактике заболеваний?**

**(Валеология)**



**4) Что мешает ядам причинить вред организму?**



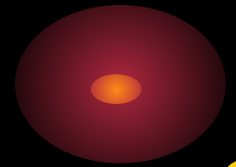
**4) Что мешает ядам причинить вред организму?**

**(Иммунитет)**



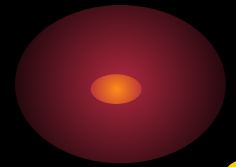


**5) Как называется явление ускоренного физического развития?**





**5) Как называется явление  
ускоренного физического развития?  
(Акселерация)**





**6) «Пожилой возраст» - от 60 до 70 лет,**

**«Старческий возраст» - от 75 до 80 лет.**

**Как называют людей старше 90 лет?**

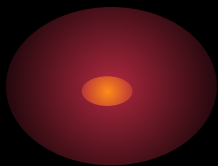


**6) «Пожилой возраст» - от 60 до 70 лет,**

**«Старческий возраст» - от 75 до 80 лет.**

**Как называют людей старше 90 лет?**

**(Долгожители)**



**Курение**



**1) Легко ли отказаться от курения?**



**1) Легко ли отказаться от курения?  
(Нет)**



**2) О чем предупреждает Минздрав?**





**2) О чем предупреждает Минздрав?**

**(Курение опасно для вашего  
здоровья)**



**3) Когда табак попал в Россию? Век?**



**3) Когда табак попал в Россию? Век?**  
**(Начало 17 века)**

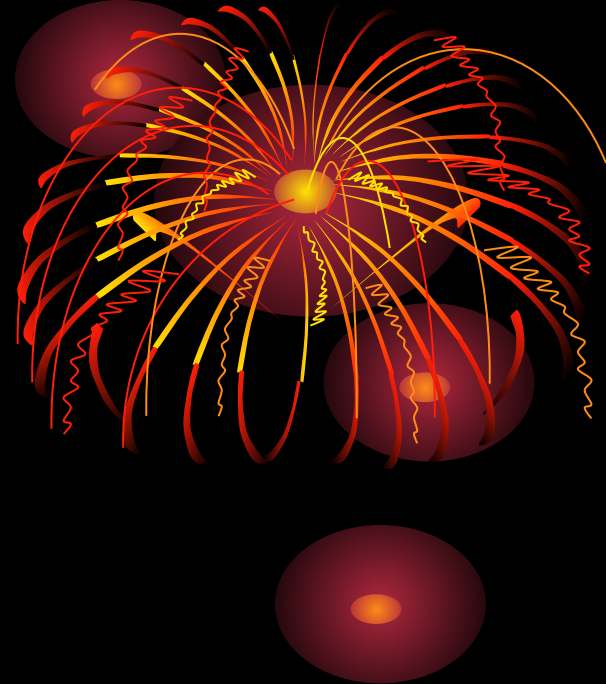


**4) Что содержится в табачном дыме?**



**4) Что содержится в табачном дыме?**

**(Кроме никотина, аммиак, угарный газ, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы калия, мышьяка, свинца, висмута, полония)**



# Питаши





**1) Без чего невозможен здоровый обед?**



**1) Без чего невозможно здоровый  
обед?**

**(Без аппетита)**





**2) ... Это обязано быть на столе даже в самой бедной семье? Что это?**



**2) ... Это обязано быть на столе даже  
в самой бедной семье? Что это?**

**(Соль)**



**3)** Скир, чал, сузьма, иремшик,  
пишлок, телеме, сукман, кумыс,  
йогурт ещё

сотни названий – получается из  
исходного сырья? Какого?



**3)** Скир, чал, сузьма, иремшик,  
пишлок, телеме, сукман, кумыс,  
йогурт ещё

сотни названий – получается из  
исходного сырья? Какого?

(Из молока)



**4)** В арабской сказке «Али – Баба и **40** разбойников» главарь шайки проник в дом Али – Бабы для того, чтобы убить его. Хозяин радушно принял гостя, пригласил за стол. Но атаман упорно отказывался от пищи из-за одной особенности её приготовления. В чем заключается эта особенность?

- 1.** Пищу готовили не в казане, а на углях.
- 2.** Пищу посолили.
- 3.** Не вызывал аппетита.
- 4.** Пищу готовила женщина.



**4)** В арабской сказке «Али – баба и **40** разбойников» главарь шайки проник в дом Али – Бабы для того, чтобы убить его. Хозяин радушно принял гостя, пригласил за стол. Но атаман упорно отказывался от пищи из-за одной особенности её приготовления. В чем заключается эта особенность?

- 1.** Пищу готовили не в казане, а на углях.
- 2.** Пищу посолили.
- 3.** Не вызывал аппетита.
- 4.** Пищу готовила женщина.



**5) Какой продукт употребляют все народы?**



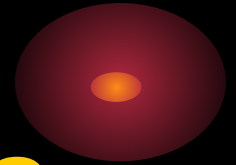
**5) Какой продукт употребляют все народы?**

**(Хлеб)**



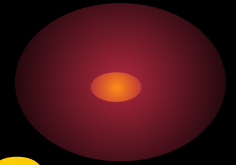


**6) Люди, питающиеся только растительно-молочной пищей?**





**6) Люди, питающиеся только  
растительно-молочной пищей?  
(Вегетарианцы)**





**7) Как называется лечение болезней продуктами питания?**



**7) Как называется лечение болезней  
продуктами питания?**

**(Диетотерапия)**



**1)** Название этой болезни происходит от греческого слова **«narke»**, что в переводе означает **«оцепенение и мания»**. О чём идет речь?



**1)** Название этой болезни происходит от греческого слова **«narke»** , что в переводе означает **«оцепенение и мания»**. О чём идет речь?

**(О наркомании)**



# Наркомания



**2) Правда ли, что есть безвредные наркотики?**





**2) Правда ли, что есть безвредные наркотики?**

**(Нет)**



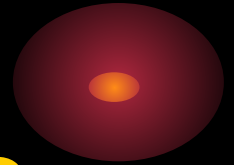
**3) Какой вирус вызывает синдром приобретенного иммунодефицита?**



**3) Какой вирус вызывает синдром  
приобретенного иммунодефицита?  
(ВИЧ)**



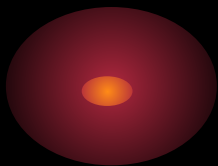
**4) Что означает в переводе с латинского слово «вита́мин»?**





**4) Что означает в переводе с  
ЛАТИНСКОГО СЛОВО «ВИТАМИН»?**

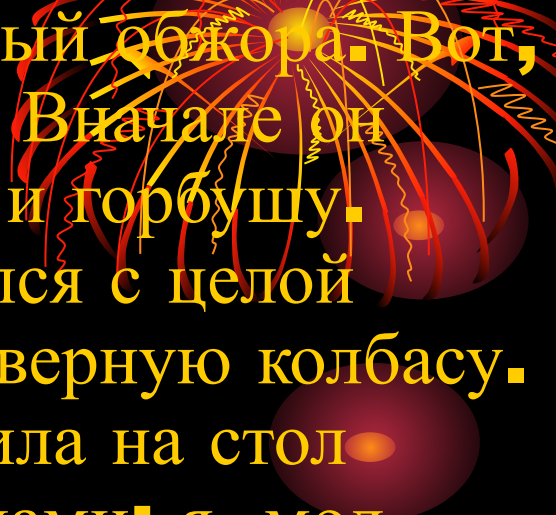
**(ЖИЗНЬ)**



# Стрессы


За обеденным столом.

Мой старший брат Федя – ужасный дежора. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел солёную рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Затем он съел ливерную колбасу. Мама говорит: « Кажется, я положила на стол ливерную? » Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога.

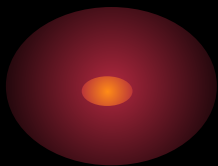


За обеденным столом.

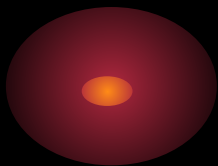
Мой старший брат Федя – ужасный ~~божора~~. Вот, например, как он пообедал сегодня. Вначале он съел солёную рыбу: кильки, сельдь и горбушу. Потом довольно легко Федя управился с целой кастрюлей лапши. Затем он съел ливерную колбасу. Мама говорит: « Кажется, я положила на стол ливерную? » Федя лишь пожал плечами: я, мол, около себя никакой колбасы не видел. А у меня от хохота в горле словно застрял ком. Пот на лбу выступил. Пока я смеялся, брат как бы невзначай отправил себе в рот изрядный кусок пирога.







**Королевское настроение**



**КРАСИВАЯ НАСТРОЙКА**