



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ  
ПРЕСТИЖНО!

Подготовил Скабёлкин К.Ю.  
МБОУ СОШ №6, г. Мегион, пгт Высокий,  
ХМАО - Югра

# ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ; ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОХРАНЕНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье.
- Дать возможность учащимся проявить свои творческие способности.
- Вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению коллектива.



# ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

## «Алфавит здоровья»

А -	
В -	
В -	
Г -	
Д -	
Е -	
Ж -	
З -	
И -	
К -	
Л -	
М -	
Н -	трехмерная компьютерная
О -	
П -	
Р -	
С -	
Т -	
У -	
Ф -	
Х -	
Ц -	
Ч -	
Ш -	
Щ -	
Э -	
Ю -	
Я -	

# ТЕСТ «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

- У меня часто плохой аппетит.
- После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- Я почти не занимаюсь спортом.
- В последнее время я несколько прибавил в весе.
- У меня часто кружится голова.
- В настоящее время я курю.
- В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

ЗА КАЖДЫЙ ОТВЕТ «ДА» ПОСТАВЬТЕ СЕБЕ ПО 1 БАЛЛУ И ПОДСЧИТАЙТЕ СУММУ.

- ◎ **1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ◎ **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ◎ **7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

# ВИКТОРИНА

- Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад.

ЗАРЯДКА

- Наука о чистоте тела

ГИГИЕНА

- Тренировка организма холодом

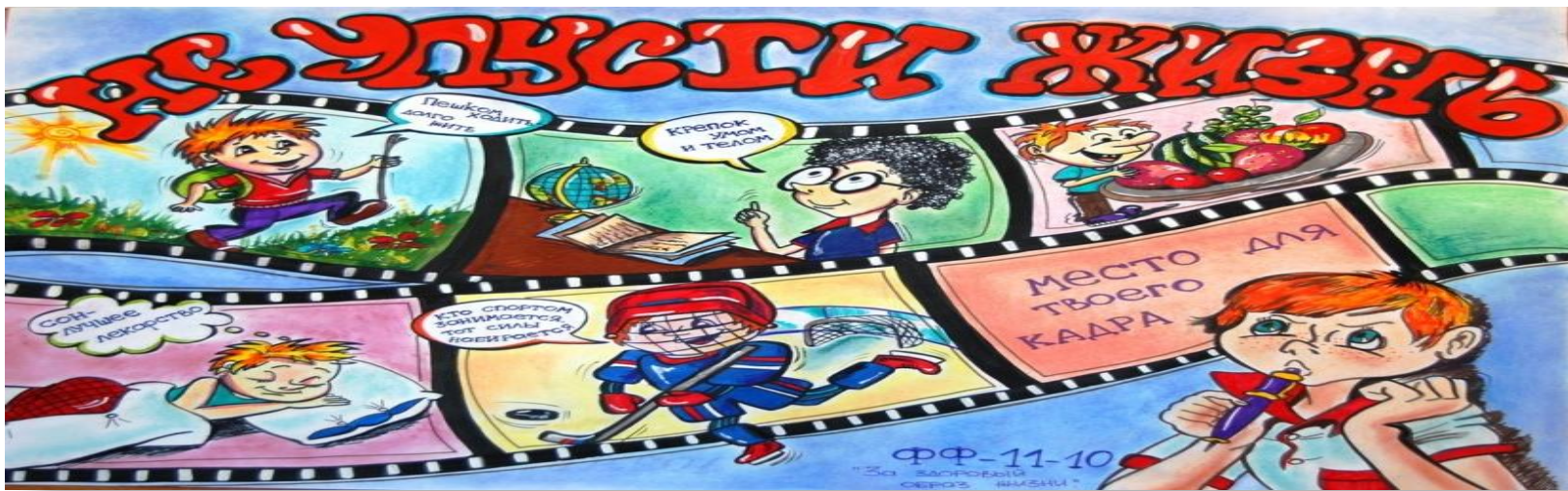
ЗАКАЛИВАНИЕ

- Что даёт человеку энергию?

ПИЦЦА







- Эти занятия представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца, исправляют осанку
- Его не купишь ни за какие деньги
- Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?
- Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

ПЛАВАНИЕ

ЗДОРОВЬЕ

Можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями.



- Какой урок из школьной программы тренирует в Вас выносливость **ФИЗКУЛЬТУРА**
- Какое спортивное мероприятие мирового масштаба прошло в феврале 2014 **ОЛИМПИАДА В СОЧИ**
- В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? **СОН**
- Для того, чтобы стать по - настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, вера в себя и ... **Отменное ЗДОРОВЬЕ**



# ЖИЗНЬ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- Почти 200 компонентов выделяется 1 горячей сигаретой, но 3 самых опасных



# Курение -

Это один из главных факторов риска развития хронических заболеваний и патологий дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной систем

# АЛКОГОЛЬ ОТРАВЛЯЕТ ОРГАНИЗМ И ДУШУ ЧЕЛОВЕКА

- ◎ **Алкоголь** - термин, используемый для обозначения химического класса органических соединений.

ОБОЗНАЧЬТЕ  
ОСНОВНЫЕ  
МИШЕНИ ТАБАКА

СОСТАВЬТЕ  
ПОРТРЕТ  
ПЬЮЩЕГО  
ЧЕЛОВЕКА

# МЫ - ЛИТЕРАТОРЫ «БУРИМЕ»

- 1 команда - ..... с зарядки,  
..... в порядке.  
..... всегда,  
..... холода.
- 2 команда - ..... любить,  
..... быть.  
..... закаляться:  
..... обливаться.



# РЕФЛЕКСИЯ

## Ваше мнение об уроке



Хорошее настроение



Отличное настроение



Грустно



Скучно





БЛАГОДАРЮ ЗА УРОК!

