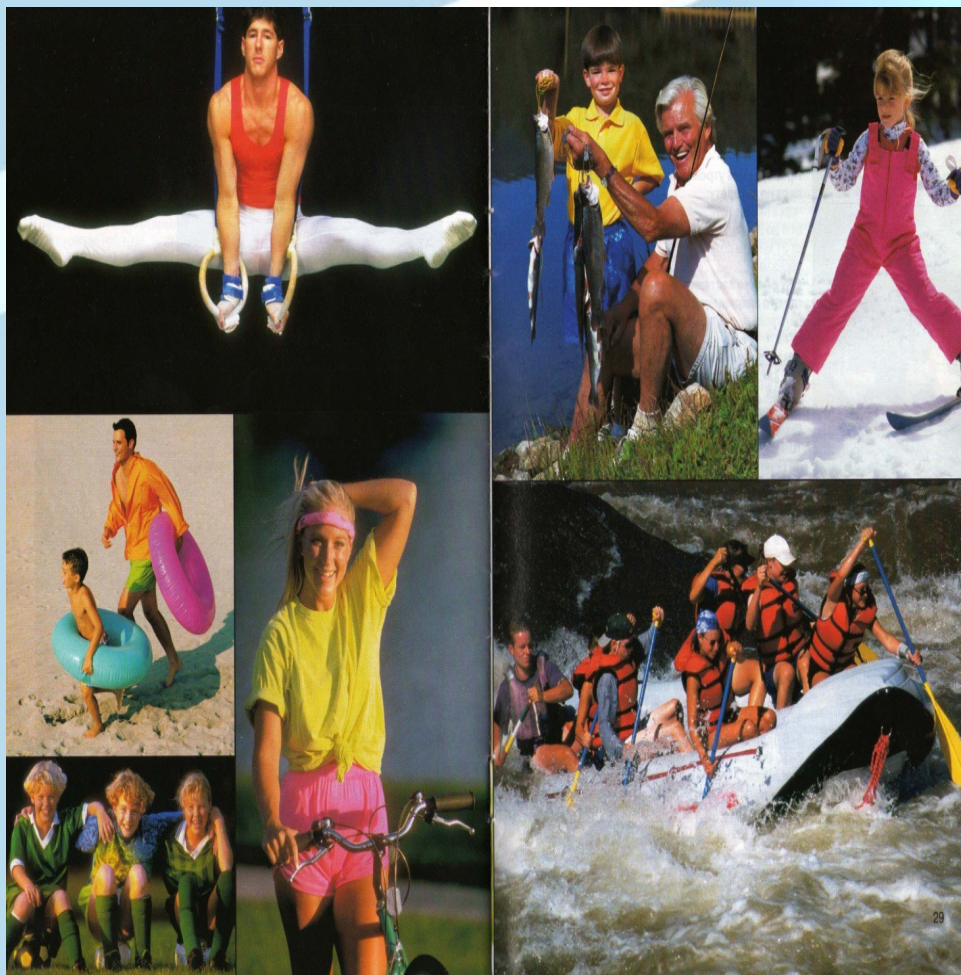


«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»



Работа выполнена
учителем
МКОУ Бетлицкая СОШ
Позейчук
Людмилой Алексеевной

Эстафета здоровья

Разве здоровье не чудо?

[Антон Павлович Чехов](#)

Здоровый нищий счастливее больного короля.

[Шопенгауэр А.](#)

Пить вино так же вредно, как принимать яд.

[Сенека](#)



Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

[Генрих Гейне](#)

Здоровье — дороже золота.

[Шекспир У.](#)

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья.

[Шопенгауэр А.](#)

1. В здоровом теле- **здоровый дух!**
2. Береги платье с нову, а здоровье **смолоду.**
3. Болен – лечись, а здоров – **берегись.**
4. Если хочешь быть здоров – **закаляйся.**
5. Здоров будешь – **всё добудешь.**
6. Здоровье дороже **богатства.**
7. Чистота – **залог здоровья.**
8. Двигайся больше – **проживёшь дольше.**

Конкурс «Анаграммы»

зкульфитрау

физкультура

дказаря

зарядка

лказака

закалка

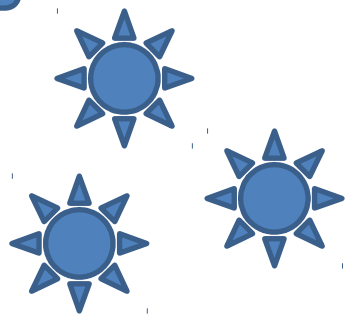
енгиаги

гигиена

лкапрогу

прогулка





1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?

8.Отказаться от курения легко?

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?

11.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?

12.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?

13.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

14.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов?



«Загадки-помощники гигиены»



Определите, какие продукты являются полезными для нашего организма.



гамбургер



суп



кока-кола



каша



чипсы



сок



овощи



фрукты



сухарики



сосиски



рыба



молоко



мясо



конфеты



Стена болезней



Жить без вредных
привычек

Правильно питаться

Соблюдать режим

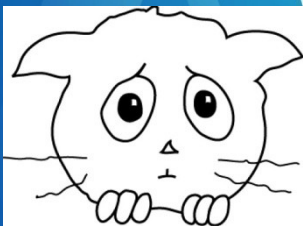
Заниматься спортом

Закаляться

Избегать контактов с
больными

Проветривать помещение

Соблюдать личную гигиену



Перевёртыши

Лень, лживость, трусость,
грубость, жадность, зло,
неряшливость, невоспитанность,
курение, пьянство, болезнь.



смелость

воспитанность

аккуратность

щедрость

добро

честность

трезвость

трудолюбие

здоровье

вежливость

Здоровый образ жизни

Серёжа, 15 лет. Увлекается компьютерными играми, засиживается до глубокой ночи за компьютером. Днём постоянно чувствует себя усталым и вялым, стал плохо учиться.

Совет:
соблюдать
режим дня,
ложиться
спать в 22-
23 часа
вечера



Алексей, 13 лет. Постоянно болеет простудными заболеваниями, из-за этого пропускает много уроков в школе.



Совет:
закаляться,
заниматься
спортом

Семён, 16 лет. Стал мало гулять на улице, проводит время дома перед телевизором или компьютером, стал набираться лишний вес, появилась одышка.



Совет: заниматься спортом, больше времени проводить на свежем воздухе

Роман, 11 лет. Ест много чипсов, сухариков и пьёт кока-колу, часто жалуется на боли в животе.

Совет:
соблюдать
режим
питания, есть
здоровую пищу





Выбор Отличного Здоровья

Каждый твердо должен
знать
Здоровье надо сохранять.
Нужно правильно
питаться,
Спортом нужно
заниматься.
Руки мыть перед едой.
Зубы чистить, закаляться
И всегда дружить с водой.
И тогда все люди в мире
Долго - долго будут жить.
И запомните, здоровье
Нам в аптеке не купить.

«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Я УМЕЮ ДУМАТЬ,
Я УМЕЮ РАССУЖДАТЬ,
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ,
ТО И БУДУ ВЫБИРАТЬ!

