

« Береги здоровье смолоду!»

# Цели:

- \* расширить основы знания о здоровом образе жизни,
- \* Развивать кругозор и познавательную деятельность ЗОЖ,
- \* Воспитывать ценить и сохранять свое собственное здоровье.



Здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подниматься человек сам.

- 
- \* здоровье человека лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, на 20% определяется наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и на 50% определяется образом жизни.

- 
- \* В 1783 году автор учебника писал: “Здравием нашего тела мы называем то состояние, когда наше тело свободно от всех недостатков и болезней”. В современных словарях «здоровье» обозначает – «то или иное физическое состояние человека».

# Игра-конкурс

- \* Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки?
- \* Почему нельзя курить?
- \* Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков?
- \* Как часто и зачем нужно мыть голову?
- \* Почему нельзя грызть ногти?
- \* К чему может привести привычка - брать в рот несъедобные предметы?
- \* Почему нельзя меняться одеждой и обувью, надевать чужие головные уборы?
- \* Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером?



\* Вывод:

Не бери чужие платья,

Ногти тоже не грызи,

Не дружите с сигаретой,

Так здоровье не найти.

## «Кто Я? Кто Ты?» Расставить в порядке убывания значимости для вас следующие понятия:

- Здоровье;
- Мой родной край;
- Родители;
- дикая природа;
- Я сам;
- Мир.

- 
1. Что вы хотели бы изменить в окружающем вас мире?
  2. Чем вы любите заниматься в свободное время?
  3. Назовите поступки, которыми вы можете гордиться?

## **Кодекс здоровья:**

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться. Любить жизнь.

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, чтобы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе—

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

9-й. Взгляни вокруг: прекрасная Природа

10-й. Нас призывает с нею в мире жить.

11-й. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

12-й. Планете всей здоровье сохранить.



«Будьте здоровы, берегите себя смолоду!»



Спасибо, за внимание!