

« ТВОЙ ВЫБОР!»



Игра по станциям

Станция «Азбука здоровья»



Продолжите пословицы:

- Береги платье снова, а.....
- В здоровом теле - ...
- Здоров будешь - ...
- Здоровье не свечка, сгорит.....
- Где здоровье, там и
- Курить -
- Чистота – ...
- Богатство – на месяц, здоровье ...
- Здоровье дороже.....

Станция- «Медицинская»



Расшифруйте названия различных медицинских средств с помощью ломаных КРИВЫХ.



Т	К	А	Н	Т	Ь	Р
Е	П	Б	И	С	Т	Ы
П	И	Д	Л	А	Е	З
Г	Й	О	П	О	Л	Е
Р	К	А	Й	К	К	Н
Е	Л	Л	Е	?	А	Ь
Н	А	Ш	А	Т	Ы	Р



Станция «Здоровье».



Подберите как можно больше слов,
связанных с ЗОЖ, на каждую букву:

• **З** - зарядка, закалка, задор и т.д.

• **Д** -

• **О** -

• **Р** -

• **О** -

• **В** -

• **Е** -



Станция «Творческая».



Нарисуйте рисунок на тему ЗОЖ



*примеры рисунков из Интернета

Станция «Страна здоровья»



Викторина «Здоровый образ жизни»

- Что такое здоровый образ жизни?
- Назовите основные аспекты ЗОЖ?
- Что такое гиподинамия?
- Основные принципы закаливания?
- К каким заболеваниям приводит избыточный вес?
- Какие требования гигиены надо выполнять, чтобы быть здоровым?
- Что такое рациональное питание?
- Сколько жидкости должен выпивать человек в день?
- Почему некоторые привычки называют вредным
- Назовите основные моменты режима дня.



Станция «Эрудит»



Вопросы:

- Что в переводе с латинского означает слово «витамин»?
- Что мешает ядам причинять вред организму?
- В каком городе возродились современные олимпийские игры?
- Как называют людей, употребляющих только растительную пищу?
- Арматура для человеческого тела?
- Лекарственное растение, растущее вдоль дороги?
- Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со средой их обитания?
- Как называют любителей купания зимой в ледяной воде?
- Самый распространенный яд, который содержится в табаке?
- Русский царь, разрешивший курение в России?

Спасибо за внимание !!!

Будьте здоровы!!!



Литература и электронные ресурсы о ведении здорового образа жизни

Литература:

- *Елена Качур* «**Если хочешь быть здоров**»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2014 г.
- *Фелиция Лоу (перевод: Н. Рудик)* «**Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым**» *Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.*
- *Джерри Бэйли (перевод: Н. Рудик)* «**Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида**»
Издательство: Клевер Медиа Групп, 2013 г.
- *Наталья Чуб* «**Азбука здоровья**» *Издательство: Фактор, 2010 г.*

Электронные ресурсы/сайты:

<http://www.takzdorovo.ru/>

Мультфильмы, ролики:

<https://youtu.be/XIMtJo6lmIM>

<https://youtu.be/m58v0bGDtUw>