

Здоровье – это состояние
полного физического ,
психического и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
повреждений.

(Всемирная организация
здравоохранения)

Методика №1

1. Зарядка –это источник бодрости и здоровья
2. Жвачка сохраняет зубы
3. Кактусы снимают излучение от компьютера
4. От курения ежегодно погибает более 10тысяч человек
5. Бананы поднимают настроение
6. Морковь замедляет процесс старения организма
7. Есть безвредные наркотики
8. Отказаться от курения легко
9. Молоко полезнее йогурта
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки
11. Недостаток солнца вызывает депрессию
12. Летом можно запастись витаминами на целый год
13. Ежедневно надо выпивать два стакана молока
14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой
15. Ребёнку достаточно спать ночью 8 часов

Ответы на вопросы

1. Да
2. Нет
3. Нет
4. Да
5. Да
6. Да
7. Нет
8. Нет
9. Да
10. Да
11. Да
12. Нет
13. Да
14. Да
15. Нет

Методика № 2

- Если вы не болели в течении всего учебного времени (красный жетон)
- Если заболевание возникло во время эпидемии или экзаменов(жёлтый жетон)
- Если вы болеете во время обычных учебных нагрузок(зелёный жетон)

Формула здоровья

Здоровье
100%

Медицина
10%

Наследственность
20%

Окружающая
среда
20%

Образ жизни
50%

Синквейн

- 1 существительное - тема
- 2 прилагательных – характеристики
- 3 глагола – характеристики
- Короткое предложение
- Вывод, оценка

Здоровье

Крепкое, долговечное

Беречь, подкрепить, заботиться

Мы не задумываемся о своём здоровье!

Веди здоровый образ жизни!

Правильная осанка

Встаньте прямо ноги шире
не стесняйтесь , три, четыре.
Выше, выше потянитесь
И сгибаясь наклонитесь,
Вправо, влево повернитесь
И, конечно, улыбнитесь.
Гордо голову держите,
Плечи круто разверните.
Будем мы стройнее всех
Нас по жизни ждёт успех!