Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и

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

- 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
- Да
- 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
- Кроткое 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!