ИГРА «ОТГАДАЙ-КА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ЗАДАНИЕ 1 «ПРОЧИТАЙ ПРАВИЛЬНО ПОСЛОВИЦУ»

Кто спортом занимается,	**сам по пояс мойся.**
Пешком ходить —	здоровый дух.
Холода не бойся,	и закалка важна.
Ледяная вода —	проживешь дольше.
Спорт и туризм	для всякой хвори беда.
В здоровом теле	укрепляют организм.
Двигайся больше —	долго жить.
И смекалка нужна,	тот силы набирается.
От вкусной и сладкой еды	всегда рядом вместе идут.
Лень болезнь нагоняет,	долго жить.
Здоровье, радость и труд –	труд душу очищает.
Пешком ходить —	ничего не жди, кроме

ЗАДАНИЕ 2 «РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА» ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

7:00	
7:10	
7:20	
8:00 – 15:00	
11:30	
15:00 – 16:00	
16:00 – 17:00	
17:00	
19:00	
21:00	

ЗАДАНИЯ ДЛЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Тест

1.В каких пределах может изменяться температура тела человека?

А) от 35°С до 42°С; Б) от 0°С до 100°С; В) от 20°С до 42°С.

2.Укажите, от чего предохраняет кожу пигмент меланин:

А) от старения; Б) от ультрафиолетового излучения; В) от кожных заболеваний.

3.Укажите, что необходимо сделать после обливания холодной водой:

А) обтереть тело сухим полотенцем; Б) сразу надеть одежду;

В) укрыться теплым одеялом.

4.Выберите основные последствия недосыпания:

А) переутомление; Б) истощение нервной системы; В) снижение зрения.

5.Какой микроэлемент является необходимым для организма человека, т.к. при его недостатке развивается болезнь щитовидной железы – зоб.

6.Появлению цинги препятствует употребление витамина:

А) B_6 ; Б) С ; В) Д.

7.Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

А) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

В) измерять пульс

8.Что означает термин «здоровье»?

А) состояние, при котором отсутствуют болезни;

Б) духовно-нравственное и физическое благополучие;

В) отсутствие болезней, физическое, психическое и духовно-нравственное благополучие

9.Гигиена – это:

А) наука о чистоте тела и жилища;

Б) наука о здоровье и гигиенических требованиях, предъявляемых к здоровью человека;

В) наука, изучающая влияние внешней среды на здоровье отдельного человека и всего населения, разрабатывающая нормы и правила сохранения здоровья, высокой трудоспособности и продления активного долголетия.

10.Употребление наркотиков, алкоголя опасно не только для здоровья взрослого человека, но и его потомства, т.к. эти вещества:

А) вызывают изменения генов и хромосом;

Б) выполняют гормональную функцию в организме;

В) выполняют энергетическую функцию

ЗАДАНИЕ 2 «ИСПРАВЬ ОШИБКИ В ТЕКСТЕ» ЧТО НЕ ТАК В НЕМ?

Отдых с друзьями.

Веселой музыкой мы оповестили лес – мы прибыли. Дни стояли жаркие, сухие, но в лесу не так ощущалась жара. Знакомая дорожка привела нас к берёзовой роще. По дороге нам попадались грибы – белые, подберезовики, сыроежки. Кто срезал упругие ножки грибов, кто выкручивал их, а кто и вырывал. Все грибы, которые мы не знали, сбивали палками. Привал. Быстро наломали веток и разожгли костер. Заварили чай в котелке, закусили и пошли дальше. Перед уходом Петя выбросил банки и полиэтиленовые мешки, сказав: « Все равно микробы их разрушат». Горящие угли костра подмигивали нам на прощание. С охапками луговых и лесных цветов мы пошли домой. Через час мы вернулись домой.

ЗАДАНИЕ 3 «**ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – ЖИЗНИ ПРОДОЛЖЕНИЕ**»

ВАМ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ)))

1. Прежде чем начать, внимательно прочитайте все пункты инструкции.

2. Подпрыгните на левой ноге 5 раз.

3. Поднимите вверх обе руки 2 раза.

4. Разведите руки в сторону.

5.Громко скажите: «Я люблю делать зарядку!»

6. Дважды громко мяукните.

7. Поцелуйте любых 3 человек.

8. Повернитесь вокруг своей оси.

9. Громко посмейтесь .

10. Коснитесь рукой любых 3 человек.

11. Подпрыгните на правой ноге 5 раз.

12. Присядьте на корточки.

13.Громко произнесите свою имя и фамилию.

Старайтесь чаще дарить друг другу улыбки, и у вас никогда не будет плохого настроения!