
Береги здоровье смолоду!



Приветствие



Команда «Витамины»

**Ешьте больше
витаминов –**

Яблок и апельсинов!

И не будете болеть,

Будете лишь здороветь!

Команда «Режим»

**Всем режим
необходим,**

**Хотя детьми он не
очень любим!**



Приветствуем всех, кто время нашёл.
И в школу на праздник здоровья пришёл!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны.
Нам спорт с физкультурой
Как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота, эстетика,
В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед!



Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять –
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Научись беречь время.
Правильно организуй свой
режим дня.

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха улучшает работоспособность, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье.

Здоровье – это не просто
отсутствие болезней, это
состояние физического,
психического,
социального
благополучия.

«Витамины»

Назовите главные
причины здоровья
ухудшающие
здоровье

«Режим»

Назовите
причины

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

- ✓ Неумение радоваться
- ✓ Жестокость – это путь к гибели и болезням
- ✓ Обман
- ✓ Неверие в свои силы
- ✓ Неаккуратность
- ✓ Неправильное питание

Биологический возраст – это возраст, который по своему физическому состоянию (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, мышечной систем и др.), не всегда совпадает с числом прожитых человеком лет.



Спорт – это здорово!



Конкурс пословиц о здоровье



БЛИЦТУРНИР

- **Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья?**
- **Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?**
- **Верно ли, что кактусы снимают излучение с компьютера?**
- **Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?**
- **Правда ли, что бананы поднимают настроение?**

БЛИЦТУРНИР

- **Правда ли, что есть безвредные наркотики?**
- **Правда ли, что молоко полезней йогурта?**
- **Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?**
- **Правда ли, что надо ежедневно выпивать по два стакана молока?**
- **Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов?**

БЛИЦТУРНИР

- **Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?**
- **Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо их чистить два раза в день?**
- **Правда ли, что закаливанию организма способствует контрастный душ?**
- **Правда ли, что закаливанию в жаркий день способствует употребление ледяной воды?**


БЛИЦТУРНИР

- **Чтобы сберечь глаза, надо читать лёжа?**
- **Чтобы сберечь глаза, надо смотреть телевизор сколько хочешь?**
- **Правда ли, что микробы очень маленькие и живые и, попадая в организм, вызывают болезнь?**
- **Чтобы защититься от микробов надо всегда мыть руки с мылом?**
- **Чтобы защититься от микробов не всегда нужно мыть овощи и фрукты перед употреблением их в пищу?**

Будьте здоровы!



З д о р о в ь е

**В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживёшь ты  до ста лет!
Вот и весь секрет!**