

---

# 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!**