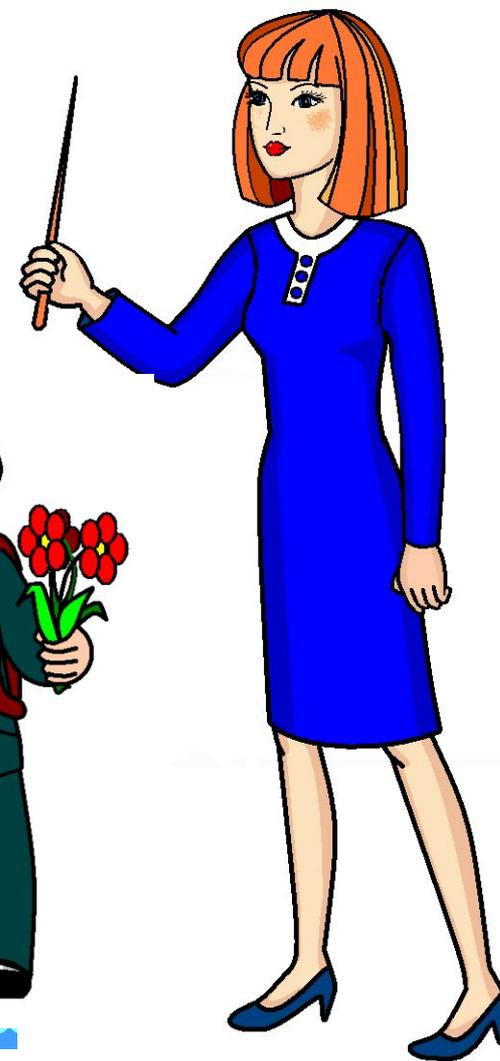
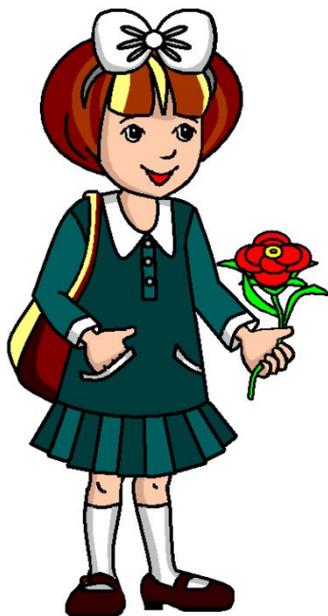
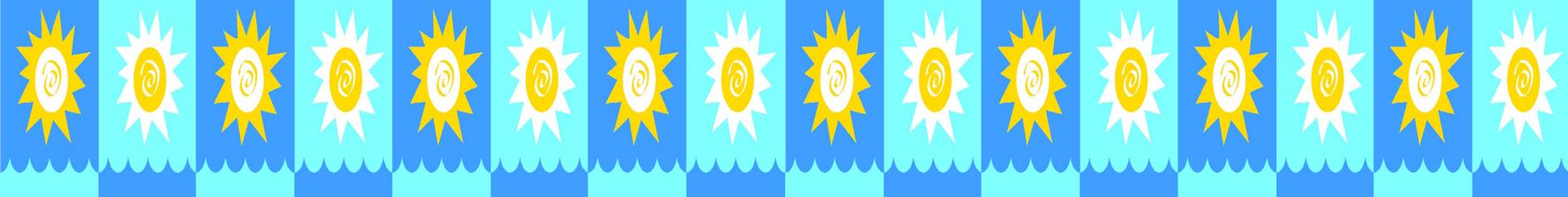


Викторина

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»





Цель:

Привлечение внимания учащихся к проблеме
сбережения и укреплению своего здоровья,
на примере внеурочных образовательных
технологий, адекватных возрасту.

Задачи:

- *Показать многогранность целей
здоровьесбережения.
- *Продемонстрировать возможности
учащихся влиять на становление здорового образа
жизни.

Выберите правильное утверждение:

ОЗОЖ-это



	1.Общий заповедник охраны животных
	2. Основы здорового образа жизни
	Ваш ответ: <input type="text"/>
	

2

Правильно!





Какие условия
для сохранения
здоровья ты
считаешь
наиболее
важными?
В приведенном
перечне отметь 3
наиболее
важных для тебя.

- *Регулярное занятие спортом
- *Хороший отдых
- *Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- *Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.п.)
- *Возможность лечиться у хорошего врача
- *Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать тренажерный зал и т.п.
- *Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, *регулярное питание, занятия физкультурой и т.п.)

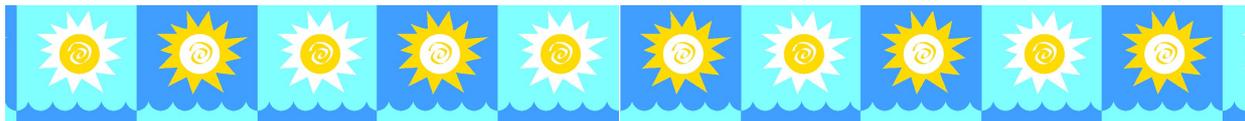
Вспомните пословицы о здоровье.



В здоровом
теле –
здоровый
дух.



Доброму человеку и чужая болезнь к
Кивоты - не нитки: надорвешь - не подожжешь.
С больной головы да на здоровую.
Гяжело болеть, тяжело и над больным сидеть.
Ум, да здоровье- дороже всего.
Уверенность - мать здоровья.
Пока сердце не заболит, глаза не плачут.
Не спрашивай здоровья, гляди в лицо.



Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь.

Какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- * Мыло**
- * Зубная щетка**
- * Полотенце для рук**
- * Мочалка**
- * Зубная паста**
- * Шампунь**
- * Тапочки**
- * Полотенце для тела**



Что вредно делать?



	1 Читать много книг
	2 Ходить по магазинам
	3 Курить
	Ваш ответ: 3

Правильно!



Что нужно чистить каждый день и сколько раз?

В одной комнате живут
Соседи живут:
Одни всё кусают,
Другие жуют.
Сколько раз в день надо чистить зубы?

- Одни всё кусают,**
1. Можно вообще не чистить
- Другие жуют.**
2. Не менее 10 раз
3. Не менее 2 раз
4. 100 раз, думаю, хватит

Ваш ответ: 3



**На дверях в
столовой
вывесили два
расписания
приема пищи –
одно из них
правильное, а
другое содержит
ошибки.**

**Отметь
правильное
расписание.**

Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Завтрак	8.00
Обед	13.00
Полдник	16.00
Ужин	19.00



Соня



Аня, манная каша не вкусная!
Я воспользуюсь советом Миши!
на завтрак!

Манную кашу,
чай.



Аня

Кто прав?

Чипсы, лимонад,
конфеты!



Миша

Й день в



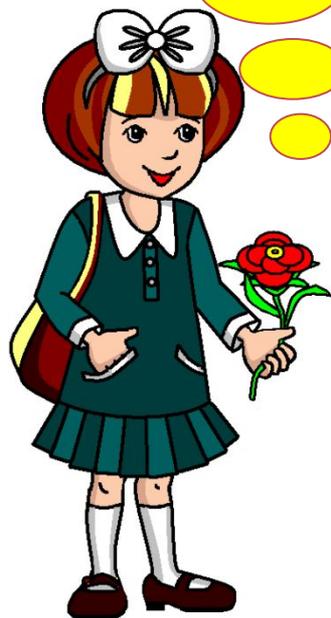
Ребята,
где Соня?

Ничего страшного!
Скажи ребятам, чего
нельзя кушать
!

Утром родители
Здравствуйте, извините
за опоздание!



Не ешьте на завтрак вредные продукты:
чипсы, сухарики! Не пейте лимонад!



Как часто в течение недели нужно употреблять мясные и/или рыбные продукты?

Выбери правильный ответ

- *Каждый день.
- *Часто (4-5 раз).
- *Иногда (2-3 раза).
- *Мало или не употреблять совсем.



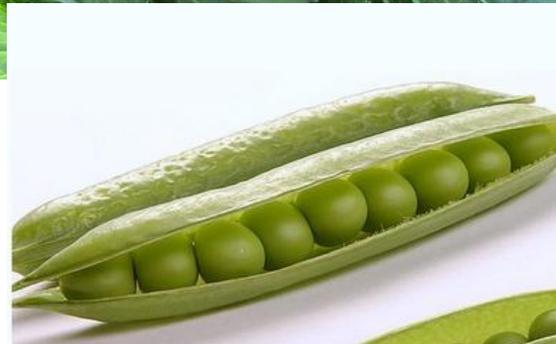
Как часто в течение недели нужно употреблять фрукты, овощи и ягоды?

Выбери **правильный** ответ

- * Каждый день.
- * Часто (4-5 раз).
- * Иногда (2-3 раза).
- * Мало или не употреблять совсем.



**Чтоб здоровым, сильным
быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и
вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!
Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!**



Что из перечисленного не является вредной привычкой?

1. Курение

2. Алкоголизм

3. Игра в шахматы

4. Наркомания



Игра в шахматы



**Какой фрукт больше всего
содержит витамин «С»?**

В лимоне больше всего витамина "С"

**Лимон
Яблоко
Банан
Персик**





Игромания - одержимость азартными
играми, признана
эмоциональным заболеванием

Игромания-это что такое?



Что полезно, а что вредно?

Курить



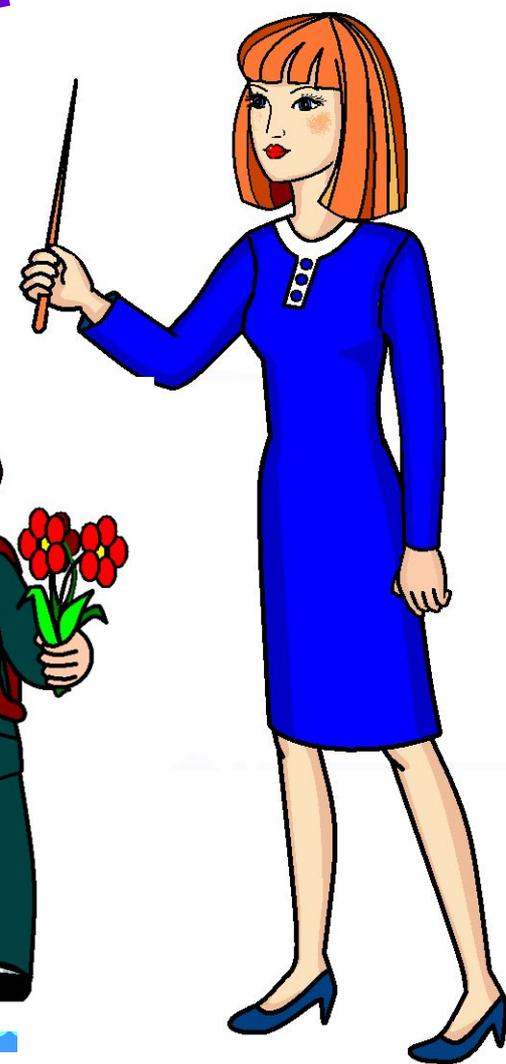
Делать зарядку

Читать книги

Смотреть телевизор 5 часов подряд



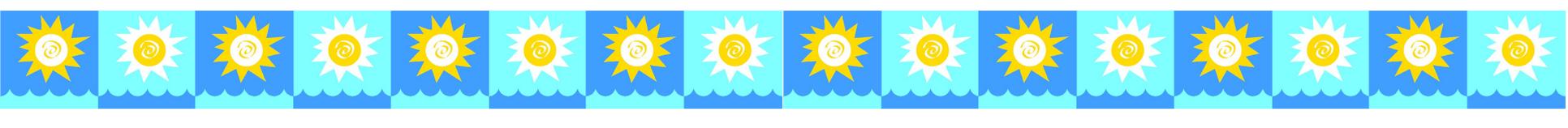
**Спасибо за ответы!
Надеемся, что здоровье
для вас - главное в жизни!
Умейте его сохранить
как можно дольше!!!**





Работу выполнила :

***Железнова Наталья
Георгиевна – учитель
ОЗОЖ МАОУ Гимназия №1
г. Балаково, Саратовская
область***



Образовательные ресурсы

Интернет ресурсы

- Картинки на слайдах из сети интернет:

<http://blog.cardioschool.ru/page/11/>

<http://opp.kz/forum/index.php?topic=8572.225>

<http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovje/>



Использованная литература

- .«Питание школьника». Госторгиздат 1990 год. Авторы: С. Р. Грознов и Л. И. Сидорова
 - .«Книга о вкусной и здоровой пище». Издательство «Колос» 1993 год. Редактор-составитель: Л. И. Воробьева
 - . «Здоровое питание». Издательство «Панацея» 2005 год. Автор: Иванов А. Р.
 - .«Основы здорового образа жизни». Издательство «Панацея» 2003 год. Авторы: Вельский А. А, Кротков А. Р, Лютина М. Ф.
- 