

Викторина

"День Здоровья".



«Берегите здоровье» — эту фразу каждый из нас слышал не раз. Мы соглашаемся, но, порой, ничего для своего здоровья не делаем. Как сделать так, чтобы 365 дней в году быть здоровым? Для этого надо потрудиться. Вести здоровый образ жизни, правильно питаться, почаще бывать на свежем воздухе, уметь радоваться жизни.



Правильное
питание

Личная
гигиена



Здоровый
образ
жизни

Режим дня

Физическая
культура



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

ВОДЫ НЕ БОЙСЯ - ЕЖЕДНЕВНО МОЙСЯ!

Руки надо мыть с мылом:

- перед едой;
 - после прикосновения к животным;
 - после посещения туалета;
 - после всякого загрязнения.
- Это уберезет вас от болезней.



После пасты всем на диво
зубы чисты и красивы!
Зубы надо чистить
обязательно утром и вечером
перед сном.

Никогда не предлагай
другому и не бери чужую
зубную щетку и расческу,
не делись косметикой и
другими предметами
личной гигиены, одеждой
и обувью.



Береги свои
глаза, при
чтении
держи
книгу на
расстоянии
35-40 см от
глаз.

Длительность просмотра
телевизора и работы с
компьютером не более 30-45
минут. Необходим перерыв.



СПОРТ НАМ ПОМОЖЕТ СИЛЫ УМНОЖИТЬ!



Не кури!
Дым от сигарет загрязняет
легкие, затрудняет
дыхание и работу сердца,
желтеют зубы, теряется
внешняя
привлекательность.



СЛЕДИ ЗА СВОЕЙ ОСАНОКой

Чтобы избежать искривления позвоночника, стол и стул должны быть подобраны под рост. Наклонная поверхность обеспечивает оптимальное положение для разгрузки позвоночника и шейного отдела, раскрепощает мускулатуру спины. Высота сидения должна быть на уровне колен. Ступни ног полностью стоят на полу. Голень и бедро образуют угол в 90°. Внимание на высоту стола - угол в локте составляет приблизительно 90°.

СОБЛЮДАЙ ПОРЯДОК ДНЯ!



С улицы придя домой,
первым делом руки мой!



Продолжи изречение

- Холода не бойся, сам по пояс....
- Больной лечись, а здоровый....
- В здоровом теле,
- У кого, что болит, тот о том и....
- Здоровье дороже
- Солнце, воздух и вода
- Береги платье снову, а здоровье
- Кто любит спорт, тот
- Курить – здоровью.....
- Кто спортом занимается, тот силы
- Здоровье дороже
- Отдай спорту время, а взамен получи ...



«Организм человека».

Что является опорой нашего организма?

Ноги

Руки



Скелет

Ступня

«Организм человека».

Что способствует закаливанию организма?

Правильное
питание

Солнце,
воздух, вода



Сон

Ничего

«Организм человека».

Что делает наши мышцы крепкими и сильными?

Сон

Просмотр
телевизора

Неправильное
питание

Физкультура и
спорт



Чтобы быть здоровым, обязательно надо?

Выполнять физические
упражнения

Совершать прогулки на
свежем воздухе

Высыпаться

Все перечисленное



Что можно видеть с закрытыми глазами?

Солнце

Темноту

Сон

Ничего



Перед первым приемом пищи необходимо?

Съесть кусочек темного шоколада
для пробуждения организма

Съесть зеленое яблоко

Выпивать стакан чистой воды

Все перечисленное



Самый полезный завтрак?

Супы

Печенье

Каши

Чай



Режим дня является основой здорового образа жизни. Режим дня – это не просто чередование периодов сна и бодрствования, это распорядок дел и действий, регулирующий порядок вашего труда и отдыха, а также наличие периодов физической активности.

Нарисуйте свой режим дня

