


Учительский портал Международный конкурс презентаций к классным часам
и внеклассным мероприятиям

«Здоров будешь, всё добудешь»

A stylized green sun with rays is positioned to the left of the main title. Below the sun are three green silhouettes of people with their arms raised in a celebratory gesture. The entire scene is set against a light green background.

Автор учитель биологии ГОУ ЯО «Переславль
– Залесская школа – интернат № 4»
Махначева Галина Васильевна

2018 год

Что такое «здравствуй».

«Что такое здравствуй»?

Лучшее из слов,

Потому что «здравствуй»

Значит: «Будь здоров».



**КРОШКА СЫН К ОТЦУ ПРИШЕЛ.
И СПРОСИЛА КРОХА:
“ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО,
И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО?”**

**ЕСЛИ ДЕЛАЕШЬ ЗАРЯДКУ,
ЕСЛИ КУШАЕШЬ САЛАТ,
И НЕ ЛЮБИШЬ ШОКОЛАДКУ -
ТО НАЙДЕШЬ ЗДОРОВЬЯ КЛАД.**

**ЕСЛИ МЫТЬ НЕ ХОЧЕШЬ УШИ,
В ВАННУЮ ТЫ НЕ ИДЕШЬ,
С СИГАРЕТОЮ ТЫ ДРУЖИШЬ -
ТАК ЗДОРОВЬЯ НЕ НАЙДЕШЬ.**

**НУЖНО, НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПО УТРАМ И ВЕЧЕРАМ.
УМЫВАТЬСЯ, ЗАКАЛЯТЬСЯ, СПОРТОМ СМЕЛО ЗАНИМАТЬСЯ,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ПОСТАРАТЬСЯ.
ЭТО НУЖНО ТОЛЬКО НАМ.**

Назовите тему интеллектуальной игры.



***Интеллектуальная
игра
«Здоров будешь, всё
добудешь»***



Что такое здоровье

**Здоровье – это состояние человека,
которому свойственно полное
физическое, духовное и социальное
благополучие.**



Здоровый образ жизни

- З -

- Д -

- О -

- Р -

- В -

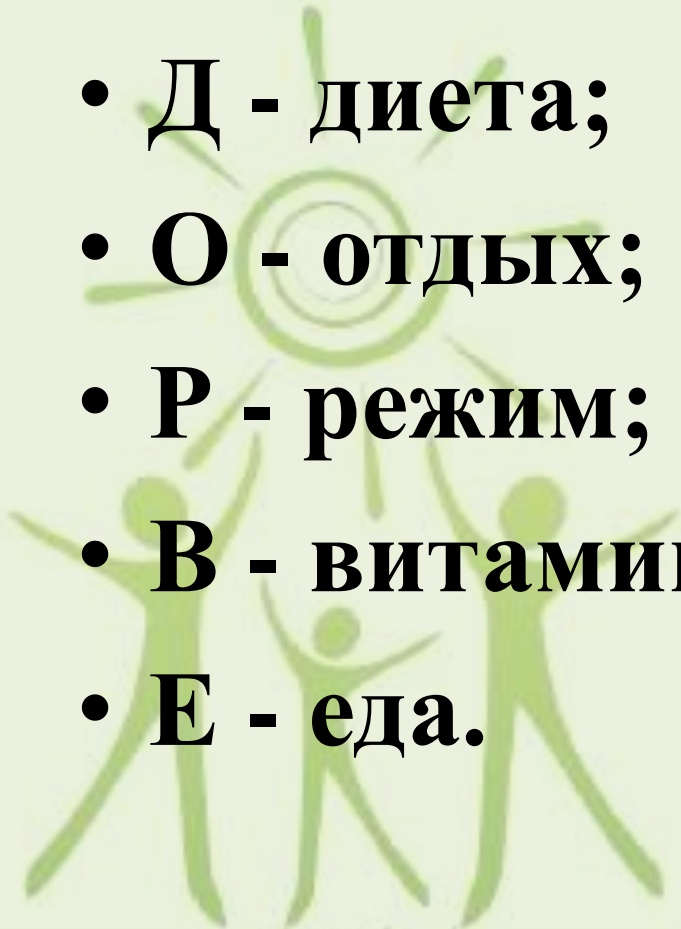
- Ъ

- Е -

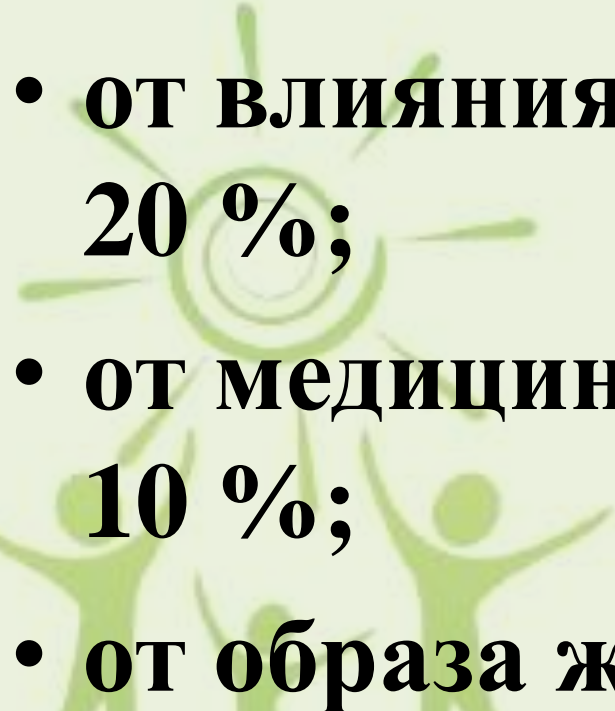


Здоровый образ жизни

- **З** - зарядка;
- **Д** - диета;
- **О** - отдых;
- **Р** - режим;
- **В** - витамины;
- **Е** - еда.



От чего зависит наше здоровье?

- от наследственности – 20 %;**
 - от влияния окружающей среды – 20 %;**
 - от медицинского обслуживания – 10 %;**
 - от образа жизни – 50 %.**
- 

Правила игры

- **Игровое поле состоит из пяти секторов, в каждом секторе по шесть вопросов разной сложности.**
- **Команды по очереди выбирают сектор и вопрос.**
- **Если команда отвечает правильно, то она получает количество баллов, равное стоимости вопроса. Вопрос убирается.**
- **Если команда отвечает неправильно, то она теряет количество баллов, равное стоимости вопроса.**

| | | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Здоровый образ жизни | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| Враги здоровья | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| Питание и здоровье | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| Личная гигиена | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |
| Спорт - вместо вредных привычек | <u>2</u> | <u>3</u> | <u>4</u> | <u>5</u> | <u>6</u> |



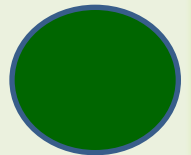
2 балла

Здоровый образ жизни

Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в 2 раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад



Утренняя зарядка



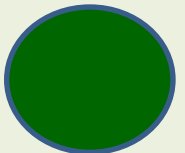
3 балла

Здоровый образ жизни

Рациональное распределение времени



Режим



4 балла

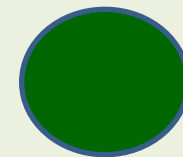
Здоровый образ жизни

**В этом состоянии люди проводят
треть своей жизни.**

**В Древнем Китае одной из
страшнейших пыток было
лишение человека этого
состояния.**



Сон



5 баллов

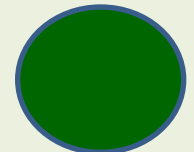
Здоровый образ жизни

**Для нормального
функционирования человеку
необходимо в день 2,5
килограмма этого вещества.**

Что это?



Вода



6 баллов

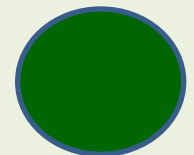
Здоровый образ жизни

Тренировка организма холодом



Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Закаливание



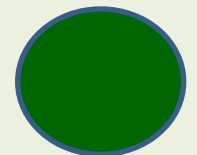
2 балла

Враги здоровья

Мельчайший организм,
переносящий инфекцию



Микроб



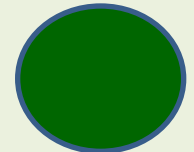
3 балла

Враги здоровья

Это средство может служить профилактикой кариеса. Однако чрезмерное употребление приводит к проблемы с желудком. Что это?



Жевательная резинка



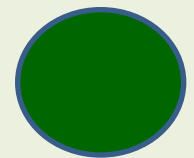
4 балла

Враги здоровья

Какой напиток в XV веке получил название аква вита (живая вода), а уже в XVIII был переименован в аква мортис (воду смерти)?



Водка



5 баллов

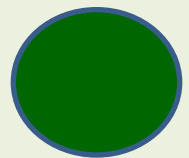
Враги здоровья

**В названии какого вещества
увекочечил свое имя**

Жак Нико?



Никотин



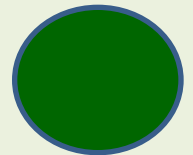
6 баллов

Враги здоровья

Название этого вещества переводится с греческого как «ощипенение».

Болезнь, вызванная систематическим употреблением этих веществ, проявляется зависимостью и приводит к расстройствам психики, глубокими изменениями личности и к нарушениям функций внутренних органов.

Наркотики



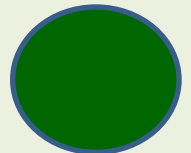
2 балла

Питание и здоровье

**За сколько часов до сна
должен быть последний приём
пищи?**



2 часа



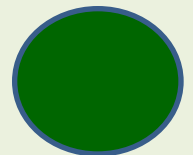
3 балла

Питание и здоровье

**Назвать полезные продукты
питания.**



***Молоко, яйца, фрукты,
овощи, мясо, творог***

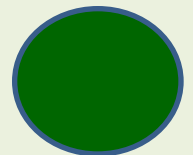


4 балла

Питание и здоровье

Какая поговорка учит нас
правильному режиму питания?

*«Завтрак съешь сам: обед
раздели с другом, а ужин
отдай врагу»*

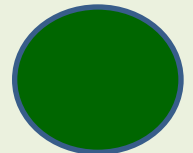


5 баллов

Питание и здоровье

При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в различных продуктах вещества начинается подъем энергии, улучшается память?

Витамин



6 баллов

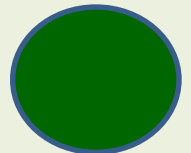
Питание и здоровье

Такая вода содержит в своём составе комплекс солей, макро – и микроэлементов. Не зря её называют «живой водой»



Что это за вода?

Минеральная



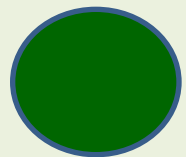
Личная гигиена 2 балла

**Как называется
стихотворение и кто его
автор?**

**Да здравствует
мыло душистое,
И полотенце
пушистое,
И зубной порошок,
И густой гребешок!**



***«Мойдодыр»
К.И. Чуковский***



3 балла

Личная гигиена

Почему нельзя меняться
одеждой, обувью, головными
уборами?

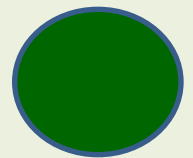
Можно

заразиться

кожными и

инфекционным

и болезнями.

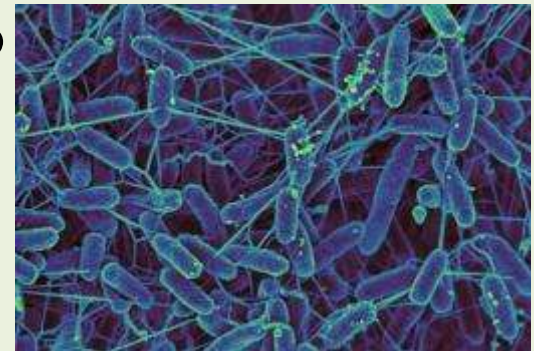


4 балла

Личная гигиена

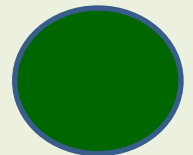
Какие организмы вызывают болезни у человека?

Как можно защитить свой организм?



Бактерии, вирусы.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены



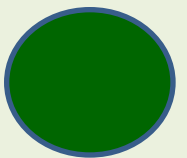
5 баллов

Личная гигиена

Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду - утром и вечером?



Душ



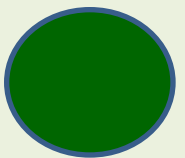
6 баллов

Личная гигиена

**Назовите насекомых -
индикаторов отсутствия у
человека навыков гигиены**



Вши, блохи



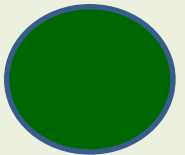
2 балла

Спорт – вместо вредных привычек

Что делает тело здоровым и
красивым?



Гимнастика, спорт



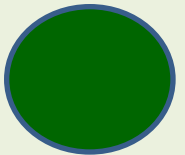
Спорт – вместо 3 балла вредных привычек

**Это занятие представляет собой
естественный массаж, повышает
тонус мышц, улучшает работу
сердца.**



Что это?

Плавание

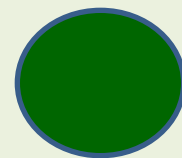


Спорт – вместо 4 балла вредных привычек

Назвать как можно больше видов
спорта.



*Хоккей, футбол,
гимнастика,
фигурное катание,
бокс, водное поло*

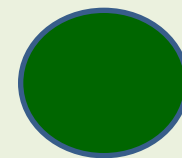


Спорт – вместо 6 баллов вредных привычек

Изобретатель этого транспортного средства предрекал своему детищу две области применения - доставка почты и средство для похудения.

**Назовите современный прообраз
этого предмета.**

Велосипед



5 баллов

Спорт – вместо вредных привычек

Один удар ракеткой —

Волан летит над сеткой.

Серёжа хоть и сильно бил,

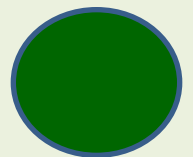
Воланчик в сетку угодил.

Сегодня победил Антон.

Во что играли?



Бадминтон



Желаю вам:

- никогда не болеть;
- правильно питаться;
- быть бодрыми;
- делать добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!



**Спасибо
за внимание!**



Интернет – источники

- http://red-health.ru/wp-content/uploads/2017/03/shutterstock_116307529.jpg -утренняя гимнастика
- <http://chitalochka-ru.ru/wp-content/uploads/2015/08/img4.jpg> - режим дня
- https://static.tildacdn.com/tild3331-3235-4834-a639-386361346439/151332978_4x3.jpg - сон
- <http://imapress.media/wp-content/uploads/2017/07/voda.jpg> - вода
- <https://vnovgorode.ru/images/wsscontent/articles/2016/03/novaya-zhizn-s-ponedelnika-zakalivanie-i-borba-s-avitaminozom.jpg> - закаливание
- http://steshka.ru/wp-content/uploads/2015/02/mikroby_na_rukah_1.jpg - микробы
- <https://media.cooky.vn/images/blog-2016/9-loai-thuc-pham-co-hai-cho-tre-7.jpg> - жевательная резинка
- <https://winestreet.ru/off-line/article/921/2.jpg> - водка
- http://dnepr.web2ua.com/wp-content/uploads/2018/01/213329_dneprjanin_hranil_v_garazhe_ogromnuju_par.jpeg - наркотики
- <http://www.picamilon.ru/wp-content/uploads/2017/04/1-39.jpg> - никотин
- <http://cliparting.com/wp-content/uploads/2016/06/Image-of-clock-clipart-1-alarm-clock-red-clip-art-the.png> - будильник
- http://sostavproduktov.ru/sites/default/files/pictures/milk/moloko/sostav_moloka.jpg - молоко
- <http://mtdata.ru/u23/photo9E80/20571801887-0/original.jpg> - яйца
- http://itd0.mycdn.me/image?id=861625568816&t=20&plc=WEB&tkn=*ACIbx48eUjXGtptraTACcwJOHkg – завтрак, обед и ужин
- <http://bagiraclub.ru/images/bagiraclub/2017/01/v14.jpg> - витамины
- <http://kayrosblog.ru/wp-content/uploads/2015/09/Mineralnaya-voda-v-zhizni-cheloveka-1.jpg> - минеральная вода
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/34158/931ec7e4-a4be-4810-aa5e-d92e1d676e21/s1200?webp=false> – Мойдодыр
- <http://zdorovaya-strana.ru/wp-content/uploads/2014/12/227.jpg> - средства гигиены
- <https://s.hi-news.ru/wp-content/uploads/2014/11/bacteria-18929-2880x1800-1300x812.jpg> - бактерии
- <https://bezopasnost-tv.ru/upload/images/2016/november/25/bakter.jpg> - бактерии
- https://tv.ua/img/article/881/67_main.jpg - душ
- <https://apest.ru/wp-content/uploads/2017/02/vosh.jpg> - вши
- <http://vselekari.com/wp-content/uploads/2017/06/fitnes-ruki-nogi-pryzhok-mayka-1200x675.jpg> - спорт
- <http://bagiraclub.ru/images/bagiraclub/2017/06/p12.jpg> - плавание
- http://img1.labirint.ru/books/277728/scrn_big_1.jpg - виды спорта
- <https://static.price.ru/images/models/-/kruizer/stels-navigator-130-lady-2015-/71c686ea55eaa419f3dd4ec86b3539d6.PNG> - велосипед
- <http://gardenclub.homedepot.com/wp-content/uploads/2013/08/badminton-raquet-and-birdie-on-lawn-550x367.jpg> - бадминтон
- [http://gov.cap.ru/UserFiles/news/200910/15/Original/skachannie_fajli_\(1\).jpg](http://gov.cap.ru/UserFiles/news/200910/15/Original/skachannie_fajli_(1).jpg) – я за здоровый образ жизни
- http://images.myshared.ru/5/485968/slide_17.jpg фон презентации