«Я выбираю здоровый образ жизни»



Ход мероприятия

-Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие мои. Сегодня я проведу с вами классный час. Вы уже почти взрослые люди. Вы готовы для разговора?

Ведущий спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это…» *Учащиеся записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин*

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: достаточное питание, материальное благополучие,

медицинское обслуживание… Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей. Обобщая ответы учащихся, ведущий обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему. Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Два учащихся читают:
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
И в бассейн 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 только нужно нам!
Далее учащимся предлагается обсудить понятие «здоровый образ жизни».
Здесь учащимся предлагают посмотреть презентацию.
После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

Информационный лекторий
Компоненты здорового образа жизни.

а). Правильное дыхание.

б). Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред**. Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее pH равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

- Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок – вода, мертвая, безжизненная, дистиллированная.

в). Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций. Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.



Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все

индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.
а) Табакокурение.

Курение – вредная привычка, мерзкая для обоняния, вредная для мозга и опасная для легких. В легких человека, выкуривающего 1 пачку сигарет, оседает за год 1 литр табачной смолы. Даже при умеренном курении продолжительность жизни сокращается на 15 лет. Курильщики заболевают раком легких в 10 раз больше, чем некурящие люди.
Никотиновая зависимость у подростков возникает через пять месяцев после начала курения.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины.. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Мое имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам.
Скажем прямо – слабакам.
Сердце:
Мне так плохо, я так устало,
И нет уж больше сил стучать.

Наверное, жить осталось мало…
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.
Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные –
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете
Мы от куренья пропадем!
Легкие:
Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас люди:
«А вы курите зачем?»
Нас полоний отравляет,
Никотин нам – страшный яд.
Наши бронхи он сжигает.
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?

Головной мозг:
Иссушил меня проклятый злодей.
Нету больше светлых идей.
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.

Запомни – человек не слаб.
Рожден свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету.
Не стану ни за что курить.
Я – человек! Я должен сильным быть!»

Существует много причин, по которым подростки начинают курить.

1.Во-первых, **в обществе сложился стереотип взрослого мужчины - курильщика.** Если курят все мужчины, окружающие ребенка, - родственники и знакомые, то в его понимании - это норма. Вот повзрослеет, и тоже будет курить: подростки хотят быстрее стать взрослыми.
Немаловажный факт: если в семье курят, то вероятность того, что дети будут курить, увеличивается на 50 - 60 процентов.



2.Во-вторых - сверстники. **Когда курят друзья, курят старшеклассники - как же тут не закурить?** Сказываются особенности подросткового возраста: низкая самооценка, подражание взрослым. У девочек - одна из основных причин, почему они начинают курить: курят потому, что курят подруги. Это срабатывает механизм социальной зависимости. Подростки боятся приобрести непопулярность среди сверстников: "Он курит, закурю и я, чтобы не отличаться от него, а то он плохо обо мне подумает".
3.В-третьих, подростки начинают **курить «просто так»:** из – за неудач в учебе, из-за проблем в семье, в дружбе и т.д. Всё это происходит из-за неуверенности в своих силах, когда подросток не осознаёт масштабов вреда табакокурения для здоровья человека, не может противостоять тем, кто предлагает пагубную привычку. Когда нечем занять свободное время и нет контроля со стороны родителей.
Человек имеет определенные **представления** обо всем, что существует в мире, включая самого себя. Все представления - результат собственного поиска, анализа внешней информации и сопоставления того или другого. Курение становится возможным, прежде всего, **благодаря мифическим представлениям** о его воздействии. Какой человек в здравом уме будет отравлять свой организм по доброй воле? Картина мира формируется, она подвергается влиянию внешних факторов, она восприимчива к информации, **особенно поступающей от взрослых, друзей, кумиров.**

Если человек начал курить в 15 лет, на сколько в среднем уменьшается продолжительность его образа? Все ответили на 8 лет и более.
Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза никотина для взрослого - пачка, выкуренная сразу. Для подростка – пол пачки. Говорят, что "Капля никотина убивает лошадь." Если

быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма.
В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!
По данным фармакологов, при выкуривании одной пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется:
- 0.0012 г синильной кислоты;
-приблизительно столько же сероводорода;
-0.22 г пиридиновых оснований;
-0.18 г никотина;
-0.64 г (0.843 л) аммиака;
-0.92 г (0.738 л) оксида углерода (II);
не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемых табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических веществ, в том числе:
-бензпирен;
-бензатрацен;
-радиоактивный изотоп калия;
-мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов — канцерогенов.
Подумайте о том, что мы вам рассказали. Если вы считаете, что вред, наносимый курением вашему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует вас, - вы ошибаешься. Распространение этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.
Только благодаря курению в период с 1950 по 2006 год в развитых странах погибло 60 млн. человек – это больше, чем во время Великой Отечественной войны. За это табак прозвали “безжалостный киллер”. В цивилизованных

странах ему объявлена настоящая война. Курящие люди попадают в разряд «непринимаемых» на работу, так как у них наблюдается умственная усталость, они часто болеют, не всегда справляются с физическими нагрузками в полную силу: табак наложил свой отпечаток. В наше время Россия – самая курящая страна. На Западе количество курящих уменьшается, а у нас увеличивается, в том числе за счет женщин, детей.

Разве можно отказываться от сигареты ради своих возможностей?

Приведём некоторые высказывания известных деятелей культуры и науки.

Писатель А. Дюма - младший: “...я отложил свою сигарету и поклялся, что никогда не буду курить. Эту клятву я твердо сдержал и вполне убежден, что табак вредит мозгу так же определенно, как и алкоголь”.

Л. Н. Толстой, бросив курить, сказал так: “я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружения, тошноту, туман в голове ...”.

Великий врач С. П. Боткин был заядлым курильщиком. Умирая, еще сравнительно не старым (57лет), он сказал: “Если бы я не курил, то прожил бы 10-15 лет “. Сколько бы еще он сделал бы для науки, для спасения людей, но, увы, не сумев избавиться от своей пагубной привычке, не смог спасти и себя.

А вот мнение величайшего шахматиста А. Алехина: “...никотин ослабляюще действует на память, разрушает нервную систему и ослабляет силу воли - способность, столь необходимую для шахматного мастера. Я могу сказать, что сам получил уверенность выигравши матч за мировое первенство лишь тогда, когда отучился от страсти к табаку”.

Так говорили о вреде курения для умственной работы взрослого человека выдающиеся люди. Если же вести речь о подростках, то нужно заявить более категорично: **умственный труд и курение - несовместимы!**

Многократный чемпион страны по конькам И. Аниканов писал: “считаю, что мои спортивные достижения в немалой степени связаны с полным воздержанием от курения. Мой горячий совет всем - отказаться от этой вредной привычки”. Прислушайтесь к этому совету. Прочитаем стихотворение, которое есть в нашей стенгазете:



Пять важных правил в жизни соблюдай
И на земле увидишь светлый рай,
В делах мирских не возмущай покой,
Зря не рискуй своею головой.

Здоровье береги, как редкий клад,
Живи в достатке, но не будь богат.
И пусть приходит разделить досуг
К тебе надежный и сердечный друг.

б) Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

> «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», –
>
> У. Гладстон.

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

: Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и

критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно… Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».
На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно? Пиво вовсе не так безобидно, как порой, кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, нет. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

То, что мы в быту благодушно называем опьянением, в сущности, есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Хорошо, если через определенное время организм, освободившийся от яда, постепенно возвращается к нормальному состоянию. Ученые выяснили, что алкоголь, введенный в организм не сразу выводиться оттуда, и какое-то количество этого вещества продолжает свое вредное действие на органы в течение 1-2 дней, а в некоторых случаях и больше. Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными

цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его.

Викторина: «ДА» или «НЕТ».

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции. *(НЕТ*)
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу. *(ДА*)
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.). (*НЕТ*)
4. Алкоголь – это яд. (*ДА)*
5. По меньшей мере половина дорожных происшествий являются результатом вождения в нетрезвом виде. (*ДА*)
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции. (*ДА)*
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются). (*ДА*)
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда даже может вызвать у него умственную отсталость. (*ДА*)
9. Большинство алкоголиков – деградировавшие люди с низким уровнем образования. (*НЕТ*)
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде. (*ДА*)
11. Подросток может стать алкоголиком от пива. (*ДА*)
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста. (*ДА*)

Думаю, что вывод вам сделать не трудно, никогда и не при каких обстоятельствах не пригубливай вина, даже если это предложат тебе близкие люди - товарищи и родные.

в) Наркомания

Выступление учащегося: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко

снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие. разрушаться все органы в организме, делая человека, употребляющего наркотики инвалидом на всю жизнь.

Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети, рождённые от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

Конкурс эрудитов

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что…» *(…целовать пепельницу).*

2.Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? *(Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania – влечение).*

3.В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? *(Этот закон был принят властями Нью-Йорка).*

4. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» *(Мозг).*

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? *(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны).*

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*

«Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

«Домашнее задание» подготовить

Темы:

1. « Сигарета – не конфета!»
2. «С водкой дружить – здоровье сгубить».
3. «Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет».