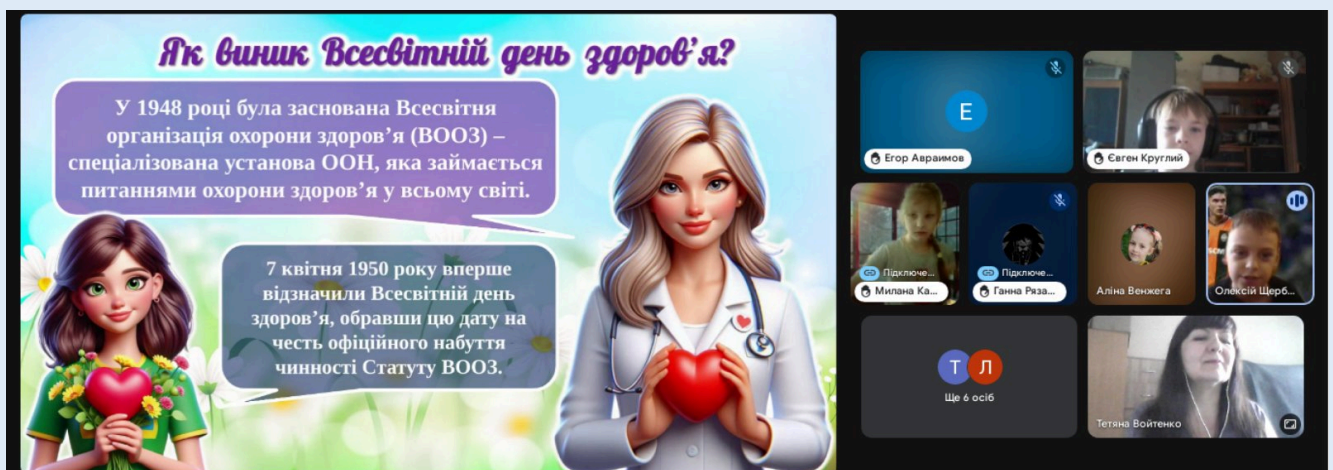
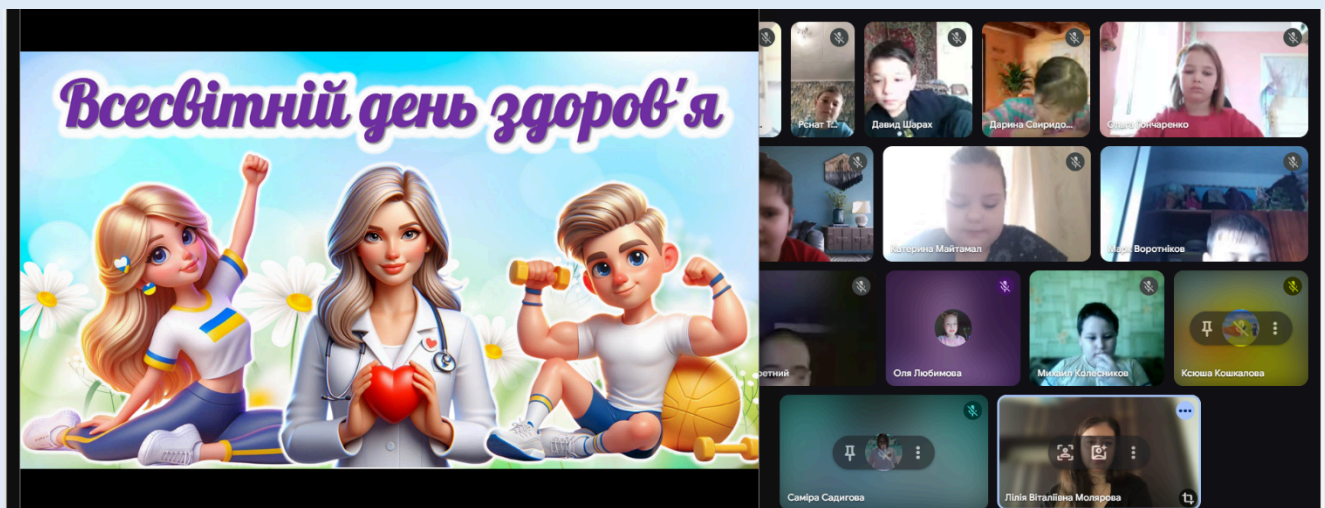


7 квітня відзначається Всесвітній день здоров'я — свято, що нагадує про важливість збереження фізичного і психічного здоров'я кожної людини.

З цієї нагоди класні керівники 1–4 класів Курахівської гімназії №2 провели для здобувачів освіти захопливу квест-гру «Подорож стежиною здоров'я». Під час квесту учні виконували цікаві завдання, долали ігрові станції, повторювали правила гігієни, правильного харчування, фізичної активності та емоційного благополуччя.

Захід не лише подарував дітям гарний настрій, а й допоміг сформувати усвідомлення, що здоровий спосіб життя — це шлях до щасливого майбутнього.



Правила здорового способу життя:

Рухатися щодня
(прогулянки, спорт).

Правильно харчуватися.

Загартовуватися
(контрастний душ, свіже повітря).

Дотримуватися режиму дня.

Дотримуватися гігієни.

Уникати шкідливих звичок.




Спортивний філворд

Знайдіть види спорту, які допомагають зміцнити здоров'я.

И	Т	А	У	А	У	С	П	Ф	У	Т	Б	О	Л	С
Ф	В	Б	І	Г	А	П	Р	О	У	З	І	А	Р	Н
Ч	С	М	К	Р	У	П	Г	Т	Е	Н	І	С	І	П
Ц	У	К	Е	Н	Г	Ш	Щ	З	Х	Ж	Л	Р	П	В
Й	Ц	У	К	Е	Н	В	Е	Л	О	С	П	О	Р	Т
Я	Ч	С	М	И	Т	Ь	Б	Ю	Д	О	П	А	В	І
Й	О	Г	А	В	А	П	Х	О	Д	Ь	Б	А	І	А
Й	Ц	У	К	Б	А	Д	М	І	Н	Т	О	Н	С	М
В	А	П	К	У	К	Н	О	Г	П	В	І	Ф	А	С
М	И	Т	Е	П	Л	А	В	А	Н	Н	Я	У	К	Е
Ф	І	В	А	П	Р	О	Л	Д	Ж	Е	Р	К	Е	Р
Ч	С	М	Ф	І	Т	Н	Е	С	М	И	Т	Р	Н	Г




4

Що допомагає добре заснути?

Лягати спати в один і той самий час.

Перед сном читати або слухати спокійну музику.

Відкласти гаджети за 1 годину до сну.

Свіже повітря – провітрювання кімнати перед сном.

Зручне ліжко – якісний матрац і подушка.

Тиша і темрява – комфортне середовище для сну.




Вправа «Четвертий зайвий»

Знайдіть зайве зображення в кожному рядку та поясвіть свій вибір.

Рядок 1: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 2: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 3: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 4: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Рядок 5: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 6: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 7: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 8: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Корисні та шкідливі звички

У кожної людини є звички – це дії, які ми виконуємо щодня, іноді навіть не замислюючись. Одні звички приносять користь нашому здоров'ю, роблять нас сильнішими, витривалішими, покращують самопочуття.

Але є й шкідливі звички, які можуть зашкодити організму. Наприклад, недостатній сон, нездорова їжа, малорухливий спосіб життя або шкідливі залежності – усе це може негативно впливати на наш стан і викликати серйозні захворювання.

Рядок 1: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 2: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 3: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 4: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Рядок 5: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 6: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 7: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 8: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Гра «Хто я?»

Я допомагаю організму позбутися зайвої рідини та підтримую роботу нирок. А ще на 95 % складаюся з води. Я зелений та колючий. У салати мене додають. Хто я?

Я сприяю зниженню цукру в крові, корисна для діабетиків. А ще насіння маю зовні.

У мене є гормон шастя. Мене довгий час вважали неїстівним і навіть отруйним. Я круглий, червоний і соковитий. Без мене не приготуєш смачний борщ! Хто я?

Рядок 1: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 2: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 3: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 4: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Рядок 5: Данило Лобачов, Поліна Мороз, Віка Литвиненко, Богдан Костиця

Рядок 6: Єва Мостовенко, Катерина Андріанова, Іван Озерчук, ДМИТРО Голобоков

Рядок 7: Давид Гриша, Артем Король, Олександр Трифонов, Вероніка Біліна

Рядок 8: Маша Хорішко, Ольга Мельник

Микита Моногаров, Вероніка Бондарева и ещё 1 человек подняли руки.

Открыть очередь ×

Microsoft PowerPoint - [Демонстрация PowerPoint - [День здоров'я]]

Гра «Так чи ні?»

Відповідайте «Так», якщо звичка корисна, і «Ні», якщо вона шкідлива.



Чистити зуби двічі на день.



Їсти багато фастфуду.



Пити достатню кількість води щодня.



Пропускати сніданок – це корисно.



Робити ранкову зарядку.



Даша Максименко

Вероника Бондарева

Микита Моногаров

Світлана Фролова

Марк Кушнеренко

Оля Шпегина

В

Пользователь Микита Моногаров поднял руку.

Открыть очередь