

# ТЕПЛОСТАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА



# Видеооткрытие «Здоровье – богатство мудрых».

<https://www.youtube.com/watch?v=DKYvherFoY>

**ТЕПЛОСТАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА**

# **ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ**

**Разработала:  
педагог-психолог  
Богатова Н.П.**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

1. Этот великий русский писатель, проживший 82 года, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня. Кто это?

**Л.Н.Толстой**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

2. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшных пыток было лишение человека этого состояния .

**Сон**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

3. Эти вещества необходимы человеку в количестве лишь несколько миллиграммов в день, но без них человек быстро устает, болеет. Название этого вещества произошло от латинского слова «ЖИЗНЬ»

**Витамины**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

4. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в бой с болезнетворными бактериями.

**Антитела**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

- 5. После долгой ходьбы усталые путники прилегли на траву. Правильно ли они поступили?

Да, только ноги нужно расположить так, чтобы они оказались выше головы – чтобы они отдохнули.

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

6. В России в 18 веке существовали «аптекарские огороды». Как вы думаете, что на них выращивали?

**Лекарственные  
растения**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

7. Это наука. Она изучает лечебное действие на организм человека природных факторов

**Бальнеология**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

8. Тому, кто начинает свой день с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад .

**Утренняя  
зарядка**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

9. Для нормального функционирования организма человеку в день требуется 2,5-3 литра этого вещества. Что это?

**Вода**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

10. Выработке у сосудов кожи и нервной системы способности быстро реагировать на смену температуры помогает не только плавание, но и это традиционное русское средство . Это ...

**Русская баня**

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

11. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой?

**Чтобы выработался иммунитет, зараженные таким способом легче переносили это заболевание.**

## ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

12. В морском и горном воздухе содержатся эти заряженные частицы, способствующие увеличению работоспособности, они улучшают состав крови. Что это?

**Ионы**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

13. Почему весной фрукты не так полезны, как осенью?

**От долгого  
хранения  
витамины  
разрушаются**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

14. Это вид спорта, представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца.

**Плавание**

# ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ РАЗМИНКА

15. Автоматизация, компьютеризация и другие блага, которые, конечно, облегчают жизнь, но приводят к этой «болезни» цивилизации. Что это?

**Гиподинамия**

**Личная гигиена** — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.

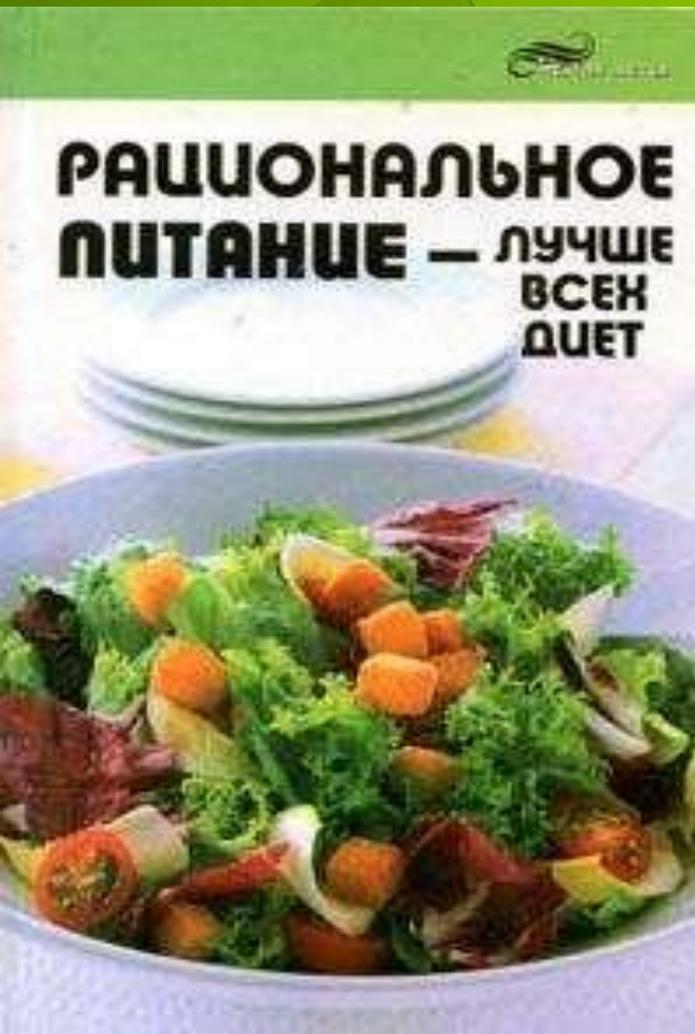


# «Смешарики. Албука здоровья. Руки»



[https://www.youtube.com/watch?v=NReewv5\\_IQc](https://www.youtube.com/watch?v=NReewv5_IQc)

# Правильное питание



**Что может быть целебней  
Чем овощей бальзам и фруктов  
сок?**

**Они полезны от всех болезней  
И жизни нашей удлиняют срок.**

# Спорт, физические упражнения.

- Гимнастика, физические упражнения, укрепляют мышцы, тело, дух, улучшают настроение, способствуют выработке эндорфина - «гормона счастья»; спорт помогает найти друзей и единомышленников, дисциплинирует, заставляет следить за питанием, развивает гигиенические навыки, повышает самооценку и иммунитет.

- **Занятия спортом и вредные привычки несовместимы!**



# Позитивное мышление

## Добрые мысли.



Всё будет здорово!



[motivators.ru](http://motivators.ru)

**Мысли способны изменять**  
энергию всего вокруг вас. Удерживайте позитивные мысли!



**Вредные**

**привычки**

Они разрушают все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

**Так что же такое - курение ?  
Это дым из носа и рта...  
А в легких сажа, грязнота.  
Зачем вы себя засоряете  
И жизнь свою сокращаете?  
Кто курит табак – тот сам себе враг!**



# Молодежная социальная реклама «Бросай курить»



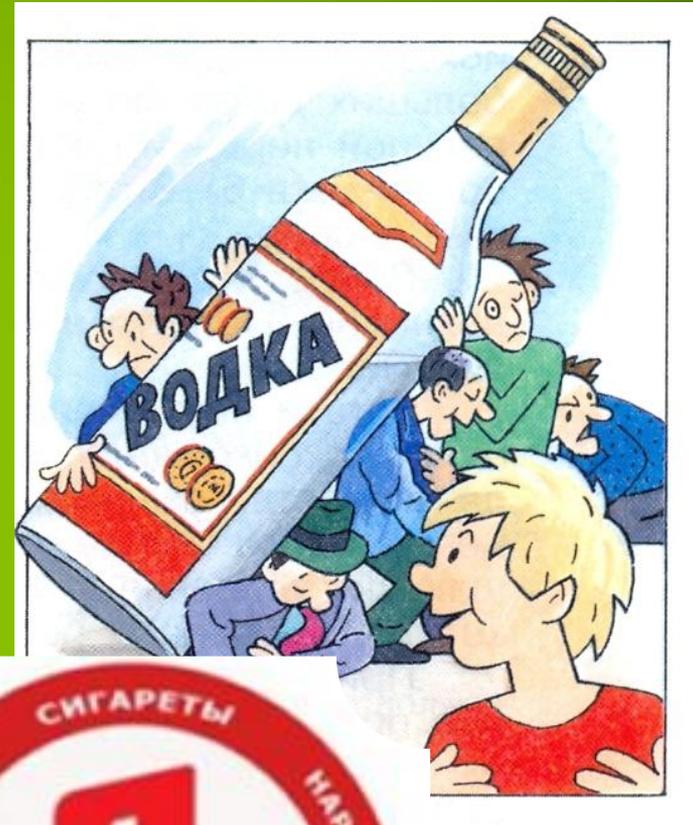
[https://www.youtube.com/watch?v=6V\\_5bMiAaZc](https://www.youtube.com/watch?v=6V_5bMiAaZc)

# Алкоголизм. Что это?

Алкоголизм – хроническое, прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни - тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

**Пьянство есть  
упражнение  
в безумии.**

**Пифагор**



# ЗДОРОВЬЕ =

правильное питание

+

гигиена

+

движение , занятия спортом

+

Позитивное мышление, добрые мысли,

-

вредные привычки

**ГЛАВНОЕ  
БОГАТСТВО  
ЭТО  
ЗДОРОВЬЕ!**

Песня  
про здоровый образ  
жизни.

(видео – караоке).

[https://www.youtube.com/  
watch?v=OFkmM9-Dnrk](https://www.youtube.com/watch?v=OFkmM9-Dnrk)