



Путешествие в страну Здоровья

Открытое занятие
по охране здоровья в 6А классе

Составила воспитатель
ГБОУ школы-интерната №1
: Тямаева Ю.И.

7 апреля — Всемирный день здоровья

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создана 7 апреля 1948 года



Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?



Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля.



Что вы понимаете под словом «здоровье»?

Здоровье — это ум и сила

это счастье и успех

это красота

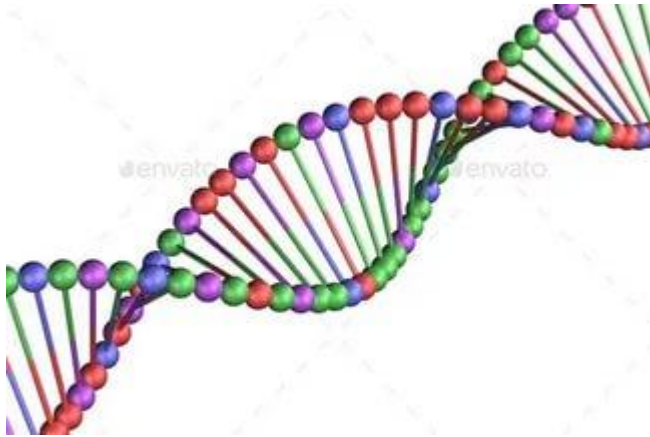
это то, что нужно беречь

это самое большое богатство

это «здоров будешь — все
добудешь»

От чего зависит наше здоровье?

От наследственности



От медицины



От экологии



От образа жизни



A parchment scroll is unrolled, showing a blank, aged, cream-colored page. The scroll is bound with thick, brown leather straps on the left and right sides. In the bottom left corner, there is a small, dark inkwell and a quill pen with a reddish-brown handle. The background is a textured, brownish-gold surface, possibly a wooden table or a parchment-covered surface.

Станция Историческая

В древние времена слово «здоровье» произносилось иначе - СЪДОРОВЪ и значило «крепкий, как дерево». Люди приветствовали друг друга словами «Здорово!» и «Здравствуй!», желая тем самым здоровья друг другу. С давних времён Древняя Русь была знаменита своими богатырями, подвиги которых не перестают нас удивлять.

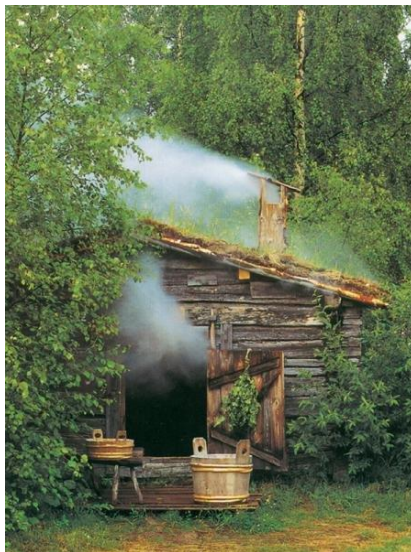


Причинами **хорошего здоровья** в Древней Руси были:

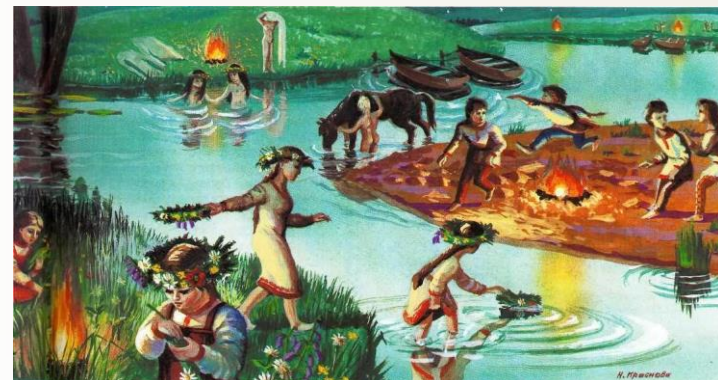
натуральная пища



баня



купание в
водоемах -
закаливание



Русская паровая баня была главной ролью быта древней Руси.

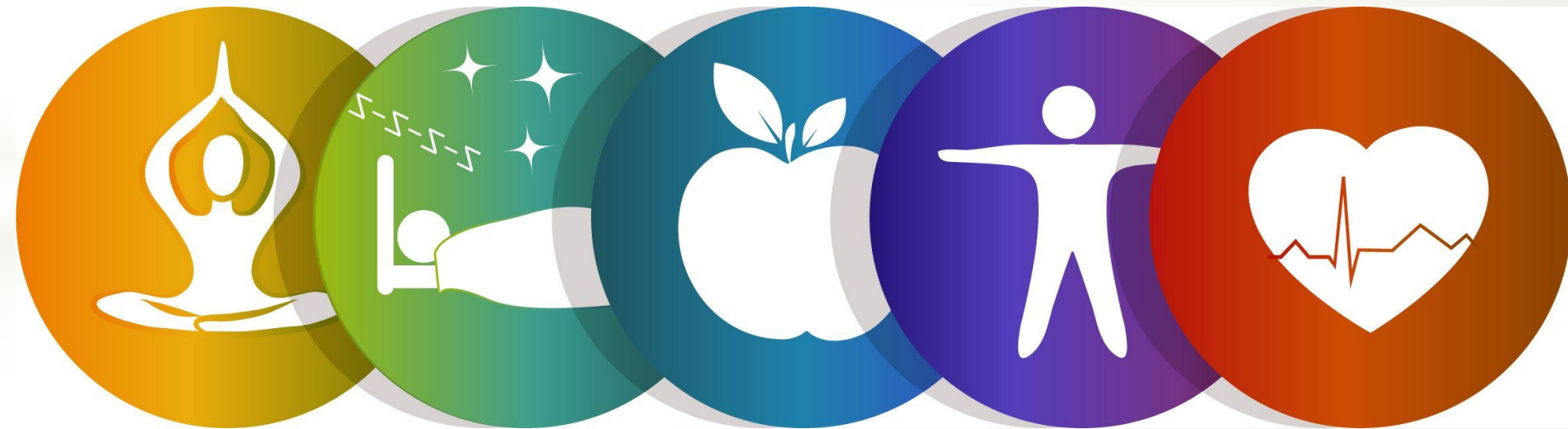
Что вы считаете составляющими здорового образа жизни?

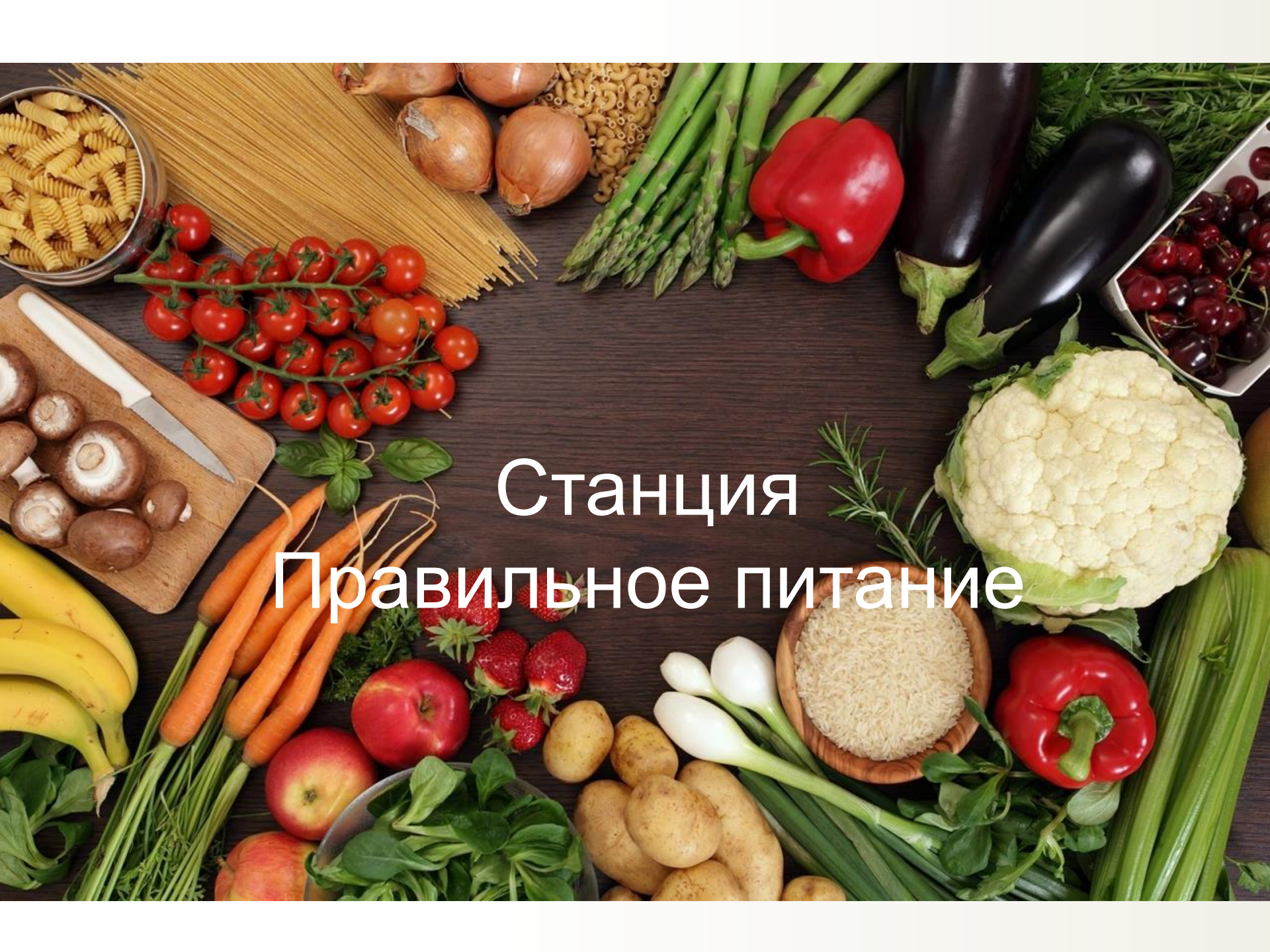
Здоровое питание

Правильный режим труда и отдыха

Отказ от вредных привычек

Спорт и двигательная активность.



A top-down view of a variety of fresh ingredients arranged on a dark wooden surface. The ingredients include: a bowl of fusilli pasta, a bunch of spaghetti, several onions, a bunch of asparagus, a red bell pepper, two eggplants, a bunch of cherry tomatoes, a bunch of mushrooms on a wooden cutting board with a knife, a bunch of bananas, several carrots, a bunch of strawberries, two red apples, a bunch of green leafy vegetables, a bunch of potatoes, a bunch of green onions, a bowl of white rice, a head of cauliflower, a bunch of celery, and a bunch of dark grapes. The text "Станция Правильное питание" is overlaid in the center.

Станция Правильное питание

Распредели по группам продукты питания



Сахар, жиры, масла



Мясо, молоко,
рыба, яйца



Овощи и фрукты



Хлебобулочные изделия и крупы





Фундамент пирамиды -
крупы, хлеб, макароны, фрукты и овощи. Эти продукты богаты клетчаткой, содержат много углеводов, витаминов, минералов. Их рекомендуется употреблять больше всего, каждый день





В середине пирамиды — молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, орехи, семена и растительные жиры. Их рекомендуется употреблять каждый день, в умеренных количествах.





Верх пирамиды -
сахар, конфеты и другие сладости, сливочное масло,
соль, сладкие напитки, жиры. Их рекомендуется
употреблять редко, не каждый день.



Выпишите полезные для организма
продукты:

Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток
«Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь,
лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, капуста,
гречка.

Мудрецы учат: завтрак съешь сам, обед
раздели с другом, а ужин отдай врага

Суточный рацион:



Завтрак - 35%



Обед 45%



Ужин - 20%

Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню:

Завтрак: овсяная каша, сыр, попкорн, масло сливочное, хлеб, напиток кофейный на молоке, пепси – кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, котлеты куриные, овощное рагу, «Фанта», кисель, хлеб ржано – пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, ход – дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, сильногазированный напиток.

Правила питания:

1. Регулярное питание
2. Разнообразное питание
3. Умеренность в еде
4. Есть не торопясь



Помни: вредные продукты
организм отравят и здоровья не
прибавят!



Станция «Бульвар «Отдыхай-ка»



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp. image is for previewing purposes only.

ID 32659497

© Guniita | Dreamstime.com

Распределить на активный и пассивный отдых.

Если активный, то ставим букву - А, если
пассивный, то - П.

вязание на спицах -

катание на лыжах -

поход в лес -

зарядка -

рисование -

чтение книг и журналов —

аппликация —

плавание -

игра в мяч —

разгадывание кроссвордов -

Правильный ответ

вязание на спицах - П

катание на лыжах - А

поход в лес - А

зарядка - А

рисование - П

чтение книг и журналов - П

аппликация - П

плавание - А

игра в мяч - А

разгадывание кроссвордов - А

Станция «Вредные привычки»



Задание: записать в таблицу вредные и полезные привычки

1. Читать лежа
2. Смотреть на яркий свет
3. Промывать глаза по утрам
4. Смотреть близко телевизор
5. Оберегать глаза от ударов
6. Употреблять в пищу морковь, петрушку
7. Тереть глаза грязными руками
8. Заниматься физкультурой, зарядкой
9. Мыть ноги, руки, ходить в баню, чистить зубы
10. Перед сном много есть, пить
11. Смотреть страшные фильмы
12. Проветривать комнату

Полезные привычки

Промывать близко
телевизор

Оберегать глаза от ударов

Употреблять в пищу
морковку, петрушку

Заниматься физкультурой,
зарядкой

Мыть ноги, руки, ходить в
баню

Проветривать комнату

Вредные привычки

Читать лежа

Смотреть на яркий свет

Тереть глаза грязными руками

Перед сном много есть, пить

Смотреть страшные фильмы

Побороть дурные привычки лучше
сегодня, чем завтра.

Конфуций



Помни!



Курение — вредная привычка, мерзкая для обоняния и опасная для легких.



Алкоголь убивает рано или поздно... ВСЕГДА!



Никто не говорит открыто: **«Стань наркоманом»**, — просто предложат: «Попробуй разок».

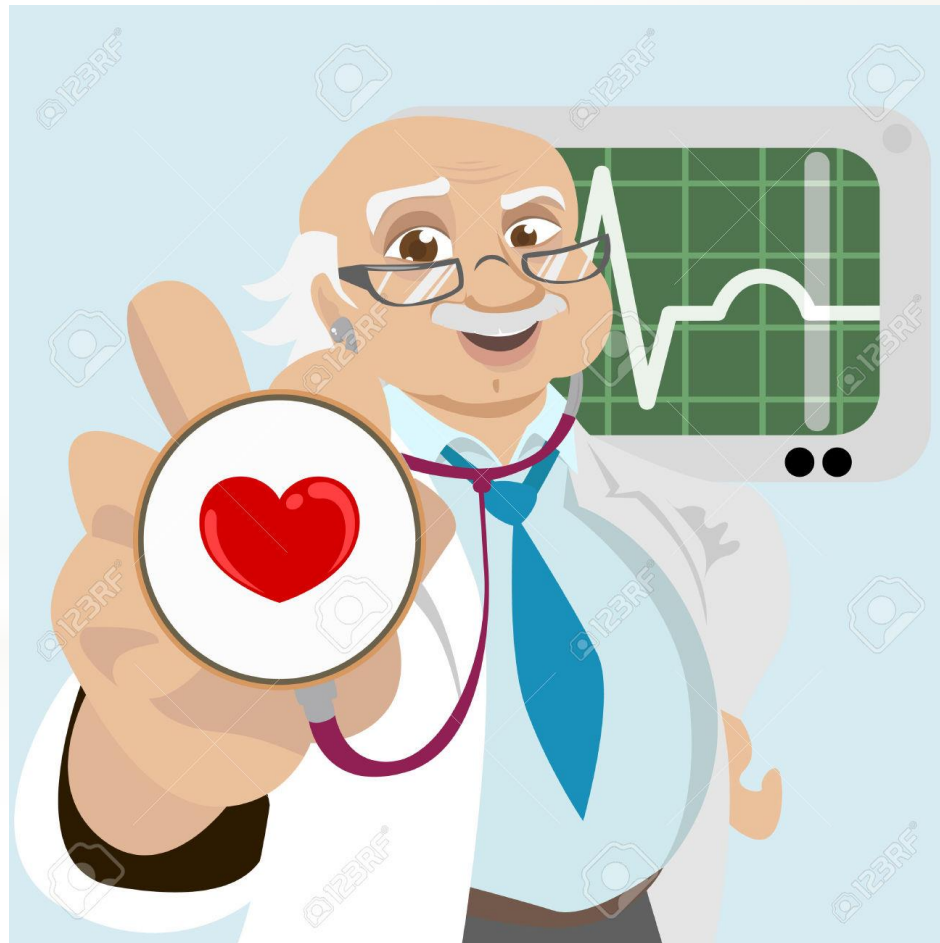


Станция «Здравпункт»



Каких специалистов врачей вы знаете?

Замени одним словом



Врач, занимающийся детскими болезнями.

(Педиатр)

Врач, занимающийся болезнями, которые требуют оперативных методов лечения.

(Хирург)

Врач — специалист по глазным болезням.

(Окулист или офтальмолог)

Врач, занимающийся заболеваниями уха, горла, носа

(ЛОР или отоларинголог)

Врач, занимающийся заболеваниями органов движения и опоры.

(Ортопед)

Врач, занимающийся заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

(Кардиолог)

Врач, занимающийся заболеваниями полости рта, зубов.

(Стоматолог)

Врач — специалист по кожным болезням.

(Дерматолог)

Врач борется с инфекционными заболеваниями

(Инфекционист)

Кто помогает врачу лечить больных?

(Медсестра и санитарка)

Что должно быть в домашней аптечке?

Из данных слов «соберите» аптечку для оказания первой помощи.

Бинт стерильный, лейкопластырь, жгут резиновый, вата, йод, губная помада, зеленка, перекись водорода, стрептоцид, средства при желудочно-кишечных заболеваниях, средство для снятия лака, сердечно-сосудистые средства, противовоспалительные средства, жидкость для мытья посуды, термометр, крем для лица, пипетки, шампунь, зубная паста

Станция «Народная мудрость»



Составьте из рассыпанных слов-карточек
половицы, объясните их смысл

голова Здоровье – всему

(“Здоровье – всему голова”)

всё Здоровому здорово

(“Здоровому всё здорово”)

дороже Здоровье денег

(“Здоровье дороже денег!”),

дух теле – здоровый В здоровом

(“В здоровом теле – здоровый дух”)

все, будешь Здоров добудешь

(“Здоров будешь, все добудешь”)



питайся правильно



пей чистую воду



ограничивай сладкое



занимайся спортом



отдыхай



избегай вредностей



думай



люби



радуйся жизни

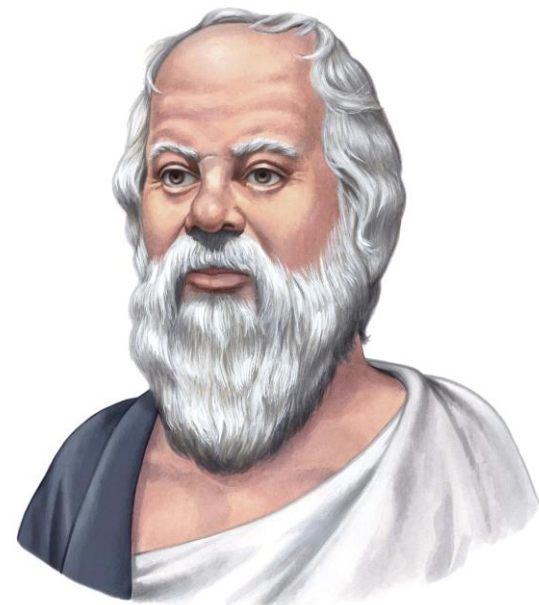


Твоё
здоровье
зависит от
тебя!
Береги его!

Будьте здоровы!

Здоровье не всё, но всё без
здоровья — ничто.

Сократ



Здоровья вам на долгие-
долгие годы!!!

