

**Здоровье – это здорово!**

**Конференция**

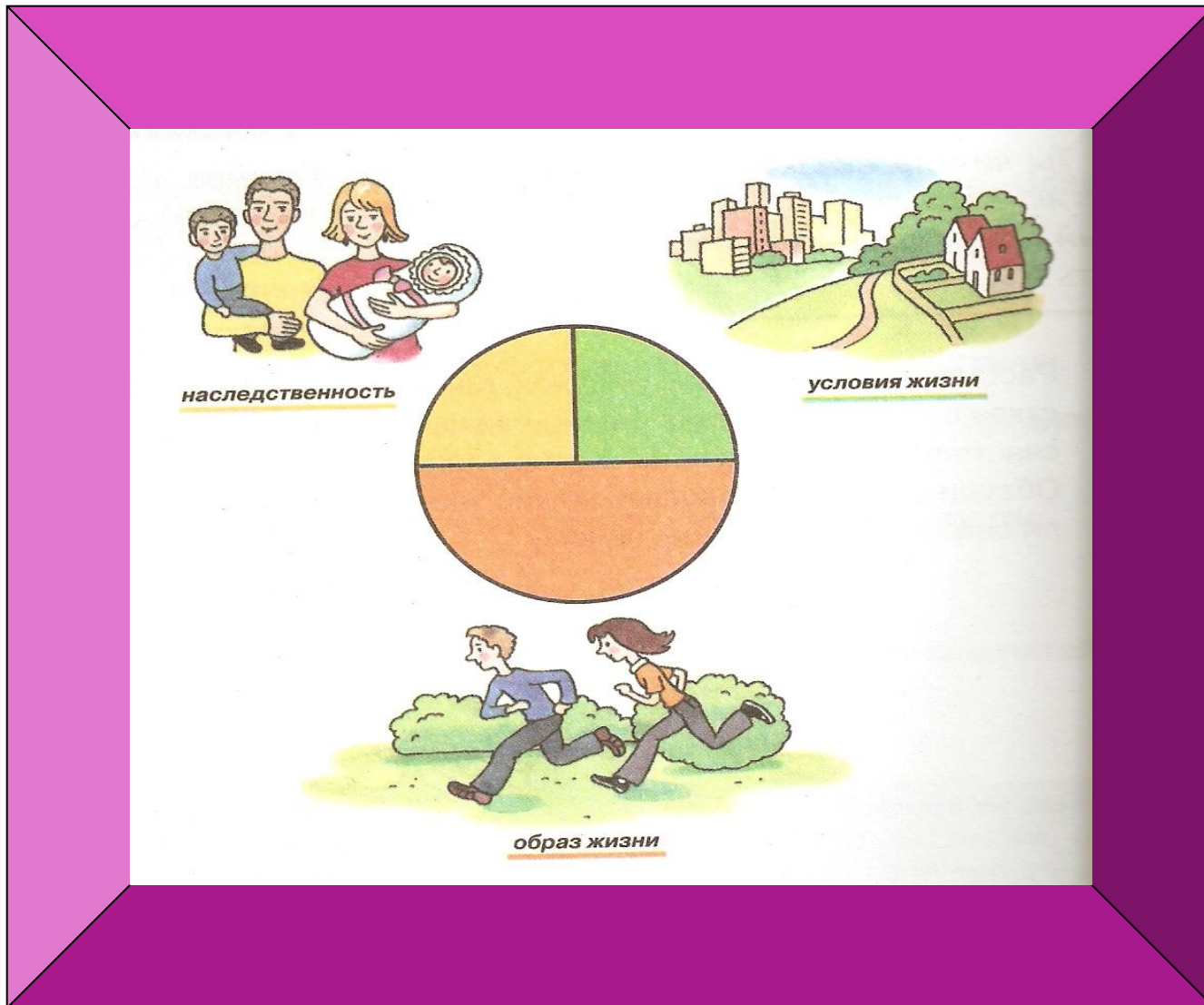
# Как ты понимаешь эти высказывания?

Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья. (А.Шопенгауэр)

Здоровый нищий счастливее больного короля (А.Шопенгауэр)

Здоровье – это не всё, но всё – ничто без здоровья. (Соломон)

# Наше здоровье зависит от многих факторов



# Какие из черт характера человека помогают сохранять здоровье, а какие мешают?

- **Доброта**
- **Раздражительность**
- **Осторожность**
- **Мудрость**
- **Внимательность**
- **Обидчивость**
- **Ответственность**
- **Любознательность**
- **Жадность**
- **Щедрость**

**Равнодушие**  
**Чувство юмора**  
**Настойчивость**  
**Самообладание**  
**Любопытство**  
**Оптимизм**  
**Лень**  
**Тревожность**  
**Зависть**

Какие из перечисленных черт есть у тебя? Отметь их, закрасив квадратик.

«+» здоровье		«-» здоровье	
Доброта	<input checked="" type="checkbox"/>	Жадность	<input type="checkbox"/>
Мудрость	<input type="checkbox"/>	Раздражительность	<input checked="" type="checkbox"/>
Осторожность	<input checked="" type="checkbox"/>	Равнодушие	<input type="checkbox"/>
Внимательность	<input type="checkbox"/>	Зависть	<input type="checkbox"/>
Чувство юмора	<input checked="" type="checkbox"/>	Тревожность	<input checked="" type="checkbox"/>
Самообладание	<input type="checkbox"/>	Лень	<input type="checkbox"/>
Ответственность	<input checked="" type="checkbox"/>	Обидчивость	<input checked="" type="checkbox"/>
ОПТИМИЗМ	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

У многих народов есть пословицы и поговорки, в которых говорится о здоровье. Объясни смысл пословиц..

Честность – путь к долголетию (нем.)

Сам себя губит, кто людей не любит (рус.)

Скромность в еде отпугивает болезни (фр.)

Прочти список привычек человека. Как ты думаешь, какие из них помогают человеку сохранять здоровье, а какие мешают?

<b><i>Трудолюбие</i></b>	<b><i>Привычка проводить много времени за компьютером</i></b>
<b><i>Привычка доводить дело до конца</i></b>	<b><i>Привычка мыть руки перед едой</i></b>
<b><i>Планирование своего дня заранее</i></b>	<b><i>Привычка не переедать</i></b>
<b><i>Несобранность</i></b>	<b><i>Привычка читать во время еды</i></b>
<b><i>Привычка поздно ложиться спать</i></b>	<b><i>Привычка завтракать утром дома</i></b>
<b><i>Привычка регулярно заниматься спортом</i></b>	<b><i>Привычка не наедаться перед сном</i></b>
<b><i>Привычка решать конфликты с помощью крика и ссор</i></b>	<b><i>Привычка есть на ходу</i></b>

Прочти пословицы о роли правильного питания. Как ты понимаешь их смысл?

*Мы живём не для того, чтобы есть,  
а едим для того, чтобы жить. (Сократ)*

*Животные кормятся, люди едят;  
Но только умные люди умеют есть. (А.Брилья-Саварен)*



# Прочти информацию о значении правильного питания для здоровья человека.

Учёными доказано, что болезни желудка в три раза чаще возникают у детей и подростков, которые вместо обеда «перекусывают»

Учащиеся, соблюдающие требования режима питания, быстрее справляются с учебными заданиями и лучше успевают в школе

Слишком большое количество сладкой пищи в подростковом возрасте может вести к появлению воспаления на коже

## Домашнее задание

- Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? В течение учебной недели каждый день отмечай, что из перечисленного тебе удалось выполнить. Посчитай число ответов «да». Если положительных ответов оказалось 5 и больше – в графе таблица закрась квадратик зелёным цветом. Если ответов «да» оказалось меньше 5 – закрась квадратик красным. В конце недели подведи итоги.

Сегодня я:	пн	вт	ср	чт	пт
Сделал зарядку;	да	нет	да	нет	да
Принял контрастный душ;	нет	нет	нет	нет	да
Позавтракал;	да	нет	нет	да	да
Весь путь или часть пути до школы прошёл пешком;	да	да	да	да	да
Обедал;	да	да	да	да	да
Занимался в спортивной секции или играл в подвижные игры;	нет	нет	да	нет	да
Поужинал;	да	да	да	да	да
Лёг спать до 23 часов.	нет	да	да	да	да
Итог					