

Буклет – игра:

«Мы за здоровый образ жизни!»

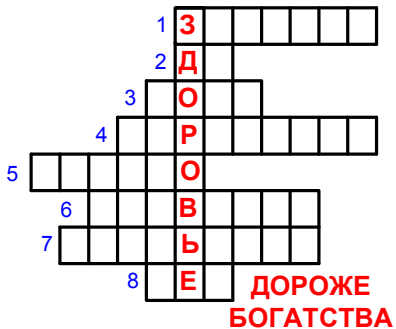
Мамам, папам,
сыночкам и дочкам !

Составила:
Андоскина Валерия, 6 класс



г. Сызрань, 2012

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людам всем нужна
2. Жить без вредных привычек
всегда?
Мы ответим вам вместе ... !
3. Лучший друг **здоровью**
навсегда -
Это по утрам холодная ... !
4. Говорят, что сигарета
Смертоносней пистолета,
Убивает без огня
Закурившего коня.
Как зовут того кто курит
И своё здоровье губит?
5. Отдыхать глазам – полезно!
А читать – то лежа - ... !
6. Есть они полезные!
А есть и очень вредные!
Я вам не про отмычку!
А вам я про вредную
7. Какая машина может
Быть и помощником тебе,
И причиной вредной
привычки ?
8. На стене плакат висит
Всем доступно говорит:
« На наркотики запрет.
Наркомании - ... ! »



Задание: найди в буклете выделенные слова и вставь их в ячейки. Полученная фраза – это итог нашей беседы, посвящённой нашему здоровью.

1.
2.
3.
4.





*Я – Кузька! Домовёнок!
Премиленький ребёнок!
Сегодня разговор я с вами заведу.
О вредных, о привычках
вам я расскажу.
Внимательно читайте!
Не спите! Размышляйте!*

Вредные привычки -

*это образ, жизни, поведения, склонность причиняющие вред здоровью, то есть, являющиеся опасными.
(С.И.Ожегов)*

1. курение;
2. телевидеомания;
3. компьютеромания (игромания);
4. алкоголизм;
5. наркомания.

Здоровый человек

- соблюдает режим дня
- спит до обеда
- занимается спортом
- курит
- целыми днями смотрит телевизор



- делает зарядку
- правильно питается
- не любит прогулки
- соблюдает правила гигиены
- сидит днём и ночью у компьютера

Задание: соедини стрелкой понятие “ здоровый человек “ с верными выражениями.

Дорогие мамы и папы!

Вредные привычки – это примета современного общества. Но существует ряд простых правил, соблюдая которые, вы поможете своему ребёнку критически смотреть на окружающий его мир.

1. Доверяй, но проверяй.
2. Совместный просмотр телепередач с последующим обсуждением (формирование позиции ребёнка).
3. Личный пример !!!
4. Заполняйте жизнь ребёнка яркими событиями, где он активный участник (а не телевизор, компьютер, подворотни , которые вредят здоровью детей).
5. Ограничивайте поток насилия (СМИ) на ваше чадо.
6. Слушайте внимательно своего ребёнка! (интересуйтесь всеми событиями его жизни).
7. Будьте другом ребёнка! Окружайте ребёнка авторитетными для него людьми!
8. Не растите парниковый росток! Ребёнок должен принимать поражение с достоинством, уметь побеждать и разумно реагировать на стресс. Учите жить!
9. Семья должна быть СЕМЬЁЙ. Ваш ребёнок со своей проблемой или радостью должен идти к вам - родителям!



