**Приложение**

 **Кроссворд для документ – камеры.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :

8. Распорядок дня это -

-Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике.

 **Кроссворд для детей и родителей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :

8. Распорядок дня это-

-Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Утро начинай с :
2. Принимай прохладный :
3. Мойся с мылом и :
4. Причеши волосы :
5. Занимайся :
6. Ешь больше фруктов и :
7. Не сиди больше 30 минут за :
8. Распорядок дня это-

- Прочитайте слово, которое получилось в выделенном столбике.

 Р.Т.- ответы для с 46-47

1. Подбери и запиши пословицы о правилах здорового образа жизни в культуре народов твоего края. В работе следуй такому плану:

1. Правила здорового сна:
Сон дороже лекарства.
Во сне хвори скорее проходят.
Сон потерял — здоровье потерял.
Сон, что богатство: что больше спишь, то больше хочется.
Куда ночь, туда и сон.
Больше спишь — меньше грешишь.
Слаще сна только жизнь.
Заботливого сон укрепляет, а ленивого — расслабляет.

2. Правила чистоты:
Чистота — половина здоровья.
Чистота — лучшая красота.
К чистому поганое не пристанет.
Чистота — залог здоровья.
Вода да мыло грязь с души смыло.
Чистота всем нравится, да не у всех получается.

3. Правила жизни в ладу с природой:
Береги землю родимую, как мать любимую.
С родной земли — умри, не сходи.
Своя земля и в горсти мила.
Сгубить легко, да душе каково?
Не мудрено срубить, мудрено вырастить.
Один человек оставляет в лесу след, сто человек – тропу, тысяча – пустыню.
И у березки слезки текут, когда с нее корку дерут.
Одна искра целый лес сжигает.

4. Правила здорового питания:
Когда я ем, я глух и нем.
Много есть — не велика честь.
Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.
Сладкая еда не всегда полезна.
Щи да каша — пища наша.
Каша — мать наша, а хлеб — кормилец.
Русского мужика без каши не накормишь.
Чем больше ешь, тем больше хочется.
Ешь с голоду, а люби смолоду.
Ешь, пока хлеб свеж.
Непригоже есть лежа.
Хлебушко — батюшка, картошка — матушка.
Гриб да огурец в животе не жилец.

5. Правила здорового движения:
Двигайся больше – проживешь дольше.
Движение – это жизнь.
И смекалка нужна, и закалка важна.
Кто встал до дня, тот днем здоров.
Солнце, воздух и вода наши верные друзья.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
От лежанья да сиденья хвори прибавляются.
Без движения нет ни искусства, ни изменений.
Под лежачий камень вода не течет

6. Правила избавления от недугов:
Заешь обед кусочком сыра - в зубах не будет места дырам.
Плохо спишь, боль в голове - съешь капусты дольки две.
Артрит, подагру и склероз питай арбузами до слёз.
Кто пешком ходит тот долго живет
Лук семь недуг лечит.
Лук да баня все правят.
Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.
От чего заболел, тем и лечись.
Сам больной, аппетит тройной.

2. С помощью взрослых составь рассказ о человеке, который показал пример силы воли и силы духа. Постарайся фотографией или рисунком проиллюстрировать свой рассказ.

 Ник Вуйчич: человек без рук и без ног, смог встать сам и учит этому других Ник родился в Мельбурне (Австралия) с редкой болезнью: у него до уровня плечей отсутствуют обе руки, а крошечная нога с двумя пальцами выступает прямо из левого бедра. Несмотря на отсутствие конечностей, он занимается серфингом и плаванием, играет в гольф и футбол. Ник закончил колледж, получив диплом сразу по двум специализациям - бухгалтерский учет и финансовое планирование. Сегодня любой желающий может прийти на его лекцию, на которых Ник мотивируют людей, особенно подростков, никогда не сдаваться и верить в себя, на своем примере доказывая, что даже невозможное возможно.


 **ПЛАН РАБОТЫ.**

**- Что такое здоровье?
- Каковы правила здорового образа жизни ?**

**-Зачем их нужно соблюдать?**