12+

МБУК ВР «МЦБ» им. М.В. Наумова

Большовский отдел

«Бережем здоровье с детства!»

# (7апреля – Всемирный день здоровья)

Час здоровья

 Подготовила:

Библиотекарь библиотекарь Большовского отдела

Сиратюк Э.А.

ст.Большовская

2025г.

**СЦЕНАРИЙ**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний; систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни; формирование активной жизненной позиции.

**Форма проведения**: интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся.

**Ход мероприятия:**

Здравствуйте, ребята! Я вам говорю: **«Здравствуйте»,** а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда–нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира. Ежегодное проведение Дня здоровья вошло в традицию с 1950 года. Мероприятия Дня Здоровья проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

Ребята, я хочу начать нашу встречу с притчи: в одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, его престарелая мать и его дочь – уже взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все домочадцы уже легли спать, в дверь кто – то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге стояли трое. “Как вас зовут?” - спросил мужчина. Ему ответили: “Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь, пустите нас к себе в дом”. Мужчина задумался. “Вы знаете – сказал он, - у нас в доме только одно свободное место, а вас трое, пойду, посоветуюсь с родными, кого из вас мы сможем принять в нашем доме”. Как вы думаете, кого они впустили в свой дом? Дочь предложила впустить Любовь, жена – Богатство. А больная мать попросила впустить Здоровье. И это неудивительно, поскольку для каждого поколения существуют свои ценности, и человек начинает ценить свое здоровье только при явной угрозе ему. “Человек может жить до 100 лет, - говорил академик Павлов И.П. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводит этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры”.

А теперь продолжаем наше мероприятие. И не важно, кто сегодня станет победителем. Главное – чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника. Атмосферу сердечности и доброжелательности, взаимного уважения и понимания. Пусть дружба объединит вас!

**ТЕСТ «ЗОЖ»**

**1.Здоровый образ жизни – это**

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

**2. Что такое режим дня?**

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

**3. Что такое рациональное питание?**

1. питание, распределенное по времени принятия пищи
2. питание с учетом потребностей организма
3. питание набором определенных продуктов
4. питание с определенным соотношением питательных веществ

**4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность:**

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

**5. Что такое витамины?**

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

**6. Что такое двигательная активность?**

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

**7. Что такое закаливание?**

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

**8. Что такое личная гигиена?**

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

**9. Назовите основные двигательные качества**

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**10. Одним из важнейших направлений профилактики, является**

1. ЗОЖ
2. охрана окружающей среды
3. вакцинация
4. экологическая безопасность

**11. ЗОЖ включает:**

1. охрану окружающей среды
2. улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
4. все ответы верны

**12. Принципы, способствующие сохранению и укреплению здоровья:**

1. научность
2. объективность
3. массовость
4. все ответы верны

**13. Устным методом пропаганды ЗОЖ является**

1. повседневное общение с окружающими
2. лекция
3. аудиозаписи
4. диалог с врачом

**14. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?**

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

**15. Для развития мышечной выносливости следует выполнять**

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

**16. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?**

1. с 17 до 21
2. с 21 до 1
3. с 1 до 5
4. с 5 до 9

**17. Что не допускает ЗОЖ?**

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

**18.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?**

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

**19. Здоровье – это состояние полного…**

1. физического благополучия
2. духовного благополучия
3. социального благополучия
4. все ответы верны

**Эталоны ответов к тесту по теме «ЗОЖ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |  |
| **3** | **4** | **2** | **3** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **4** | **4** | **2** | **4** | **4** | **3** | **1** | **3** | **4** |  |

**ВИКТОРИНА «Мы за здоровый образ жизни»,**

**посвященная Всемирному Дню здоровья**

**1 этап «Интеллектуальный»**

1.Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2. Наука о чистоте тела? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Тренировка организма холодом? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Что даёт человеку энергию? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Его не купишь ни за какие деньги? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию**? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? **\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

16. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество? **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

17. Назовите предмет личной гигиены. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день? \_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой»? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19. Овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

20. Овощ, который замедляет процесс старения организма человека? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2 этап «Эрудит»**

**Вопрос 1:** Диоген Лаэртский так пишет о своей тёзке из Синопа: "летом он перекатывался на горячий песок, а зимой обнимал статуи, запорошенные снегом". А с какой целью он совершал эти, не вполне понятные нам поступки?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 2:** В 1970 году американцы тратили на ЭТО 6 млрд. долларов в год, в 2001 году, несмотря на то, что вредность ЭТОГО для здоровья человека была уже доказана, – больше 110 млрд., т.е. больше, чем на книги, фильмы, журналы, газеты, видео и музыку — вместе взятые. Как называется то место, где американцы покупают ЭТО чаще всего?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 3**. Обычно спортсмены — здоровые люди. Но есть один вид спорта, сторонники которого рискуют заработать хроническое отравление из-за повышенного содержания свинца в воздухе. Тренировки в данном случае в основном проходят в специальном помещении. А как оно называется?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 4.** Майя Плисецкая говорила, что для того, чтобы быстро и качественно похудеть, необходимо отказаться от НИХ. Назовите ИХ тремя словами.

**Ответ:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 5:** Стивен Спилберг уверяет, что у него практически отсутствуют **вредные** **привычки**: "Я не пью кофе. Я не употребляю спиртного, я не курю, обхожусь без наркотиков. Единственное, что я делаю, — ДЕЛАЮ ЭТО. Вот и все". О каком действии идет речь?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 6:** Чаще всего ЭТО причиняет неудобства окружающим, хотя обычно они реагируют на ЭТО доброжелательно; в прошлом ЭТО являлось также проявлением распространенной вредной **привычки**, а согласно некоторым источникам, иногда сопровождало магическое превращение. А еще, ЭТО совершенно невозможно сделать с открытыми глазами. Что именно?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 7:** Англоязычная подпись «Slowfood» (Слоуфуд), под вывеской одного ресторана, ратующего за обстоятельное **здоровое** **питание** и сохранение традиций национальной кухни, указывает на то, что ресторан — противник "МакДональдса" и прочих подобных заведений. Зная, что «слоуфуд» переводится дословно как «медленная еда», скажите, какое животное, которое можно отнести к моллюскам, изображено на вывеске над надписью?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 8.** В интервью газете "2000" врач антарктической станции "Академик Вернадский" сообщил, что никаких серьезных заболеваний у персонала за год не было. Удалось избежать даже ОРЗ и гриппозных инфекций. А от кого персонал станции мог заразиться вирусными заболеваниями?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 9.** По данным Минздрава РФ этим недругом страдает 30-45 % населения России, причем самая активная, работоспособная, творческая. Для настоящего карьериста — это сущее наказание. Возникает неизвестно от чего, нервы расшатывает вмиг, а как от этого избавиться — загадка. Хотя этот недуг не все считают наказанием. Например, влюбленные и поэты считают ее своей подругой. Если Вы догадаетесь, что это за недуг, напишите мне, в какое время суток от него обычно страдают.

**Ответ:** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопрос 10:** Американец Ричард Томас предъявил своей жене иск в нарушении закона о "загрязнении атмосферы в результате деятельности промышленных предприятий и движущихся источников с двигателями внутреннего сгорания". Но правоведы единодушно утверждают, что дело обречено на провал: если утверждение о "движущемся источнике" еще можно принять, то поиски там двигателя внутреннего сгорания к успеху явно не приведут. С чем пытался бороться Ричард Томас?

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 11**
Закончите одним или двумя словами хокку Масаока Сики (предупреждаем сразу, размер не соблюден): Все тяготы земного бытия С души снимает  Сон…

А какой сон?

**Ответ:** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопрос 12.** По сообщениям прессы, еженедельно в Англии по некоей причине умирает один бармен. В этом не виноват алкоголизм, да и сами бармены при этом активности не проявляют, хотя это и связано с их профессиональной деятельностью. Назовите причину смерти.

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вопрос 13:** В телеигре "Сто к одному" на вопрос "Какой самый любимый урок школьника?" были получены шесть ответов, пять из которых мы вам назовем: **физкультура**, пение, труд, рисование и перемена. Назовите шестой.

**Ответ:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КЛЮЧ к викторине**

**1 этап «Интеллектуальный»**

1. Утренняя зарядка
2. Гигиена
3. Закаливание
4. Пища
5. Антитела
6. Л.Н. Толстой
7. Плавание
8. Здоровье
9. Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей
10. Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями
11. Бактерия
12. Лекарственные растения
13. Сон
14. Витамин Д
15. Хорошее здоровье
16. Вода
17. Зубная щетка
18. Минеральная вода
19. Чеснок
20. Морковь

**2 этап «Эрудит»**

1. С целью закаливания
2. "McDonald's"
3. Тир (Стрелковый **спорт)**
4. Завтрак, обед и ужин
5. Об обкусывании ногтей
6. Чихнуть
7. Улитка
8. От туристов
9. Бессонница
10. С курением жены
11. Сон послеобеденный
12. Пассивное курение
13. Последний.

**Вывод.**Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать: «Мы за здоровый образ жизни!».

Используемые источники:

<mbukcbs.ru.> На сайте представлены статьи по здоровому образу жизни

<z-bibl.ru.> рекомендательный библиографический список литературы «Здоровье в молодёжной среде»

<azovlib.ru.> книги о нетрадиционных методах лечения, о здоровом питании и другие.