Дорогие ребята, в условиях самоизоляции, мы продолжим занятия кружка «Семьеведение».

Вам придется самостоятельно позаниматься дома,

я думаю, вам будет интересно, и понравятся занятия.

Успехов вам!

**Тема: Как защитить свое здоровье.**

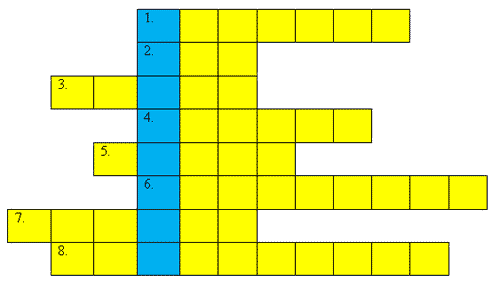
Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами вспомним о том, что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье. Крепкое здоровье продлевает жизнь человека, слабое – сокращает ее.

Есть процедуры, которые могут помочь снизить вероятность заболеть: 

* мыть руки после улицы, перед едой,
* соблюдать режим дня; сочетать труд и отдых;
* спать не меньше 7,5 часов;
* хорошо питаться;
* делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).
* Очень полезны для здоровья интеллектуальные разминки. Поэтому я предлагаю **решить кроссворд.**

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

 Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна …

2. Дождик тёплый и густой,

Это дождик не простой:

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет…

4. Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застёжками.

5. Превратятся скоро в когти

Неподстриженные…

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой…

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня?

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно,…

Какое слово получилось в выделенных клетках? Здоровье.

Нарисуй твой здоровый образ жизни.

Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам. Я желаю вам здоровья!

Буду признательна, если вы пришлете свои рисунки

на **задание** выделенное подчеркиванием и красным цветом, указав тему занятия на

<https://vk.com/club_samsebepsyholog> или электронную почту: vivo\_20@mail.ru