Кроссворд «Будь здоров!»



Чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать определённые правила. Так давайте, все вместе отгадаем что же это- здоровый образ жизни?!

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

**По горизонтали:**

1.Бывают вредные, а бывают полезные?

5. Это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду?

8. Приспособление для обливания мелкими струйками воды, а так же само такое обливание? Можно использовать для закаливания организма?

10.Необходим для восстановления физических сил?

12. Это звезда и центр (нашей) Солнечной системы, является источником всей жизни и энергии на нашей планете?

13. Физическая активность, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности? Бывает лечебная, оздоровительная?

16.Установленный распорядок жизни?

**По вертикали:**

2. Желание съесть пищу, иногда вызванное голодом?

3.Она необходима для существования всего живого вокруг?

4. Комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности?

6. Как называется частота сердечных сокращений одним словом?

7.Вещества органических соединений разнообразной химической природы, микроэлементы, незаменимые аминокислоты и другие, жизненно необходимые субстанции, ежедневно поступающие в организм с пищей?

9. Периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир?.

11. Пространство, окружающее поверхность планеты Земля? Необходим человеку для жизни?

14. Рацион питания человека, предусматривающий определенные количественные и качественные соотношения пищевых веществ и продуктов, способы кулинарной обработки для понижения или набора веса?

15. Это привычная поза (вертикальное положение тела человека) в покое и при движении? Необходимо с детства следить за ней?

**Ответы на кроссворд:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **15** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **14** |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | о |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | д |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   | **6** |   |   |   | **9** |   |   |   |   | и |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | а |   | п |   |   | **12** | с | о | л | н | ц | е |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **4** |   | н |   | у |   | **7** |   | о |   |   |   |   | т |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   | **5** | з | а | к | а | л | и | в | а | н | и | е |   |   | а |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | а |   | а |   | ь |   | и |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | р |   |   |   | с |   | т |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | **2** |   |   |   |   |   | я |   |   |   |   |   | а |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | а |   |   | **3** |   |   | д |   |   |   |   |   | м |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   | **1** | п | р | и | в | ы | ч | к | и |   | **11** |   |   | и |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | п |   |   | о |   |   | а |   |   | в |   |   | н |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | е |   | **8** | д | у | ш |   |   | **10** | о | т | д | ы | х |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | т |   |   | а |   |   |   |   |   | з |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| **16** | р | е | ж | и | м |   |   |   |   |   |   |   | д |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | т |   |   |   | **13** | ф | и | з | к | у | л | ь | т | у | р | а |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | х |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |