Здравствуйте! Я думаю, не для кого не секрет, что, говоря здравствуйте, мы желаем друг другу здоровья.

Команда нашего центра Точки Роста думает, что присутствующие здесь и дети, и взрослые прекрасно знают где «прячется» здоровье и сегодня вы охотно примете участие в нашей квест – игре «По точкам краденного здоровья и красоты». Для того, чтобы узнать, где же «прячется» здоровье вам необходимо пройти пять точек, находящиеся на территории нашего центра.

В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже?

Чтобы ответить на этот вопрос предлагаю вам собрать пазл.

Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад.

Начнем наш квест с дыхательной гимнастики, которая поможет нам активизировать деятельность левого полушария головного мозга, ответственного за логику и интеллект, так как нам сегодня предстоит большая работа.
«Нужно глубоко вдохнуть воздух через правую ноздрю, чередуя вдох с выдохом через рот». Упражнение повторить 5 раз.
Правая часть головного мозга ответственна за эмоции.

Ребята! В каких ситуациях еще можно применять дыхательные упражнения?
(Когда нужно успокоиться). Это сегодня тоже ценно.

Можно ли пораниться в школе?

|  |
| --- |
| Задание 1Я предлагаю вам самостоятельно сформулировать первое задание квеста. В этом помогут вам слова, которые вы видите на листочке:*боль, кровь, повязка, йод, клей БФ-6, бинт, лейкопластырь.*Какое понятие объединяет эти термины? |

|  |
| --- |
| Задание 2На втором месте после травм среди причин смерти от несчастного случая стоит ….. . Это может произойти в результате удара электротоком, удара в область грудины, шокового состояния, сердечно-сосудистого заболевания и ряда других причин. В большинстве случаев означает клиническую смерть. Это состояние обратимо, т.е. если в течение 7 минут оказать пострадавшему квалифицированную помощь, то человек вернется к жизни.Какую технику реабилитации вы отработаете в следующем задании? |

В жизни человека подстерегает множество опасностей, а предмет ОБЖ учит, как правильно преодолевать эти опасности. Сейчас мы с Вами разберем одну из них. Особенно это касается детей. Трагедия может случиться где угодно: в столовой или на улице, в машине или самолете. В дыхательном горле с одинаковым успехом могут оказаться жевательная резинка или конфета, таблетка или зажатая между зубами спичка.

|  |
| --- |
| Задание 3*«Когда я ем, я глух и нем?»***Вспомните рассказ Л.Н.Толстого «Косточка»**1). Ваня никогда не ел слив, поэтому не удержался и съел одну, когда мама купила их и хотела дать после обеда всем. 2). Мама увидела, что одной сливы нет. 3). Все дети сказали, что не ели сливу, Ваня соврал. 4). Папа сказал, что если съесть **косточку**, то можно умереть.**О какой угрозе опасности идёт речь в данном произведении?****Как вы считаете, какой этап квеста вам надо будет пройти?** |

Каждый из нас создает из себя определенный образ, как сейчас говорят – имидж. Он может быть различным: сколько людей – столько и образов. Во многом наш образ зависит от восприятия нас другими людьми. Создавая свой образ, каждый человек должен подумать, каким он хочет быть в глазах окружающих. Никто не может отрицать значения внешней красоты человека в достижении жизненного успеха, а особенно женщины. На улице весна, люди, как и природа, все оживают.

Ни для кого не секрет, что в современных цифровых фотоаппаратах предусмотрен автоматический режим съемки, благодаря которому можно, не прилагая усилий, делать достаточно качественные снимки. Другими словами, для быстрой и качественной фотосъемки вам не обязательно «копаться» в специфических настройках фотоаппарата. Однако в некоторых случаях из-за неправильной фокусировки или недостаточной освещенности главного объекта съемки фотографии получаются размытыми или слишком темными.

Но не стоит отчаиваться, если качество дорогих вам фотоснимков оставляет желать лучшего. С помощью мощных программных средств PhotoShop практически любой неудачный снимок можно превратить в качественную фотографию.

|  |
| --- |
| Задание 4 Визаж - студия*«Красивое лицо является безмолвной рекомендацией».**Ф. Бекон**https://pixme.ru/wp-content/uploads/f/e/8/fe8a2d5813b0bfcbe7929e670c636c2d.jpg**Виртуальный …… - это новая программа для ретуши портретов и нанесения макияжа на фотографиях. Вы сможете не просто сделать фотографию красивее, но и изменить свой стиль.*1. Сделать фотосъемку - портретное фото.
2. Ретушь портрета.
 |

Виртуальный Макияж - это новая программа для ретуши портретов и нанесения макияжа на фотографиях. Вы сможете не просто сделать фотографию красивее, но и изменить свой стиль. Программа включает более десяти уникальных инструментов для преображения внешности на фото. От традиционных средств макияжа до изменения цвета волос и пластики лица!

Виртуальный Макияж может использоваться для улучшения портретных фотографий в любой области - при оформлении художественного портрета, для ретуши фото на документы, для создания аватаров "В контакте" и на "Одноклассниках".

Чтобы вернуть Здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Резкое пробуждение и подъем – это стресс. Контрольная, экзамены – стресс. Родители ругают… С другом поссорились… И так далее…

Способ первый. Очистите голову от неприятных мыслей. Переключите внимание на что-нибудь другое.

Способ второй. Займитесь спортом. Во время физических нагрузок Вы получите прилив хорошего настроения плюс укрепите организм

Способ третий. Примите контрастный душ. Эта процедура не только поможет снять стресс и повысить настроение, но и сильно закаляет организм.

Способ четвертый: Растирание ладошек (показывает упражнение).

|  |
| --- |
| Задание 5Займите, пожалуйста, места в нашем центре, где можно отдохнуть, расслабиться.Есть одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее - ….….. – управляемый процесс, который используют для расслабления, восстановления сил, эмоционального баланса, улучшения самочувствияРелаксация |

 Релаксация – управляемый процесс, который используют для расслабления, восстановления сил, эмоционального баланса, улучшения самочувствия.

**Релаксация**(на фоне звук леса)

Примите удобную позу, закройте глаза и слушайте мой голос.

Дышите медленно и легко.

Представьте, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников, всевозможных цветов.

В самой чаще леса стоит белая каменная скамейка, присядьте на нее.

Прислушайтесь к звукам (пауза 5-7 сек)

Вы слышите пение птиц, шорохи трав.

Почувствуйте запахи: (пауза) пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен.

Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой.

Пусть они будут с вами целый день (пауза)

Откройте глаза.

А какое у вас сейчас настроение? Хорошее настроение – это тоже залог здоровья.

Если вы следите за своим здоровьем, сильны духом, здоровы физически и психологически,  ведете здоровый образ жизни, придерживаетесь правильного питания, соблюдаете режим сна, чувствуете себя всегда бодрым и свежим, то никто и никогда не сможет отнять ваше ЗДОРОВЬЕ!!!

Всем спасибо за участие! Всем - здоровья, успехов, счастья!