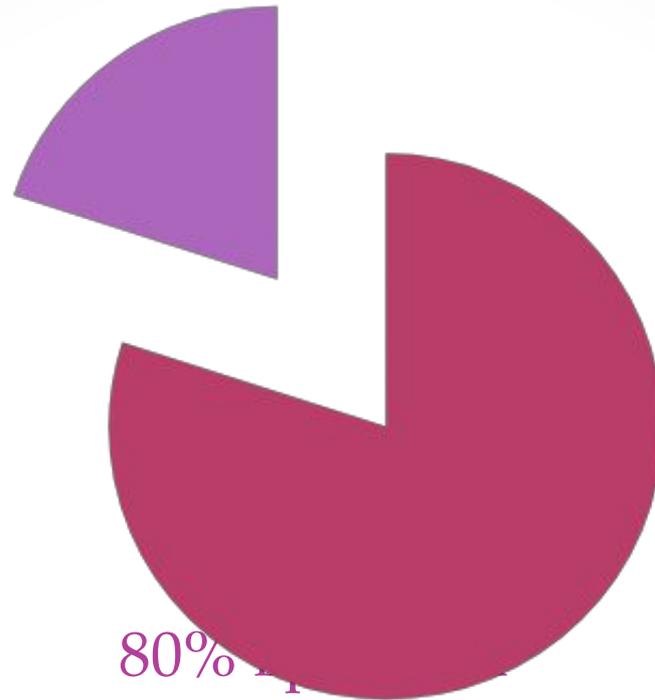


Тема урока:

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

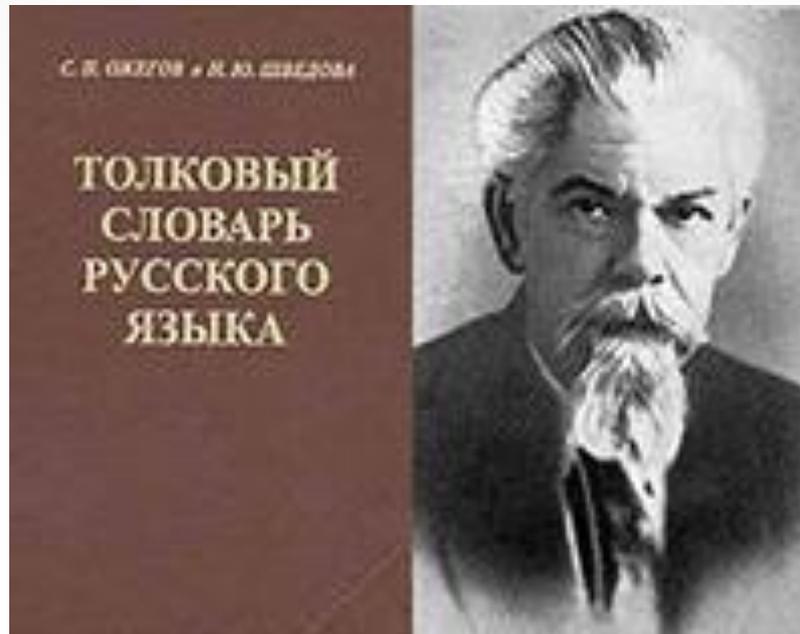
Виды активного отдыха.

время



школьники учатся в школе и выполняют домашние

задания



**Отдых** - проведение некоторого времени без обычных занятий, работы для восстановления сил.

# Виды отдыха

## ПАССИВНЫЙ:

- **Пассивный отдых** - относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности
- Сон
- Расслабление
- Чтение книг
- Просмотр телепередач

## АКТИВНЫЙ:

- **Активный отдых** - способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается **активными видами деятельности**, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.
- Активный отдых чаще всего предполагает непрофессиональное занятие какими-нибудь **видами спорта**.

- СПОРТ
- ЛЕТНИЙ
- ЗИМНИЙ



- СПОРТ
- Закрытые помещения
- На свежем воздухе



- СПОРТ
- Индивидуальный
- Командный





Развивает  
выносливость



Спорт

Укрепляет  
здоровье



# АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Физические упражнения
- Занятия танцами
- Посещение театральных, музыкальных, цирковых кружков
- Физический труд (участие в жизни класса, школы, семьи)



**Активный отдых укрепляет психическое и физическое здоровье, формирует черты характера, способствует социальному развитию.**



# Тест на состояние вашего здоровья

- Из тест-анкеты для девушек (девочек) исключается вопрос 6.
- На вопросы № 1-10 предполагается отвечать «да» или «нет»; вопросы № 11-15 предусматривают выбор одного из предложенных вариантов ответов.
- **Вопросы**
  1. Я часто сижу сторбившись или лежу с искривленной спиной.
  2. Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
  3. У меня есть привычка сутулиться.
  4. Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.
  5. Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
  6. Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
- Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
- Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
- Я не забочусь о своем здоровье.
- 10. Бывает, я курю.
- 11. Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) затрудняюсь ответить.

- 12. Помогли ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни?
- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.
- 13. Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках?
- а) безразличие;
- б) заинтересованность;
- в) усталость, утомление;
- г) сосредоточенность;
- д) волнение, беспокойство;
- е) что-то другое.

- 14. Как, по твоему мнению, влияют учителя на твое здоровье?
- а) заботятся о моем здоровье;
- б) наносят здоровью вред методами своего преподавания;
- в) подают хороший пример;
- г) подают плохой пример;
- д) учат, как беречь здоровье;
- е) им безразлично мое здоровье.
- 15. Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на твое здоровье?
- а) не оказывает заметного влияния;
- б) влияет плохо;
- в) влияет хорошо;
- г) затрудняюсь ответить.

- **Обработка результатов**

- По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за каждый положительный ответ. По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15 балл начисляется за ответы «б», «г». Затем полученные баллы суммируются.

- 

- **Интерпретация результатов**

- Благополучным считается результат, составляющий не более 6 баллов
- «Зона риска» — более 12 баллов

- 

-