

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ

«Здорово быть
здоровым!»
в рамках акции
«Здоровый образ жизни –
путь к успеху»



Обсуждение

ЧТО ОЗНАЧАЕТ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ?

**Здоровье — это состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней.**





Всемирная организация
здравоохранения (ВОЗ) —
международное
специализированное
учреждение системы
Организации
Объединенных Наций
в области
здравоохранения.

Обсуждение

**ВАЖНО ЛИ
УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?
ПОЧЕМУ?**

Обсуждение

Что означает быть здоровым? Важно ли говорить об этом в подростковом возрасте? Почему?

Для меня быть здоровым
означает _____

Я думаю, что о здоровье
в подростковом возрасте
говорить важно,
потому что _____



Ситуативная задача

В чате класса такое приглашение. Весь класс приглашён на вечеринку к вашему лучшему другу.

«Всем привет! Народ, я получил очередной разряд по лыжам и попал в сборную области. Приглашаю разделить со мной это событие. Тренировки почти постоянно, поэтому жду завтра (четверг) в 20:00. Будут чипсы, попкорн, картофель фри, из напитков кола, спрайт, вода, чай, если что-то ещё нужно, приносите с собой. Форма одежды casual (обычная). До встречи. Отказ не принимается ;))».

У вас в четверг заканчиваются уроки в 15.00. Часть одноклассников задействованы в репетиции до 17.30. Всем задано на пятницу — эскиз плаката по проекту «Здоровый образ жизни — путь к успеху», по биологии тема «Гармоничный рацион питания и расчёт калорий», английский топик «Мой режим дня». В пятницу запланирован нулевой урок.

Ваши действия?

Ситуативная задача

1. Я не пойду потому, что _____
2. Я не могу не пойти, поэтому _____
3. Я пойду и сделаю _____
4. Я пойду, но не буду _____
5. Я возьму с собой к столу... потому что _____
6. Я смогу остаться до... потому что _____
(определённого времени)



Обсудите в группах общие вопросы

- Каким образом приглашение на вечеринку может повлиять на здоровый образ жизни?
- Как может чувствовать себя подросток при запланированной нагрузке на следующий день? Почему?
- Что надо делать, чтобы всегда оставаться в хорошей форме?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 1

- Для чего нужен сон?
- Какое время необходимо подростку для полноценного сна?
- В чём проявляется недосыпание?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 2

- Как приём вредной пищи может отразиться на внешности?
- Какую еду необходимо принимать на завтрак?
- Какого режима питания следует придерживаться?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 3

- Если вы переели, стоит ли садиться на диету? Почему?
- Как можно расходовать калории?
- Что лучше есть после приёма вредной пищи?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 4

- Что нужно сделать утром, чтобы привести себя в рабочее состояние?
- Как на самочувствие влияет физическая нагрузка?
- Какую роль играет личная гигиена?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 5

- Можно ли употреблять в пищу вредные продукты? Почему?
- Как это может отразиться на коже?
- Что окажет положительное влияние: диета или эффективное расходование калорий?



Вопросы для обсуждения в группах

Группа 6

- Для чего нужен сон?
- Достаточно ли подростку шести часов для полноценного сна?
- Как на внешности сказывается недосыпание?



Нарисуйте эскизы плаката
на любую из заданных тем:

«Здоровый образ жизни —
путь к успеху»

«Здорово быть
здоровым»

«Движение — жизнь»



Желаю всем доброго здоровья!

И помните, жить

здорОВЫМ — здОрово!

