



Интерактивный урок «Здорово быть здоровым»»





Что означает быть
здоровым?



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 _____

Я думаю, что разговоры о здоровье в подростковом возрасте неважны, потому что _____





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?



- ▶ Я не пойду потому, что...
- ▶ Я не могу не пойти, поэтому...
- ▶ Я пойду и сделаю...
- ▶ Я пойду, но не буду...
- ▶ Я возьму с собой к столу...
потому что...
- ▶ Я смогу остаться до.....
потому что...



OR



Вы решили, что идёте...

Обсудите в группе.

- ▶ В какой одежде можно пойти и почему?
- ▶ Нужно ли приносить ещё какую-то еду? Почему?
- ▶ В какое время вы вернётесь домой? Почему?

Запишите ответы на вопросы 1–3 на общем листе группы, подпишите его.



Обсудите в группе общие вопросы.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

- ▶ Каким образом приглашение на вечеринку может повлиять на здоровый образ жизни?
- ▶ Как может чувствовать себя подросток при такой нагрузке на следующий день? Почему?
- ▶ Что надо сделать, чтобы выглядеть хорошо, быть в хорошей форме?





Группа 1

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

Группа 2

- ▶ Как приём вредной пищи может отразиться на внешности? Как помочь организму справиться с этой нагрузкой? Что нужно съесть на завтрак после такой вечеринки? Какого режима питания следует придерживаться?

Группа 3

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

Группа 4

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

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?





Нарисуйте эскизы плаката:
«Здоровый образ жизни — путь к
успеху»

«Здорово быть здоровым»

«Займитесь здоровьем —
мыслите позитивно»

«Движение — жизнь»





Желаю нам всем доброго
здоровья!

И действительно, жить
здоровым — здорово!

