



**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
К ИНТЕРАКТИВНОМУ ЗАНЯТИЮ  
для учащихся 5-8 классов  
«Здоровье как главная  
ценность»  
в рамках акции  
«Здоровый образ жизни –  
основа национальных целей  
развития»**



**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!

