



План мероприятий на тему «День Здоровья в 6 г классе»

1. Сформулировать принципы здорового образа жизни.

2. Написать отзыв на тему «Что такое ЗОЖ?» или сообщение о своих спортивных навыках и умениях.

3. Подготовить фотоотчет о здоровом образе жизни

«Мама, папа, я – здоровая семья» или рисунок на тему «Путешествие в страну Здоровья».

4. Провести акцию: «День без компьютера». Занять это время зарядкой, прогулкой на свежем воздухе, полноценным питанием, организацией спортивных семейных мероприятий.

5. Пройти анкетирование «Правильно ли мы питаемся?»

6. Просмотр презентации.

Кл. руководитель: Шихшабекова





День здоровья

МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ!

ВЫБИРАЙ СПОРТ



Здоровье

Веселье

Энергичность

Вдохновение

Счастье

Успех

Сила

Позитив

Спорт

Красота



Что нужно для ЗОЖ:



Здоровья Слагаемые

Режим

Правильное питание

сон

Полноценный

Хорошее настроение

Свежий воздух

Занятие спортом



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.



Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.



Здоровый образ жизни





**Каждый ребенок
имеет право
на любовь
и общение**

**Все дети
имеют право
на полноценное
питание**

**Каждый ребенок
имеет право
на отдых и
развлечения**

**Ни один ребенок
не должен быть
обижен и
оскорблен**

**Все дети
равны в правах,
никто не должен
их нарушать**

**Все дети
имеют право
на получение
образования**

**Каждый
ребенок
имеет право
на медицинскую
помощь**

Памятка

«Здоровый образ жизни»

1. Ежедневно делай утреннюю зарядку
2. Гуляй 1,5-2 часа в день
3. На домашнее задание затрачивай не более 1,5-2 часа в день
4. Питайся маленькими порциями 4-5 раз в день
5. За компьютерными играми проводи не более 10-15 мин в день
6. Смотри телевизор не более 1 часа в день
7. Занимайся спортом





Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра!





Спортивная викторина

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Что стремится установить спортсмен?
3. Как называется покрытие футбольного поля?
4. Наказание в спортивных играх.
5. Спортивный переходящий приз.
6. В какой игре используется клюшка и шайба?
7. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки.
8. Сколько игроков в футбольной команде?
9. Инструмент спортивного судьи.
10. Танцор на льду.
11. Как часто проводятся Олимпийские игры?
12. Страна зимних Олимпийских игр 2014г.
13. Как сейчас на новом значке расшифровывается ГТО?
14. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С».



Крепкого здоровья!