



**Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр юных техников» г.Ухты**

ТЕМА: «МЫ ЗА ЗОЖ!»

МУ ДО «ЦЮТ» г.Ухты

Педагог
дополнительного
образования:

Иванковицер Валерия
Александровна

г. Ухта, 2022 год



ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ УЧАЩИХСЯ: 1-4 КЛАСС (7-11 ЛЕТ)

Цель:

- Составить представление у учащихся о здоровом образе жизни и его составляющих.

Задачи:

- Сформировать ответственное отношение к своему здоровью.
- Стремиться сохранить и укрепить здоровье.
- Познакомить с составляющими ЗОЖ.
- Расширение кругозора учащихся.



Привет! Я – Алиса!

Давай разберемся,
что такое здоровый
образ жизни и
придерживаешься
ли ты его.



Что же включает в себя здоровый образ жизни?



Физическая культура

Отказ от вредных привычек



Правильное питание



ЗОЖ

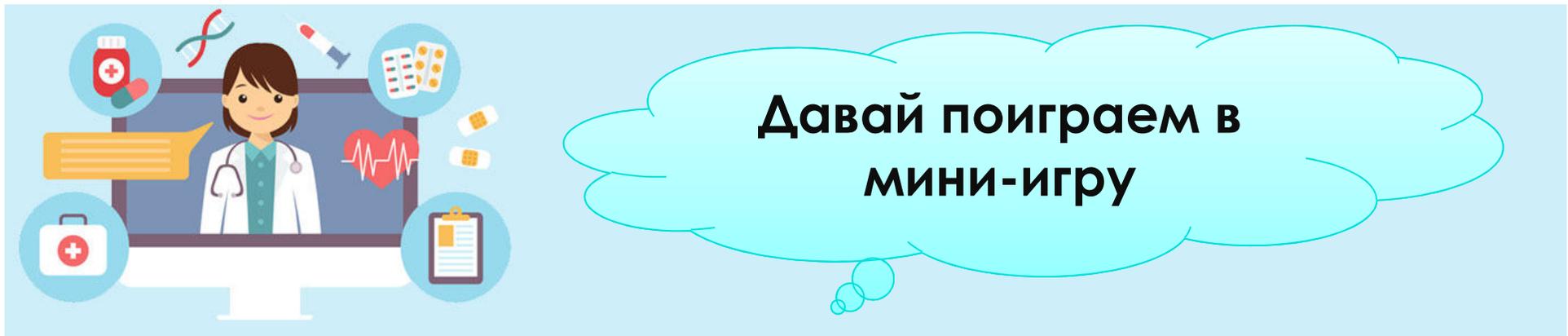
Экологическое сознание и поведение



Положительные эмоции

Личная гигиена





Задача – разделиться на две команды.

Команде № 1 необходимо перечислить факторы, положительно влияющие на образ жизни человека



Команде № 2 необходимо перечислить факторы, отрицательно влияющие на образ жизни человека





Ну что, вы готовы
проверить себя?



Я приведу несколько
примеров +
факторов



1

Хороший сон



2

Закаливание



3

Чистая вода

4

Зарядка



5

Здоровая пища



Я приведу несколько
примеров -
факторов

- 1 Вредные привычки
- 2 Эмоциональное напряжение
- 3 Недостаточная двигательная активность
- 4 Экологическая обстановка
- 5 Несоблюдение личной гигиены





Хотите предложить
вам еще одну игру?



Задача – на слайдах вы увидите факты.

Если факт правдив – ставьте палец вверх.



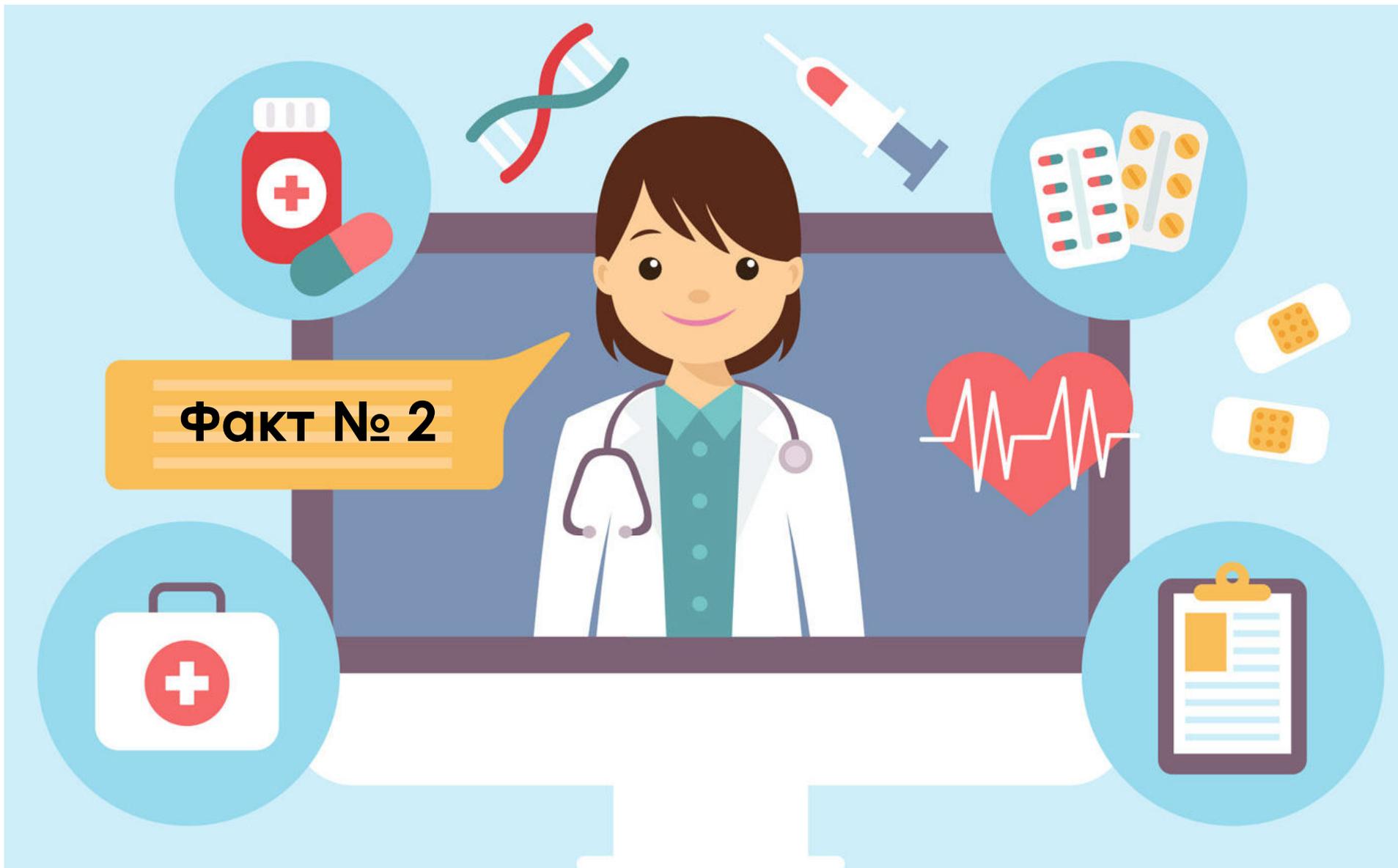
Если нет – ставьте палец вниз.



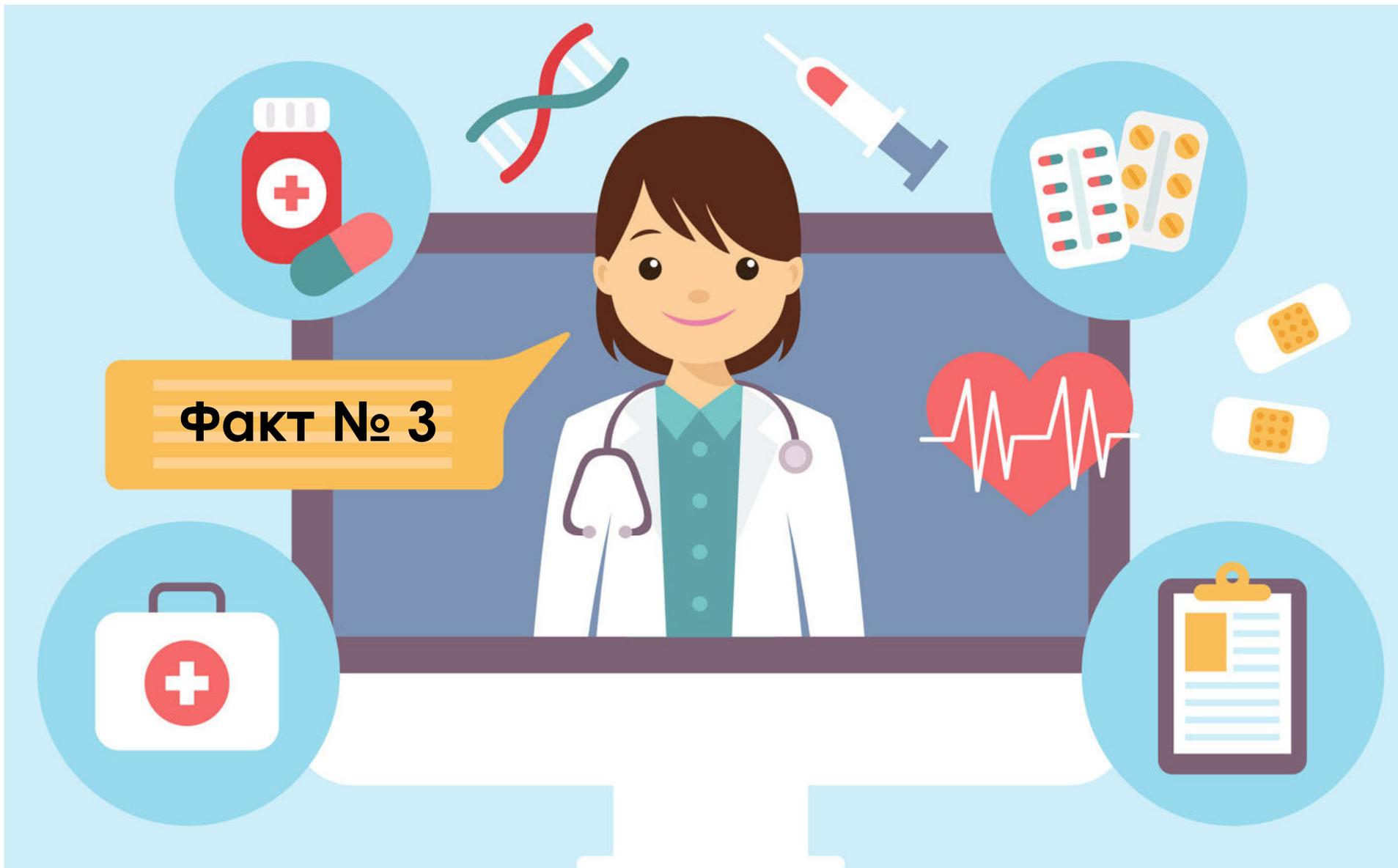


Факт № 1

Стресс вреден для организма



**Физическая активность – это для людей в «расцвете» лет.
Я хожу только на уроки физкультуры.**



Фруктовые соки так же полезны, КАК и плоды, и они – прекрасная составляющая каждого приёма пищи.



ФАКТ № 4

Жирные продукты бывают полезными.



ФАКТ № 5

Быть здоровым дорого.



Что больше всего запомнилось вам?

Что нового вы узнали о здоровом образе жизни?

Важно ли для вас укрепление здоровья?



Список источников:

- Всероссийский урок здоровья: <https://xn----ctbhcbtapdmikb4a2a0m.xn--p1ai/actions/vserossiyskiy-urok-zdorovya-bud-zdorov/>

Благодарю за внимание!