

# Мы за здоровый образ жизни.

«Здоровый и веселый дух является источником красоты.»

Сервантес



Презентация подготовлена учащимися 9 «а» класса

Классный руководитель Байрамова Г. А.

# Программа проведения тематической недели «Мы за здоровый образ жизни»

1день	Родительское собрание « <u>ЗОЖ</u> в моем понимании» Анкетирование и обмен опытом
2день	Поездка в Ледовый дворец «Ариада»
3день	Посещение театра. Просмотр рок-оперы «Юнона и Авось»
4день	Пифагор и его школа «Истины, Добра и Красоты» (урок математики)
5день	Влияние ядовитых веществ на индивидуальное развитие организма. (урок биологии)
6день	«Ключи здоровья»-тематический классный час.

# Родительское собрание.

## **ВОПРОСЫ АНКЕТЫ:**

- 1.Как вы оцениваете здоровье вашего ребенка.
- 2.Какой режим питания .
- 3.Перечислите все виды его двигательной активности.
- 4.Какое чаще всего у него преобладает настроение.
- 5.Имеет ли вредные привычки и какие.
- 6.Здоровый образ жизни в вашем понимании.
- 7.Какая профессия нравится вашему ребенку.
- 8.Сколько времени вы уделяете общению с вашим ребенком.

# Ледовый дворец

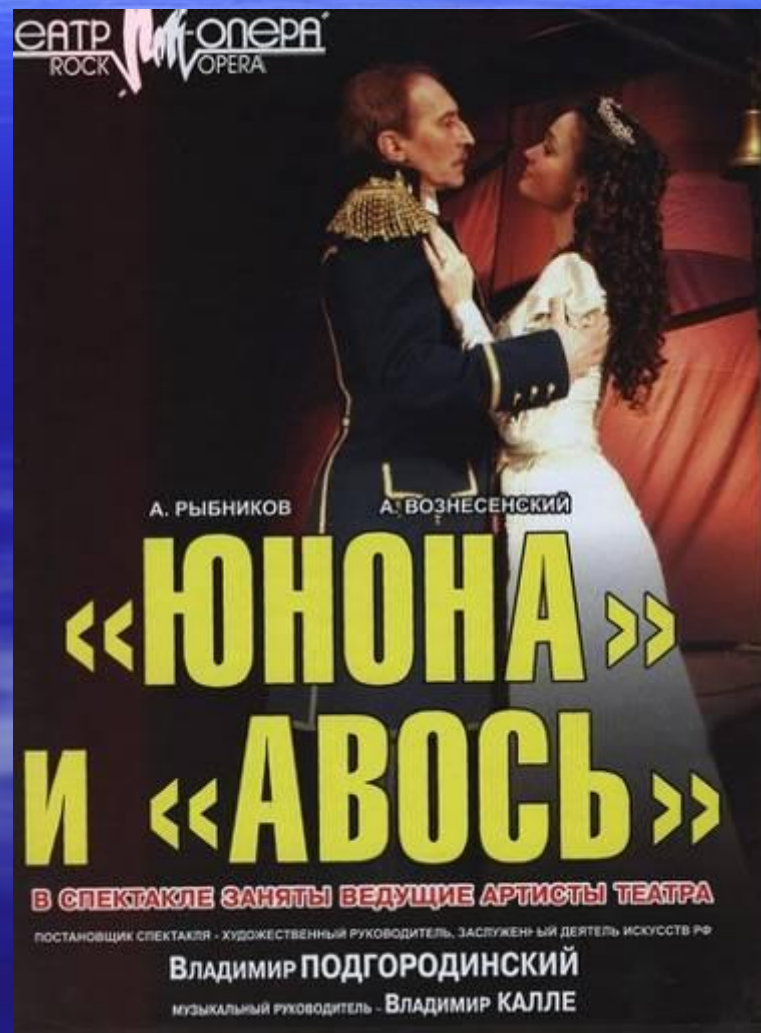
## Наши планы:

- Мы очень любим кататься на коньках и постараемся регулярно посещать Ледовый дворец (1 раз в месяц). После катания у нас всегда прекрасное настроение.



# Театр в нашей жизни.

Мы побывали на многих спектаклях в театре им. Качалова г. Казани и всегда восхищались игрой артистов. 17 ноября у нас состоится встреча с ведущими артистами петербургского театра на рок-опере «Юнона» и «Авось».



# Пифагорейское искусство жить

## Советы Пифагора:

- 1. Жить в согласии с природой.
- 2. Соблюдать во всем меру-это основа пифагорейского образа жизни.
- 3. Придерживаться определенного режима питания и сна.
- 4. Слушать музыку, ибо она исцеляет.
- 5. Регулярно заниматься гимнастическими упражнениями.
- 6. В любой ситуации стараться не раздражаться, не гневаться, не печалиться.
- 7. Иметь в жизни цель и стремиться к ней.
- 8. Слушать советы людей, но самому размышлять неустанно.
- 9. Всячески развивать память: не засыпать пока не вспомнишь все, что произошло с вами в течении дня.



# Советы Пифагора на практике

- Мы решили развивать память как советовал Пифагор: перед сном вспоминали все, что произошло за день, анализировали все сказанное и услышанное за день и только после этого засыпали. Оказывается это очень интересно и сложно, но главное полезно.
- Узнать о своих возможностях, качествах характера мы сможем узнать с помощью Квадрата Пифагора на уроке математики.



# КТД «Ключи здоровья»

## *Цель:*

Показать значимость ЗДЖ для будущего жизнеутверждения, развития нравственных качеств и профессионального становления.



# КРАТКИЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

- 1. Вступительное слово классного руководителя, представление гостей, сообщение темы и цели классного часа.
- 2. Анализ анкет учащихся и родителей «ЗОЖ в моем понимании и оценка здоровья»
- 3. Заполнение схемы «Ключи здоровья» Выступление творческих групп и гостей.
- 4. Анализ схемы и составление программы действий в защиту здоровья.
- 5. ЗОЖ-ключ к здоровью, красоте, молодости и к успеху в профессиональной деятельности.
- Рефлексия.

Мы за здоровый образ жизни  
потому, что хотим быть здоровыми,  
красивыми и успешными.



**А ВЫ ?**