

Муниципальное Общеобразовательное Учреждение  
«Средняя общеобразовательная Школа №12» г. Магнитогорска

**Работа на всероссийский конкурс для школьных педагогов на лучшую методическую разработку внеклассного мероприятия**

**«Я за здоровый образ жизни»**

**Внеклассное занятие по теме: «День здоровья»**

Работу выполнила: Гусева Анна Владимировна  
учитель истории и обществознания



# Как вы думаете, о чем сегодня на занятии пойдет речь?



# Тема занятия: «Я за здоровый образ жизни»

Как вы понимаете поговорку?

**Богатство на месяц – здоровье – на всю жизнь.**

Что такое  
здоровье?

- ? отсутствие болезней;
- ? физическое благополучие;
- ? социальное благополучие;
- ? психическое благополучие.



# Приглашение на



# Что такое режим дня?



**Режим дня** – продуманный распорядок действий человека на день, с целью сохранения здоровья.

# Режим дня здорового человека

С чего начинается день здорового человека?  
Отгадай ребус.



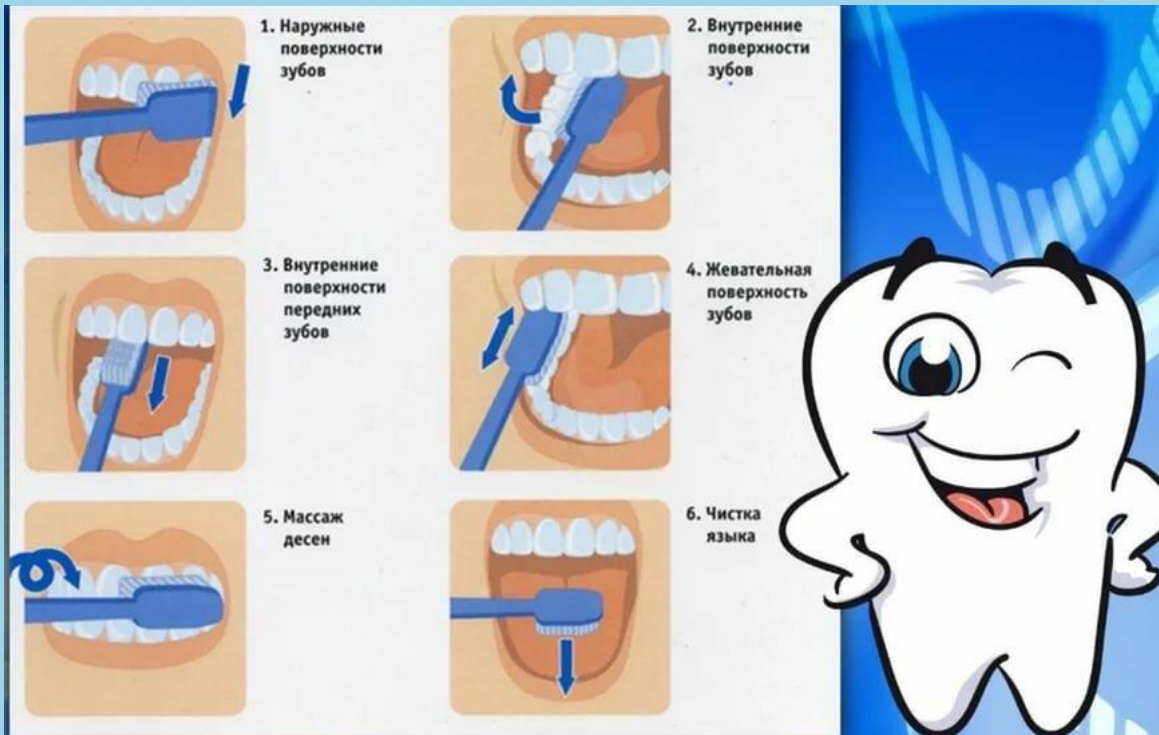
Ответ: ЗАРЯДКА



# Веселая зарядка



# Гигиена человека





# «Страшная зубная история»



# Здоровое питание человека

1

## СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2

## МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



3

## ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1

## ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



4.2

## ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5

## НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

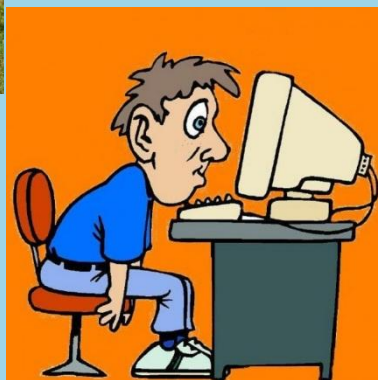


мультфильм Приключения Тани и Вани в стране продуктов:

<https://vimeo.com/172380660>

**Задание:**

**Посмотрите на иллюстрации и разделите их на две группы.**



# Игра «Спортивные фанты»



## Памятка ЗОЖ

---

---

---

---

---

---

---



**Закончи предложение:**

**Самым важным на занятии могу считать...**

**Самое сложное на занятии было...**

**Я знал, что...**

**Я узнал, что..**

**Хочу похвалить за работу на занятии...**

## **Творческое задание:**

**Запишите несколько строк о человеке (не менее 10), который посвятил свою жизнь ЗОЖ.**

**Можно приклеить фотографию или создать небольшую презентацию о нем, чтобы рассказать ребятам.**