

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.



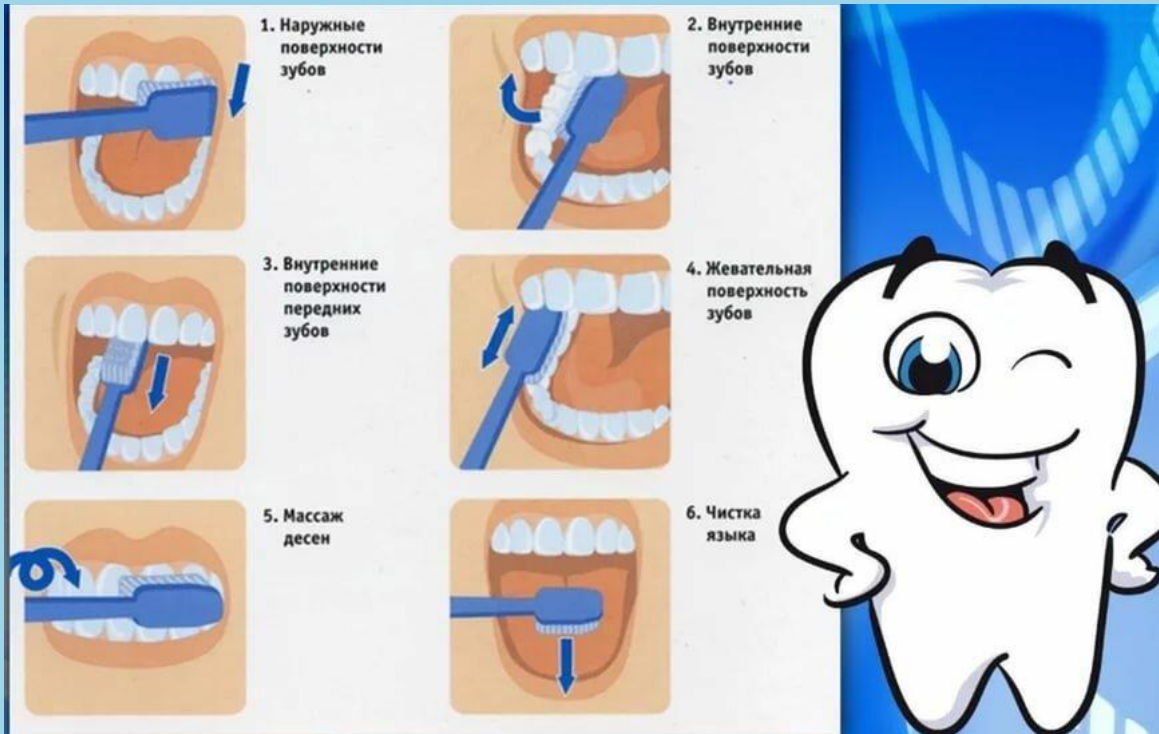
Ответ: ЗАРЯДКА



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.

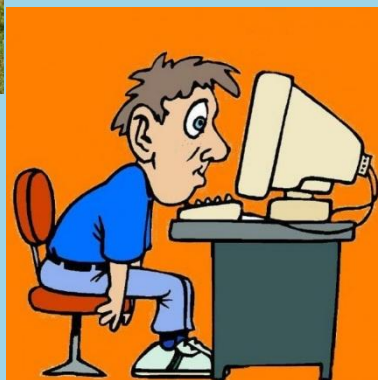


мультфильм Приключения Тани и Вани в стране продуктов:

<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.