

# ВЕБ-КВЕСТ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»



**Глеков К.Ю.  
МБОУ «Школа №30»  
Г.о. Балашиха**

# ВЕБ-КВЕСТ «ЗОЖ!»

## Главная страница



### **Здоровый образ жизни – что это?**

**ЗОЖ** – это комплекс полезных привычек, только положительно влияющих на жизнедеятельность человека.

С его помощью можно:

укрепить здоровье, увеличить длительность жизни и быть счастливым.



## ВЕБ-КВЕСТ «ЗОЖ!» Введение

# Здравствуйтесь, ребята!

Я говорю вам «здравствуйтесь», а это значит, желаю вам здоровья.

Сегодня вы будете не просто слушателями и зрителями, а сами узнаете, что такое здоровый образ жизни, познакомитесь с его компонентами.

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии.

Нужно использовать все его компоненты:

- ✓ правильное питание
- ✓ занятия спортом
- ✓ соблюдение правил личной гигиены
- ✓ разные виды закаливания
- ✓ отказ или сведение к минимуму вредных привычек

## ВЕБ-КВЕСТ «ЗОЖ!» Порядок работы.

- ✓ Объединитесь по интересам, выберите роль.
- ✓ Изучите список информационных ресурсов.
- ✓ Из общего материала выберите наиболее интересный и необходимый.
- ✓ После того, как каждая группа закончит свою работу, соберитесь все вместе, проанализируйте информацию.
- ✓ Результаты работы представьте в виде творческого отчёта или презентации в Microsoft Power Point.

**Желаю успеха!**



## Группа

## Задания

## ВЕБ-КВСТ «ЗОЖ!»

### Роли, задания.

### Литераторы



- ✓ Соберите загадки о ЗОЖ.  
Детский сайт для школьников «Твой детский мир», рубрика «Почитать»  
<http://www.detskiy-mir.net>
- ✓ Выберите пословицу, которая подходит к теме «ЗОЖ», представь её в форме ребуса  
<http://rebus1.com/> ребусы
- ✓ Составьте викторину о ЗОЖ в форме кроссворда  
<http://puzzlecup.com/crossword-ru/> - фабрика кроссвордов

### Учёные-физиологи



- ✓ Соберите информацию о ЗОЖ.  
Выясните что такое ЗОЖ, каковы его основные компоненты?  
Отчёт представьте в форме буклета «Секреты Здоровья»  
Детский сайт для школьников «Твой детский мир», рубрика «Почитать»  
<http://www.detskiy-mir.net>

### Фотографы Художники Оформители



- ✓ Изучите основные компоненты ЗОЖ, просмотрите фотографии и картинки. Используя графический редактор Paint изобразите компоненты ЗОЖ в картинках  
Детский сайт для школьников «Твой детский мир», рубрика «Посмотреть»  
<http://www.detskiy-mir.net>

### Социологи



- ✓ Составьте анкету по образцу, проведите опрос. Проанализируйте данные анкеты. Отчёт представьте в виде диаграмм. Блог «Спортград» (рубрика «Анкета»)  
<http://sportgrad2017.blogspot.ru>

### Практики



- ✓ Составьте комплекс утренней гимнастики, физкультминутки.  
Блог «Спортград» (рубрика «Секреты Здоровья»)  
Комплекс представьте в виде видеоролика.  
<http://sportgrad2017.blogspot.ru>

# Критерии оценки

ВЕБ-КВЕСТ «ЗОЖ!»

Оценка.

Содержание	Понимание задания	точно	5
		частично	3
	Полнота раскрытия темы	полно	5
		частично	3
		не раскрыта	0
Самостоятельность	Слаженная работа группы	хорошо спланированная работа	5
		частично спланированная работа	3
		не спланированная работа	0
	Степень самостоятельности и работы в группе	полная самостоятельность при выполнении задания	5
		частичная самостоятельность работы группы	3
		не самостоятельная работа группы	0
Оформление работы	Отсутствие ошибок	Нет грамматических ошибок	5
		Негрубые ошибки	3
		Много грамматических ошибок	0
	Творческий подход к оформлению	Работа выполнена творчески	5
		Работа выполнена, но нет творческого подхода	3

«5» – 30-27  
баллов  
«4» – 26-20  
баллов  
«3» – 19-15  
баллов

## **ВЕБ-КВЕСТ «ЗОЖ!»**

### **Заключение.**

**Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценную жизнь счастливого современного человека.**

**Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого, так же от окружающей среды, генетического кода.**

**Важно следить, чтобы не появлялись вредные привычки, распространенные в наше время.**

**У кого есть вредные привычки отказываться от них.**

**Ведь роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно участвуя в социальной жизни и получая удовлетворение от жизни.**

**Желаю всем следовать здоровому образу жизни, быть здоровыми, подтянутыми и с хорошим настроением!**



**Хорошо здоровым быть!  
Соков надо больше пить!  
Гамбургер забросить в урну,  
И купаться в речке бурной!!!  
Закаляться, обливаться,  
Спортом разным заниматься!  
И болезней не боясь,  
В теплом доме не таясь,  
По земле гулять свободно,  
Красоте дивясь природной!  
Вот тогда начнете жить!  
Здорово здоровым быть!!!**