



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования  
"Смоленский областной институт развития образования"

**ОБЛАСТНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
ЗАМЕСТИТЕЛЕЙ ДИРЕКТОРОВ ПО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ,  
КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, СТАРШИХ ВОЖАТЫХ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**



# **ЗОЖ – выбор современного подростка**

***Кравцова Т.В.,**  
учитель математики,  
МБОУ «СШ № 31»,  
классный руководитель 9а класса*





# «Скажите, нет» любой на ваш взгляд вредной привычке

- опрос через группу
- альбом мнений 8 класса



Ярослав Мишкевич

Я говорю НЕТ ленности, так как эта вредная привычка закладывает основу другим вредным привычкам

16:48



Саша Нечипоренко

Я говорю НЕТ алкоголю, потому что я понимаю, что он вреден для здоровья, я ценю свою жизнь, меня волнует мое будущее.

16:49



Лиза Казанчева

Я говорю НЕТ, недосыпу

18:55



Наташа Коротченкова

Я говорю нет зависимости от соцсетей

19:24



Максим Беспалов

Я говорю нет зависимости от игр

19:25





# знания учащихся в области ЗОЖ

## **Конкурс 1. Составляющие элементы ЗОЖ.**





## **Конкурс 2. «Закончи пословицу»**

За каждую пословицу команда получает одно очко

- Профилактика старенья — в бесконечности (*движенья*);
- Чисто жить — здоровым (*быть*);
- Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
- Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);





### **Конкурс 3. Викторина «Мозговой штурм»**

Командам будет задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит та команда, которая ответит правильно на большее количество вопросов.

#### **Вопросы**

- Что на свете дороже всего? (*здоровье*)
- Площадка для бокса (*ринг*)
- Сочный съедобный плод садовых деревьев (*фрукт*)
- Сколько колец в символе Олимпийских игр? (*пять*)





### ***Конкурс 4. Верю не верю***

- Жвачка сохраняет зубы (да, нет)
- Есть безвредные наркотики (да, нет)
- Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)
- Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)





## **Конкурс 5. вопросы о вредных пристрастиях**

нашим участникам интеллектуальной игры (вопросы задаются поочерёдно). За правильный ответ — 1 балл.

- Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? (*Христофор Колумб, открывший Америку в конце 15 века*)
- Кто из русских правителей запретил курение? (*Первый царь из рода Романовых (с 1613г.) - Михаил Фёдорович*)
- 





На заметку:

**МИФ 1:** электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет.

**ПРАВДА:**

Электронные сигареты небезопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы).

Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим

Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления.



Скорее, заморозки

Организм привыкает к морозам

30°C

Правильно

Морозная температура

Время привыкания

16

19 Nov - 20 НЧ

20. 4C

РЕЖИМ  
ГЛА И РЕЖИМ  
СНА

ПРАВА АННОЕ  
ТУТ ИЛИ

ВАЖНЕЙШЕЕ

СПОРТ  
время  
Спорте

НЕТ  
ВРЕДНЫМ  
ПРИВЫКАМ

16

1. Зима  
+2 Русь  
-3 Общину  
+4 5  
+5 летнее лето  
+6 Термометр  
+7 Ляба  
+8 Кенно  
+9 Уган  
+10 32  
-11 Богдигур  
+12 Уган  
+13 Уган  
+14 Восточный  
+15 Купон  
+16 Селла  
+17 Восток  
-18 Восток  
+19 Восток

24.11	22.11	20.11
X X X X X	X X X X X	X X X X X
11	11	16

27

22

20



*Если вы владеете знанием, дайте другим зажечь  
от него свои светильники. (Томас Фуллер)*

