

Класс	ФИО социального педагога	Занятия за период с 13.04 по 17.04
1-2	Суслова Т.С.	<p style="text-align: center;">Занятие по ЗОЖ «Тропинки здоровья»</p> <p>- Отгадайте загадку и вы узнаете <u>первого друга нашего здоровья</u>. Болеть мне некогда друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (спорт)</p> <p style="text-align: center;">Выполнение комплекса физических упражнений.</p> <p>Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. 1.Мы проверили осанку и свели лопатки Мы походим на носках, А потом на пятках. Мы идём как все ребята , И как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.</p> <p>2.«Деревце» Потянулись всем телом. Вытягиваясь, представьте крепкое сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.</p> <p>- Отгадайте <u>второго друга нашего здоровья</u>. Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (режим) -Режим дня задаёт правильный распорядок дня. Когда завтракать, обедать, полдничать и ужинать, когда заниматься уроками, когда гулять, играть, ложиться спать.</p> <p><u>Советы от Солнечного Зайчика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рано вставай • Утром делай зарядку • Поработал-отдохни • Гуляй на свежем воздухе • Ешь в одно и тоже время • Вовремя ложись спать <p>-Отгадаем <u>третьего друга нашего здоровья</u>. Жил на свете мальчик странный - просыпался поутру. И бежал скорее в ванну умываться. Я не вру. Хотите – верьте, хотите – нет. Руки мыл зачем – то с мылом и лицо мочалкой тёр... На руках все пальцы смыл он, щёки в дырках до сих пор. Хотите – верьте, хотите – нет. Сыну мама запретила умываться по утрам, Убрала подальше мыло, перекрыла в ванне кран. Хотите – верьте, хотите – нет. Мальчик этот был упрямый, маму слушать не хотел, Умывался по утрам он и, конечно, заболел. Хотите – верьте, хотите – нет. Тут к нему позвали разных самых лучших докторов, И диагноз был таков: - «Если мальчик будет грязный, Будет он всегда здоров» Вы мне верите? (нет) - Так какой же будет третий друг нашего здоровья? (чистота)</p> <p><u>Советы от Солнечного Зайчика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Мой руки с мылом • Убирай свою комнату • Мой посуду • Чистота – залог здоровья <p>-Как вы думаете какой <u>четвёртый друг нашего здоровья?</u> (правильное питание) -Чтобы правильно питаться, надо выполнять два условия: умеренность и разнообразие. -Умеренность – это значит не переедать. -Разнообразие – это значит употреблять в пищу разные продукты.</p> <p><u>Советы от Солнечного Зайчика</u></p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Не передай • Ешь разнообразную пищу • Соблюдай режим питания <p>- <u>А пятый друг нашего здоровья – хорошее настроение.</u> «Закончи предложение» (мяч) -У меня хорошее настроение, когда... -У мамы хорошее настроение, когда... -У папы хорошее настроение, когда... У бабушки хорошее настроение, когда... -У друга хорошее настроение, когда...</p>
3-4	Сулова Т.С.	<p style="text-align: center;">Занятие по ЗОЖ «Тропинки здоровья»</p> <p>- Отгадайте загадку и вы узнаете <u>первого друга нашего здоровья.</u> Болезнь мне некогда друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье... (спорт)</p> <p style="text-align: center;">Выполнение комплекса физических упражнений.</p> <p>Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку. 1.Мы проверили осанку и свели лопатки Мы походим на носках, А потом на пятках. Мы идём как все ребята , И как мишка косолапый. Потом быстрее мы пойдём И после к бегу перейдём.</p> <p>2.«Деревце» Потянулись всем телом. Вытягиваясь, представьте крепкое сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем.</p> <p>- Отгадайте <u>второго друга нашего здоровья.</u> Стать здоровым ты решил, значит, соблюдай... (режим) -Режим дня задаёт правильный распорядок дня. Когда завтракать, обедать, полдничать и ужинать, когда заниматься уроками, когда гулять, играть, ложиться спать.</p> <p><u>Советы от Солнечного Зайчика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Рано вставай • Утром делай зарядку • Поработал-отдохни • Гуляй на свежем воздухе • Ешь в одно и то же время • Вовремя ложись спать <p>-Отгадаем <u>третьего друга нашего здоровья.</u> Жил на свете мальчик странный - просыпался поутру. И бежал скорее в ванну умываться. Я не вру. Хотите – верьте, хотите – нет. Руки мыл зачем – то с мылом и лицо мочалкой тёр... На руках все пальцы смыл он, щёки в дырках до сих пор. Хотите – верьте, хотите – нет. Сыну мама запретила умываться по утрам, Убрала подальше мыло, перекрыла в ванне кран. Хотите – верьте, хотите – нет. Мальчик этот был упрямый, маму слушать не хотел, Умывался по утрам он и, конечно, заболел. Хотите – верьте, хотите – нет. Тут к нему позвали разных самых лучших докторов, И диагноз был таков: - «Если мальчик будет грязный, Будет он всегда здоров» Вы мне верите? (нет) - Так какой же будет третий друг нашего здоровья? (чистота)</p> <p><u>Советы от Солнечного Зайчика</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Мой руки с мылом • Убирай свою комнату • Мой посуду • Чистота – залог здоровья

		<p>-Как вы думаете какой <u>четвёртый друг нашего здоровья?</u> (правильное питание) -Чтобы правильно питаться, надо выполнять два условия: умеренность и разнообразие. -Умеренность – это значит не переедать. -Разнообразие – это значит употреблять в пищу разные продукты. Советы от Солнечного Зайчика</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не передай • Ешь разнообразную пищу • Соблюдай режим питания <p>- <u>А пятый друг нашего здоровья –хорошее настроение.</u> «Закончи предложение» (мяч) -У меня хорошее настроение, когда... -У мамы хорошее настроение, когда... -У папы хорошее настроение, когда... У бабушки хорошее настроение, когда... -У друга хорошее настроение, когда...</p>		
5-6	Сулова Т.С.	<p>Беседа из цикла «Гигиена школьника». Вредные привычки и их преодоление.</p> <p>Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.</p> <p>Полезными привычками мы можем назвать такие, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдать режим дня, • делать зарядку по утрам, • мыть руки перед едой, • убирать за собой все вещи на место, • чистить каждый день зубы • правильное питаться и т.п. <p>Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.</p> <p>Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.</p> <p>Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.</p> <p>Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека? Какой столбик можно назвать полезными привычками, а какой столбик – вредными?</p> <p><i>Задание:</i></p> <table border="1" data-bbox="504 1413 1557 1865"> <tr> <td data-bbox="504 1413 1027 1865"> соблюдать режим дня соблюдать гигиену правильно и регулярно питаться заниматься спортом вовремя и самостоятельно делать уроки бывать на свежем воздухе делать утреннюю зарядку следить за чистотой своей одежды и своего жилища слушать родителей и близких людей закаляться посещать кружки читать книги </td> <td data-bbox="1027 1413 1557 1865"> прогуливать занятия в школе грубить и не уважать старших много сидеть у телевизора или за компьютером гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни пробовать незнакомые вещества есть много сладкого грызть ногти драться курить </td> </tr> </table>	соблюдать режим дня соблюдать гигиену правильно и регулярно питаться заниматься спортом вовремя и самостоятельно делать уроки бывать на свежем воздухе делать утреннюю зарядку следить за чистотой своей одежды и своего жилища слушать родителей и близких людей закаляться посещать кружки читать книги	прогуливать занятия в школе грубить и не уважать старших много сидеть у телевизора или за компьютером гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни пробовать незнакомые вещества есть много сладкого грызть ногти драться курить
соблюдать режим дня соблюдать гигиену правильно и регулярно питаться заниматься спортом вовремя и самостоятельно делать уроки бывать на свежем воздухе делать утреннюю зарядку следить за чистотой своей одежды и своего жилища слушать родителей и близких людей закаляться посещать кружки читать книги	прогуливать занятия в школе грубить и не уважать старших много сидеть у телевизора или за компьютером гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни пробовать незнакомые вещества есть много сладкого грызть ногти драться курить			
7а-7б	Сулова Т.С.	<p>Беседа из цикла «Гигиена школьника». Вредные привычки и их преодоление.</p> <p>Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.</p> <p>Полезными привычками мы можем назвать такие, как:</p>		

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п..

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

1. Алкоголизм
2. Наркомания
3. Курение
4. Игровая зависимость или лудомания
5. Телевизионная зависимость
6. Интернет-зависимость
7. Привычка грызть ногти
8. Техномания
9. Привычка грызть карандаш или ручку
10. Привычка сплёвывать на пол
11. Употребление нецензурных выражений
12. Злоупотребление “словами-паразитами”
13. Привычка завидовать другим
14. Недооценивать себя
15. Привычка кому-то подражать
16. Привычка опаздывать
17. Крайняя болтливость
18. Лень и неряшливость

Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компан
- Деграция личности
- Ранняя смерть



9а-9б

Суслова
Т.С.

Беседа из цикла «Гигиена школьника». Вредные привычки и их преодоление.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питание и т.п.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

19. Алкоголизм
20. Наркомания
21. Курение
22. Игровая зависимость или лудомания
23. Телевизионная зависимость
24. Интернет-зависимость
25. Привычка грызть ногти
26. Техномания
27. Привычка грызть карандаш или ручку
28. Привычка сплёвывать на пол
29. Употребление нецензурных выражений
30. Злоупотребление “словами-паразитами”
31. Привычка завидовать другим
32. Недооценивать себя
33. Привычка кому-то подражать
34. Привычка опаздывать
35. Крайняя болтливость
36. Лень и неряшливость

Последствия вредных привычек

- Болезни
- Быстрое старение организма
- Раздражительность
- Усталость
- Труд воспринимается как вынужденное занятие
- Кажущееся отсутствие свободного времени (пребывание в различных компан
- Деграция личности
- Ранняя смерть

