

# Sveiks un vesels

3,4. b. klase.

# Mērķi un uzdevumi

- Veicināt draudzīgu un cieņpilnu attieksmi pret savu veselību.
- Audzināt skolēnos uzturēt veselīgu dzīves veidu.
- Pilnveidot saskarsmes prasmes, prasmes meklēt un apkopot informāciju.
- Rosināt pozitīvi atteikties pret sportu.

## Teorijas iepazīšanas:

- Sporta spēles noteikumi.
- Drošība.



# Praktiskās sporta nodarbības.

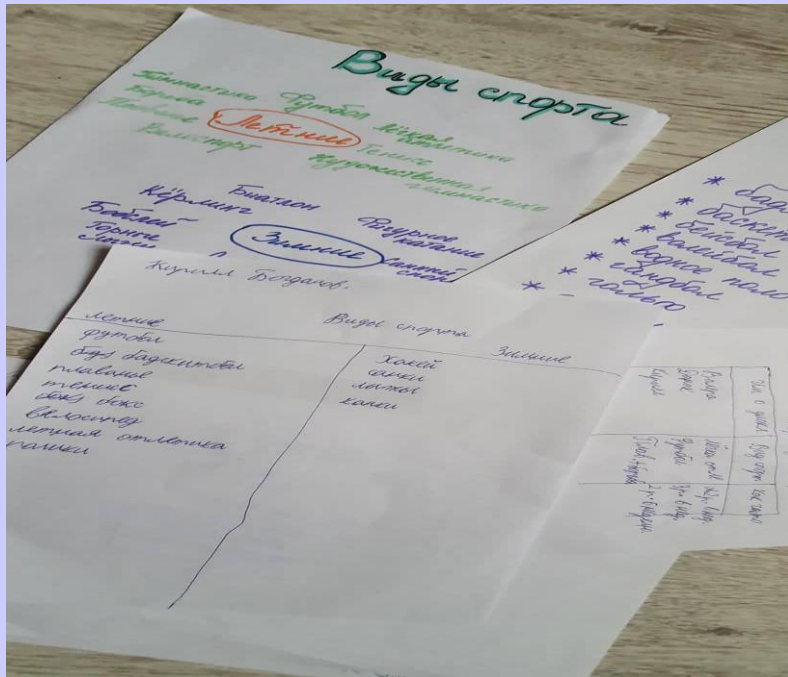




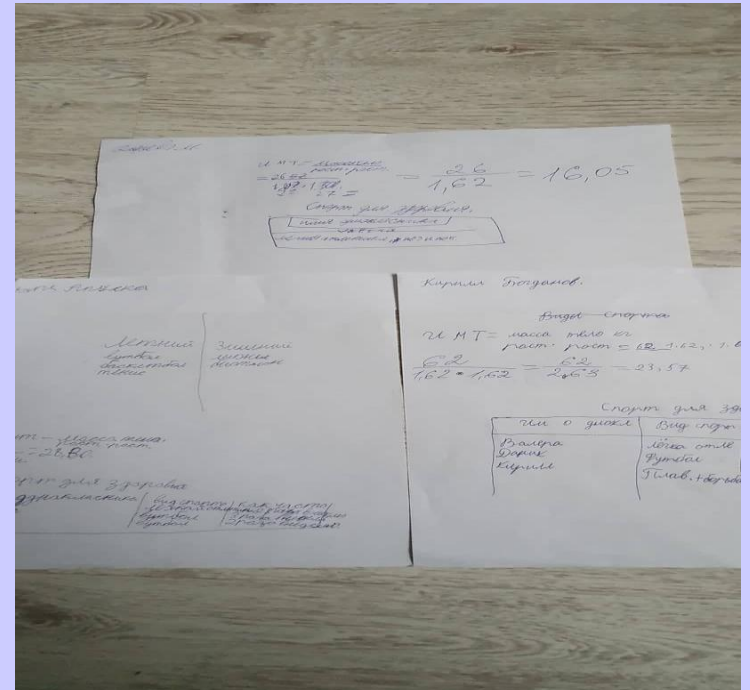
Skolas psihologa  
testēšana.

# Galda spēles klasē.





Teorētiskā daļa.





...отношение к учебе? (Выберите только один ответ)

очень хорошее	<input type="checkbox"/>
хорошее	<input type="checkbox"/>
безразличное	<input checked="" type="checkbox"/>
плохое	<input type="checkbox"/>
очень плохое	<input type="checkbox"/>

9. Пробовали ли Вы курить? (Выберите только один ответ)

да  нет

10. Пробовали ли Вы алкогольные напитки? (Выберите только один ответ)

да  нет

...здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

спорт	<input checked="" type="checkbox"/>
вредных привычек	<input type="checkbox"/>
здоровый сон	<input type="checkbox"/>
здоровое питание	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input type="checkbox"/>
журналы и газеты о здоровом образе жизни	<input type="checkbox"/>
телевизора до конца	<input type="checkbox"/>
здоровье	<input checked="" type="checkbox"/>
современным культурным ценностям	<input checked="" type="checkbox"/>
не привлекательным, иметь фигуру	<input type="checkbox"/>
здоровым, добиваться успеха	<input type="checkbox"/>
здоровья или укрепления собственного здоровья	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья больше быть на свежем воздухе, на природе	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровых привычек, бороться с ними	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровым образом жизни	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья, не переутомляться	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья, гимнастику	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровым и рациональным питанием	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья, оупотреблять работу на здоровом образе жизни	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья, выполнять их	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровым и здоровым своим питанием? (Выберите только один ответ)	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровья дома перед школой? (Выберите только один ответ)	<input checked="" type="checkbox"/>

...здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Выберите все, что считаете верным)

здоровье	<input checked="" type="checkbox"/>
быть красивым	<input checked="" type="checkbox"/>
быть успешным в жизни, добиваться успеха	<input checked="" type="checkbox"/>
быть здоровым	<input checked="" type="checkbox"/>
быть современным культурным человеком	<input checked="" type="checkbox"/>
быть физически сильным, умным	<input checked="" type="checkbox"/>
быть успешным в жизни, добиваться успеха	<input checked="" type="checkbox"/>

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

здоровое питание	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый сон	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый образ жизни	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровое питание	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый сон	<input checked="" type="checkbox"/>
здоровый образ жизни	<input checked="" type="checkbox"/>

4. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

читать книги	<input checked="" type="checkbox"/>
смотреть телевизор, видео	<input checked="" type="checkbox"/>
гулять на улице	<input checked="" type="checkbox"/>
посещать кружки, секции	<input checked="" type="checkbox"/>
играть в компьютерные игры	<input checked="" type="checkbox"/>
заниматься спортом	<input checked="" type="checkbox"/>
помогать родителям	<input checked="" type="checkbox"/>
что-нибудь рисовать или разгадывать ребусы, кроссворды	<input checked="" type="checkbox"/>

5. Как Вы относитесь к учебе? (Выберите только один ответ)

да  нет

6. Как Вы относитесь к школе? (Выберите только один ответ)

да  нет

7. Если Вы не питаетесь в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

не устраивает качество блюд, некусно	<input checked="" type="checkbox"/>
не нравится обстановка в столовой (интерьер, сантехника, освещение и т.п.)	<input checked="" type="checkbox"/>
слишком далеко от дома	<input checked="" type="checkbox"/>
слишком дорого для меня	<input checked="" type="checkbox"/>
у меня индивидуальное расписание	<input checked="" type="checkbox"/>
не нравится обстановка в столовой (интерьер, сантехника, освещение и т.п.)	<input checked="" type="checkbox"/>
слишком далеко от дома	<input checked="" type="checkbox"/>
слишком дорого для меня	<input checked="" type="checkbox"/>
у меня индивидуальное расписание	<input checked="" type="checkbox"/>

8. Какое Ваше отношение к школе? (Выберите только один ответ)

да  нет

9. Пробовали ли Вы курить? (Выберите только один ответ)

да  нет

10. Пробовали ли Вы алкогольные напитки? (Выберите только один ответ)

да  нет

11. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

читать книги	<input checked="" type="checkbox"/>
смотреть телевизор, видео	<input checked="" type="checkbox"/>
гулять на улице	<input checked="" type="checkbox"/>
посещать кружки, секции	<input checked="" type="checkbox"/>
играть в компьютерные игры	<input checked="" type="checkbox"/>
заниматься спортом	<input checked="" type="checkbox"/>
помогать родителям	<input checked="" type="checkbox"/>
что-нибудь рисовать или разгадывать ребусы, кроссворды	<input checked="" type="checkbox"/>

Имя: Иван Ярославич

Класс: 8

...здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

спорт	<input type="checkbox"/>
вредных привычек	<input type="checkbox"/>
здоровый сон	<input type="checkbox"/>
здоровое питание	<input type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input type="checkbox"/>
журналы и газеты о здоровом образе жизни	<input type="checkbox"/>
телевизора до конца	<input type="checkbox"/>
здоровье	<input type="checkbox"/>
современным культурным ценностям	<input type="checkbox"/>
не привлекательным, иметь фигуру	<input type="checkbox"/>
здоровым, добиваться успеха	<input type="checkbox"/>
здоровья или укрепления собственного здоровья	<input type="checkbox"/>
здоровья больше быть на свежем воздухе, на природе	<input type="checkbox"/>
здоровых привычек, бороться с ними	<input type="checkbox"/>
здоровым образом жизни	<input type="checkbox"/>
здоровья, не переутомляться	<input type="checkbox"/>
здоровья, гимнастику	<input type="checkbox"/>
здоровым и рациональным питанием	<input type="checkbox"/>
здоровья, оупотреблять работу на здоровом образе жизни	<input type="checkbox"/>
здоровья, выполнять их	<input type="checkbox"/>
здоровым и здоровым своим питанием? (Выберите только один ответ)	<input type="checkbox"/>
здоровья дома перед школой? (Выберите только один ответ)	<input type="checkbox"/>

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Выберите все, что считаете верным)

здоровье	<input type="checkbox"/>
быть красивым	<input type="checkbox"/>
быть успешным в жизни, добиваться успеха	<input type="checkbox"/>
быть здоровым	<input type="checkbox"/>
быть современным культурным человеком	<input type="checkbox"/>
быть физически сильным, умным	<input type="checkbox"/>
быть успешным в жизни, добиваться успеха	<input type="checkbox"/>

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

здоровое питание	<input type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input type="checkbox"/>
здоровый сон	<input type="checkbox"/>
здоровый образ жизни	<input type="checkbox"/>
здоровое питание	<input type="checkbox"/>
здоровый режим дня	<input type="checkbox"/>
здоровый сон	<input type="checkbox"/>
здоровый образ жизни	<input type="checkbox"/>

4. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

читать книги	<input type="checkbox"/>
смотреть телевизор, видео	<input type="checkbox"/>
гулять на улице	<input type="checkbox"/>
посещать кружки, секции	<input type="checkbox"/>
играть в компьютерные игры	<input type="checkbox"/>
заниматься спортом	<input type="checkbox"/>
помогать родителям	<input type="checkbox"/>
что-нибудь рисовать или разгадывать ребусы, кроссворды	<input type="checkbox"/>

5. Как Вы относитесь к учебе? (Выберите только один ответ)

да  нет

6. Как Вы относитесь к школе? (Выберите только один ответ)

да  нет

7. Если Вы не питаетесь в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

не устраивает качество блюд, некусно	<input type="checkbox"/>
не нравится обстановка в столовой (интерьер, сантехника, освещение и т.п.)	<input type="checkbox"/>
слишком далеко от дома	<input type="checkbox"/>
слишком дорого для меня	<input type="checkbox"/>
у меня индивидуальное расписание	<input type="checkbox"/>
не нравится обстановка в столовой (интерьер, сантехника, освещение и т.п.)	<input type="checkbox"/>
слишком далеко от дома	<input type="checkbox"/>
слишком дорого для меня	<input type="checkbox"/>
у меня индивидуальное расписание	<input type="checkbox"/>

8. Какое Ваше отношение к школе? (Выберите только один ответ)

да  нет

9. Пробовали ли Вы курить? (Выберите только один ответ)

да  нет

10. Пробовали ли Вы алкогольные напитки? (Выберите только один ответ)

да  нет

11. Что Вам больше всего нравится делать в свободное время? (Вы можете выбрать несколько ответов)

читать книги	<input type="checkbox"/>
смотреть телевизор, видео	<input type="checkbox"/>
гулять на улице	<input type="checkbox"/>
посещать кружки, секции	<input type="checkbox"/>
играть в компьютерные игры	<input type="checkbox"/>
заниматься спортом	<input type="checkbox"/>
помогать родителям	<input type="checkbox"/>
что-нибудь рисовать или разгадывать ребусы, кроссворды	<input type="checkbox"/>

Testu izpildīšana.



# Secinājumi.

Visi skolēni ieguva pozitīvas iemaņas par veselīgu dzīves veidu. Iemācījas strādāt ar informācijas avotiem. Aktīvi piedalījas sporta spēles. Draudzīgi attiecas viens pret otru.

Paldies par uzmanību!!!

