

## "Быть здоровым- значит быть счастливым!"

«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни, в занятиях физической культурой спортом. Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни – это успех, его личный успех». В.В. Путин

«Время быть здоровым» под таким девизом прошло занятие с ребятами МБОУ СОШ № 3.

В рамках межведомственного взаимодействия педагог-психолог Юлия Сулова педагог-психолог Илья Конторин провели тренинг с учащимися 7-х классов.

Урок-тренинг направлен на:

- расширение знаний подростков о здоровье и здоровом образе жизни;
- показ значимости здоровья для каждого учащегося и для общества в целом;
- формирование ценностного отношения к собственному здоровью;
- развитие ответственного поведения подростков.

В ходе занятия ребята рассмотрели три основных составляющих здоровья, которые определяют основу ЗОЖ:

- физическое здоровье;
- социальное здоровье;
- психическое здоровье.



Ребята послушали притчу «Ваше здоровье в ваших руках», и пришли к мнению «Всё в моих руках!»



Итогом занятия стала формула здоровья, которую ребята с удовольствием отобразили на ватмане!

