

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!

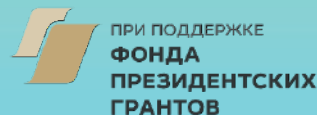
**ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
И ПРОСТРАНСТВО
СВОБОДНОГО
ВРЕМЕНИ**



Автономная некоммерческая организация правового сопровождения граждан и их семей "Наша инициатива"

УЧЕБНЫЙ ЭЛЕМЕНТ: ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОСТРАНСТВО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

НАША
ИНИ-
ЦИА-
ТИВА!



Йошкар-Ола 2020

Изучив данный элемент, ты сможешь:

- Узнать, как и где можно интересно организовать свободное время;
- Проанализировать свои способности и систему ценностей;
- Узнать о влиянии физической активности на здоровье;
- Построить «карту свободного времени».

Оборудование, материалы и вспомогательные средства:

- Фломастеры разных цветов,
- Ручка,
- Скотч,
- Справочная информация о досуговых учреждениях региона.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твое здоровье и основы безопасности жизнедеятельности».



Хорошо ли ты знаком(а) с собой?

От рождения природа дала тебе все возможности. У тебя есть время, чтобы творчески развить свои способности. Это твое свободное время.

1. Мои способности (продолжи):
 - A. Я умею...
 - B. Я могу...
 - C. Мне легко...
2. Мои ценности (продолжи):
 - A. Я люблю...
 - B. Для меня важно...
 - C. Не люблю, когда...

Где ты можешь организовать свободное время в школе:

1. В тренажерном зале;
2. В спортивном зале;
3. В библиотеке;
4. В музее.



Как организовать свободное время в школе с согласия администрации:

- Эстрадная студия;
- КВН;
- Студия современных танцев;
- Класс гитары;
- Вечеринка.



Где организовать свободное время в городе:

- На стадионе;
- В театре;
- В музее;
- В выставочном зале;
- В парке;
- В доме культуры;
- На станции юных туристов;
- В доме технического творчества;
- В бассейне;
- В изостудии;
- В библиотеке.



Попробуй построить карту свободного времени

Для этого разрежь чистый лист бумаги на 3-и части, и в каждой напиши:

- «С друзьями»,
- «С родителями»,
- «Не скучая в одиночестве».

Шаг первый

Узнай и запиши где в городе можно провести время:

- С ДРУЗЬЯМИ
- С РОДИТЕЛМИ
- НЕ СКУЧАЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Шаг второй

Разложи информацию на листе и у тебя получится «Карта свободного времени».



Шаг третий

Теперь ты можешь познакомить со своей картой учащихся своей группы и узнать об их картах. Сделать это можно так:

- развесить листы на стене в аудитории,
- организовать публичную презентацию каждого учащегося в группе.

Вместе вы можете создать общую карту, чтобы узнать, где еще можно провести свободное время.



Физическая активность

Творческая активность должна сочетаться с физической.

Физическая активность – совокупность различных моделей поведения, сопровождающихся расходом энергии.

Норма физической активности в твоём возрасте:

- для девушек – 5-12 часов в неделю;
- для юношей – 7-15 часов в неделю.



Помни! Проводить за компьютером более 1,5 – 2 часов в день вредно.

Факторы, влияющие на физическую активность:

Благоприятно:

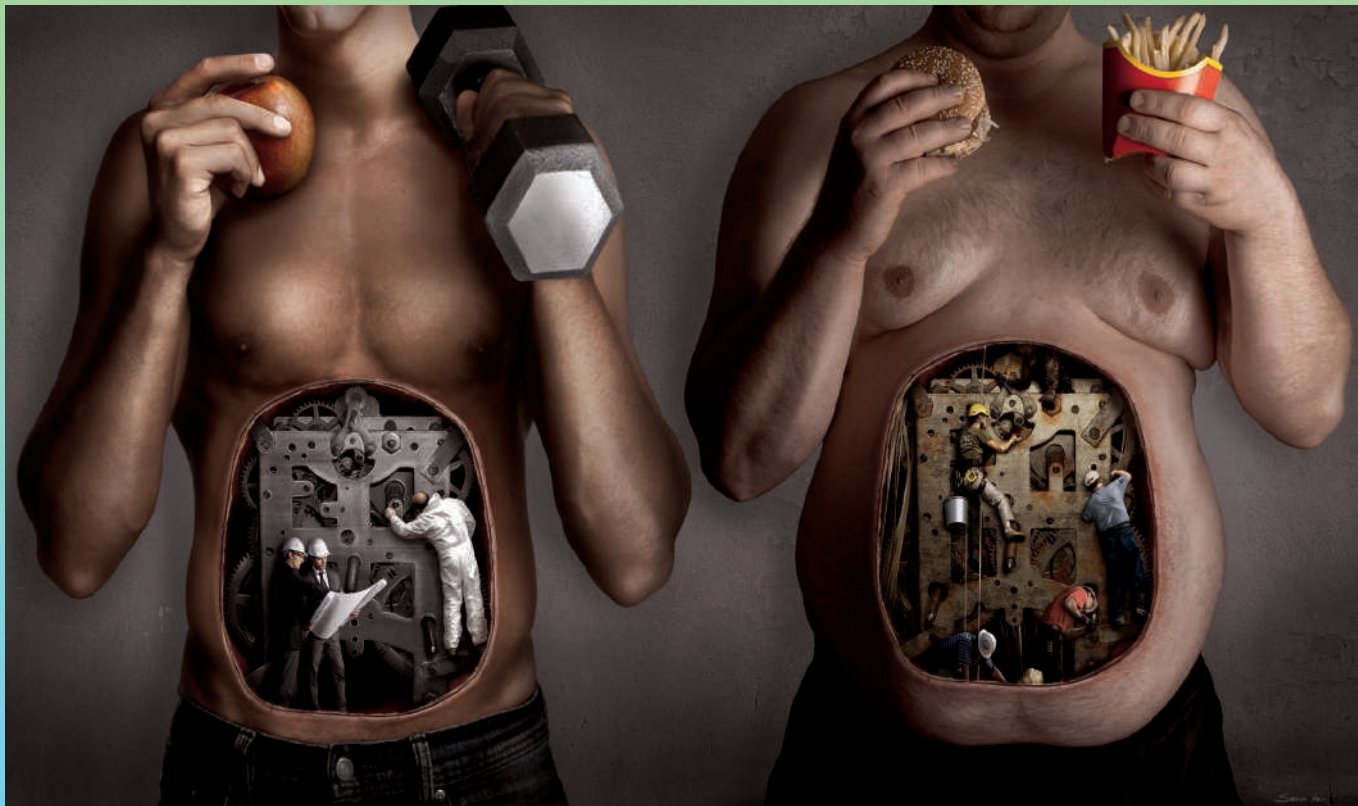
- Забота о здоровье;
- Разумный стиль жизни;
- Режим дня;
- Занятия спортом;
- Чередование труда и отдыха, физической и умственной деятельности.

Неблагоприятно:

- Пренебрежительное отношение к физической культуре;
- Вредные привычки;
- Нарушение режима дня;
- Учебные перегрузки;
- Неблагоприятный психологический климат.



У физически неактивных людей риск развития заболеваний в два раза выше, а физически-активные люди остаются трудоспособными и в глубокой старости.



Контрольные вопросы

1. Ваше свободное время должны организовывать:
 - A. родители;
 - B. воспитатели;
 - C. сами при содействии администрации учебного учреждения;
 - D. сами вместе с друзьями.
2. Норма физ. активности девушек:
 - A. 2-9 часов в неделю;
 - B. 5-12 часов в неделю;
 - C. 7-15 часов в неделю.
3. Норма физ. активности юношей:
 - A. 2-7 часов в неделю;
 - B. 7-15 часов в неделю;
 - C. 9-17 часов в неделю.
4. Факторы, благоприятствующие физической активности:
 - A. Чередование труда и отдыха;
 - B. Учебные перегрузки;
 - C. Вредные привычки;
 - D. Разумный (здоровый) стиль жизни.
5. Факторы, неблагоприятствующие физической активности:
 - A. Рациональный режим дня;
 - B. Неблагоприятный психологический климат в группе и семье;
 - C. Разнообразные формы физической культуры и спорта.
6. Физическая активность, это:
 - A. Интенсивные тренировки;
 - B. Регулярные, умеренные физические нагрузки;
 - C. Долгое использование компьютера;
 - D. Сон более 8 часов.

ТЕЛЕФОН 8 (917) 707-92-15

EMAIL 3.16@MAIL.RU

САЙТ [HTTP://INITIATIVE12.RU/O-NAS/](http://INITIATIVE12.RU/O-NAS/)

ГРУППА В «ВКОНТАКТЕ»

[HTTPS://VK.COM/NASHA_INICIATIVA](https://vk.com/nasha_iniciativa)