

# Неделя здоровья

(подсказка для педагога)



## Список занятий для Недели здоровья «На зарядку по порядку...»

1. **Первый звонок** — для спортивных упражнений, второй звонок — на урок. Перед каждым занятием проводите зарядку. Пусть ребята из всех классов выполняют простые разминки.

2. **«Мы ждем перемен!»** Формат очень похож на предыдущий, но проводится между уроками — на переменах. Можно выбрать одну (например, самую продолжительную) перемену, и каждый день в одно и то же время устраивать флешмоб с активными играми и танцами.

3. **Библиоспорт.** В библиотечном пространстве можно устроить экспозицию пособий, учебников и книг, рассказывающих о здоровом образе жизни.

4. **Рубрика «Доктор Айболит рекомендует».** На специальных стойках в библиотеке и рекреациях, или в формате плакатов и наглядных пособий с инфографикой покажите ребятам интересную информацию, касающуюся здоровья: калорийность продуктов, польза ежедневного спорта, упражнения для позвоночника, рекомендации, как правильно сидеть за партой, советы по профилактике болезней глаз и т.д.

5. **Школьный вестник здоровья.** Каждый день развешивайте на школьных стендах и размещайте в соцсетях школы информацию о новых активностях учеников и о том, как прошел очередной день под знаком Недели здоровья.

6. **Ежедневник ЗОЖ.** Попросите ребят вести свой ежедневник здорового образа жизни. Это можно делать, например, онлайн — в соцсетях. Для этого разработайте общешкольный хештег, по которому можно будет искать участников движения ЗОЖ и следить за прогрессом каждого ученика.

Методист Ермакова Елена Юрьевна