



**Введение в  
дополнительную  
общеразвивающую  
программу  
«Ключи жизни»**

**педагог дополнительного образования  
Квитова Ольга Геннадьевна**





**Здоровый образ жизни  
— это выбор, который  
делаем мы сами**



## Правила работы в группе:



- говорить по очереди
- не перебивать друг друга
- слушать говорящего
- каждый имеет своё мнение
- обращаться друг к другу по имени



**Что такое здоровье?**



# Здоровье -

это состояние полного физического,  
душевного и социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и физических  
дефектов



# Факторы, влияющие на здоровье



<b>Наследственность</b>	<b>20 %</b>
<b>Здравоохранение</b>	<b>10 %</b>
<b>Окружающая среда</b>	<b>20 %</b>
<b>Образ жизни</b>	<b>50 %</b>



# Круг нашей жизни

- сон
- школа
- друзья
- родители
- помощь по дому
- свободное время
- одиночество





## Правила уверенного отказа:

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ».
2. Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
3. Отвечайте без паузы – так быстро, как это возможно.
4. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
5. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
6. Смотрите на человека, с которым говорите.
7. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.





## Результаты:

30 – 75 баллов

**Вы ведёте здоровый образ жизни. Ваше здоровье не внушает опасения, вам не о чем беспокоиться. Вам не страшны никакие (даже магнитные) бури.**



## Результаты:

25 – 19 баллов

**Вам необходимо изменить  
свой образ жизни!  
Постарайтесь это сделать как  
можно скорее, иначе Вас  
поджидают неприятности.**





## Результаты:

24 - 0 баллов

**Вам следует всерьёз задуматься над тем, какой образ жизни вы ведете, и постараться изменить его немедленно! Ваше здоровье в опасности! Ещё раз внимательно перечитайте текст, критически оценив полученный результат, и подумайте, что вы можете сделать прямо сейчас, не откладывая дело в долгий ящик, чтобы помочь собственному здоровью!**





## Синквейн –

это творческая работа,  
которая имеет  
короткую форму  
стихотворения,  
состоящего из пяти  
нерифмованных строк.



1 строка – одно  
существительное,  
выражающее главную тему  
синквейна.





2 строка – два  
прилагательных,  
выражающих главную мысль.



3 строка – три глагола,  
описывающие действия в  
рамках темы.



4 строка – фраза, несущая  
определенный смысл.



5 строка – заключение в  
форме существительного  
(ассоциация с первым словом)



