## *Отчет о проведении мероприятия в общежитие*

## *на тему: «Здоровье и вредные привычки»*

В последнее время остро стоит проблема здоровья. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый человек. Специально организованная досуговая деятельность в общежитии колледжа, является эффективным средством формирования здоровья и выработки правильных привычек у студентов колледжа. 22 октября в общежитии колледжа прошло мероприятие под девизом: «НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ!» Целью которого было: пропаганда здорового образа жизни, через развитие знаний о сохранении и укреплении здоровья. На тему «Здоровый образ жизни» студентам розданы буклеты .

Программа мероприятия включала:

1. Презентация на тему «Здоровье и вредные привычки»,состоялся важный разговор о здоровье человека, о необходимости вести здоровый образ жизни, о последствиях небрежного отношения к своему здоровью. Просмотр и обсуждение презентации на тему «Здоровье и вредные привычки». после чего учащиеся выражали своё отношение к собственному здоровью, здоровью окружающих, что *здоровый образ жизни это:*
   - ✓ отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
   - ✓ оптимальный двигательный режим;
   - ✓ закаливание;
   - ✓ рациональное питание;
   - ✓ личная гигиена;
   - ✓ положительные эмоции.

2. Викторина «Полезное-неполезное» на тему «здоровье-это рациональное питание»
3. Викторина «Мозговой штурм»
4. Конкурс «Сбереги яблоко».яблоко является очень полезным продуктом. по 2 участника от каждой команды. за 1 минуту как можно больше синхронно присесть, зажав яблоко лбами, не держась друг за друга руками. (Фото)
5. Конкурс «Затанцуйся». Здоровье - это движение. А движение – это не только скорость и сноровка, но и пластика, желание двигаться под музыку, соблюдая такт и ритм.ритм. Задачей наших участников является танцевать всей командой, повторяя движения, которые показывает им капитан. Все команды-участницы танцуют одновременно. Оценивается синхронность и точность выполнения движений, а также оригинальность композиции танца. .(фото).

**Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь**

**Помните: ваше здоровье - в ваших руках!**

**Будьте здоровы!!!**