

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (1)

Каждый человек – уникален. Давай попробуем определить, что особенного можно увидеть в тебе. Как ты менялся(лась) с момента рождения до сегодняшнего дня. Если тебе не хватает данных, спроси у родителей.

- Заполни таблицу.

Возраст	Рост	Вес	Размер обуви	Цвет глаз	Цвет волос
1 год					
3 года					
5 лет					
7 лет					
8 лет					
9 лет					
10 лет					

- Опиши подробнее те изменения во внешности, которые произошли с тобой за последние два года.

- Как ты думаешь, эти изменения отразились на твоём здоровье и спортивных достижениях? Если да, то как?

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (2)

- Выполни упражнение «Глядя в зеркало».

Посмотри на свое отражение в зеркале не менее 5 минут. В парах помогите друг другу ответить на следующие вопросы.

- Что во мне самое лучшее?

• Представь себе, что ты видишь себя впервые. Каково твое первое впечатление?

• Как ты опишешь свою внешность человеку, который никогда не видел тебя?

• Похвали свою внешность и внешность партнера в паре.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (3)

• Опиши себя:

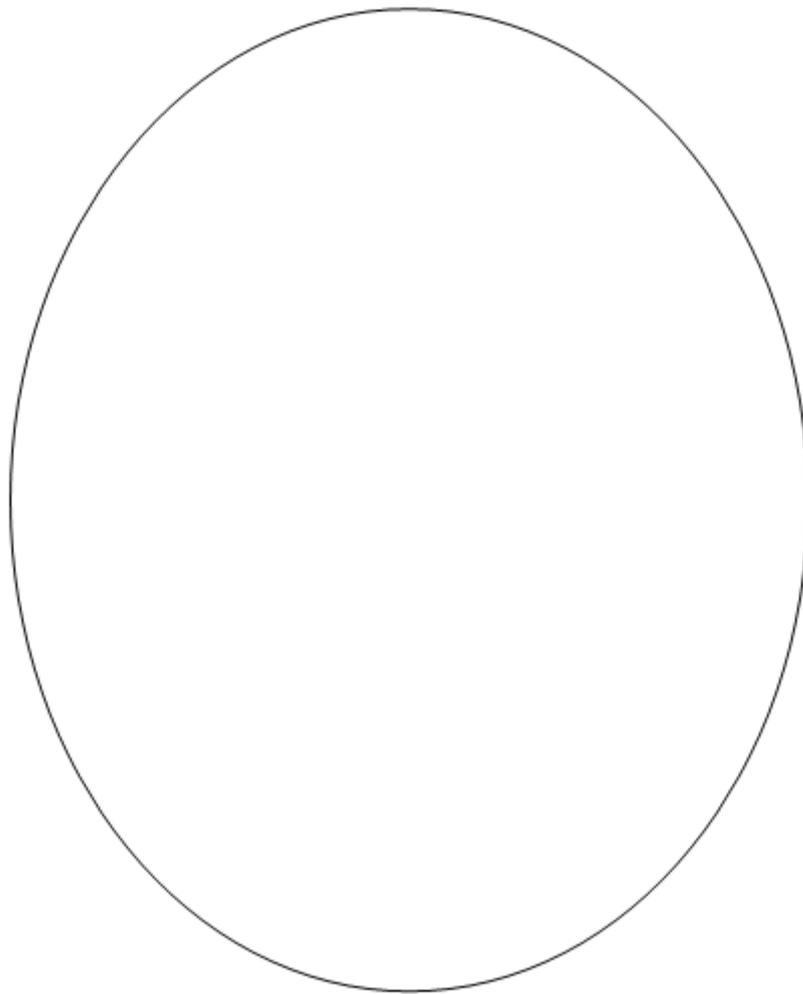
Внешность (форма лица, цвет глаз, цвет волос, рост)	Черты характера (веселый, добрый, смелый, озорной, плаксивый, непоседливый)
1.	1.
2.	2.

3.	3.
4.	4.

- Сделай выводы:

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (4)

- Рассмотрю себя в зеркало. Найду те черты, которые отличают меня от других, и почувствую гордость за то, что природа наделила меня этими уникальными чертами моей внешности.
- Расскажу об этом своей семье.
- Нарисую свой портрет.



ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (5)

- Напиши 15 позитивных качеств своего друга/подруги (или друга, которого хочется иметь).

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	

12	
13	
14	
15	

- Расскажи соседу по парте о своих позитивных чувствах к другу и своих ожиданиях к нему.

- Какие доводы ты приведешь, если у тебя возникнет необходимость убедить родителей твоего друга пойти вместе на концерт, где будет шумно и много народа.

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ (6)

Каждый человек в ответе за свое здоровье. Важно знать, как защитить свое здоровье от факторов, вредящих ему.

- Где бы ты сел(а)?
- Нарисуй себя на выбранном месте.



ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

ЗНАНИЯ
УМЕНИЕ
НАВЫКИ
ТВОРЧЕСТВО
СОТРУДНИЧЕСТВО
ЛЮБОВЬ

