Муниципальное образовательное учреждение

Андреапольская средняя общеобразовательная школа №2

г. Андреаполя тверской области

**Цикл внеклассных мероприятий**

**«Здоровый образ жизни – это модно».**

Разработала:

Ефимова Светлана Николаевна,

учитель биологии

I квалификационной категории

г. Андреаполь

2013 год

**Пояснительная записка.**

Проблема здоровья российских школьников сейчас остро актуальна. Педагоги все больше осознают, что именно они могут сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач. Это касается нескольких аспектов профессиональной деятельности педагога, связанных с вопросами охраны здоровья воспитанников.

Основные формы и возможности воздействия педагогов следующие:

1. Использование на занятия таких элементов его содержания (фактов, аргументов, примеров, задач), которые бы постепенно убеждали школьников в реальном вреде, который наносят вредные привычки здоровью и необходимости здорового образа жизни (учебный аспект).

2. Организационно-педагогическая работа педагога, направленная на формирование в школе норм, традиций приобщения к здоровому образу жизни, «моды на здоровье».

Предлагаемая разработка ориентирована на средний школьный возраст (10 - 15 лет). Это цикл внеклассных занятий направленный на выявление и систематизацию знаний по теме «Здоровый образ жизни», развитие творческих способностей учащихся, воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью.

Первое занятие - вводная беседа. Целью, которой является осознание учащимися индивидуальных особенностей здоровья, выявления ценности здоровья для каждого из учеников и их знаний в области ЗОЖ.

Второе и третье занятие направленно на более глубокое знакомство учащихся, с составляющими здорового образа жизни. Его целью является раскрытие позитивных и негативных факторов, влияющих на здоровье человека.

Особенностью этих занятий является подготовка выступлений по темам самими воспитанниками.

**Цели занятий:**

1. Формирование представления о понятии «здоровье».
2. Создание правильных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека
2. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.
3. Совершенствовать навыки общения на слухо - зрительной основе.

**Продолжительность**: 3 занятия по 45 минут.

**Оборудование**: компьютер, проектор, презентация, карточки.

План занятия № 1:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия.
3. Упражнение по кругу.
4. Упражнение «Воздушный шар».

5. Беседа «Здоровье в моей жизни».

6. Разделение на группы.

7. Упражнение «Флаг Здоровья».

8. Итог занятия / рефлексия.

План занятия № 2:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия.
3. Работа по группам.
4. Беседа «Здоровый образ жизни и привычки человека».
5. Выступление учащихся по теме.
6. Выполнение заданий по группам.
7. Беседа «Здоровый образ жизни и личная гигиена».
8. Выступление учащихся по теме.
9. Закрепление.

10. Итог занятия.

План занятия № 3:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия.
3. Беседа «Здоровый образ жизни и режим дня».
4. Выступление учащихся по теме.
5. Выполнение заданий.
6. Беседа «Здоровый образ жизни и правильное питание».
7. Выступление учащихся по теме.
8. Тестирование.
9. Закрепление.

10. Рефлексия.

***Конспект занятия № 1 «Здоровый образ жизни – это модно!».***

Ход занятия:

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы занятия.

- Посмотрите и скажите, как называется тема нашего занятия? (Слайд 1)

- Как вы думаете, о чём мы будем говорить?

- Сегодня на занятии мы будем обсуждать, что такое *здоровье*, *здоровый образ жизни* и его *составляющие.*

- Как вы понимаете слово составляющие.

III. Упражнение по кругу.

Задача: *осознать индивидуальные особенности своего здоровья.*

- Сейчас все по кругу продолжите фразы:

- Я считаю себя здоровым, потому что ...

- Я буду еще здоровее, если я … (Слайд 2)

IV. Упражнение «Воздушный шар».

Задача: *осознать ценность здоровья для каждого из участников*.

**-** Нарисуйте воздушный шар, в корзине себя. Внутри шара поместите *6 чемоданов* и напишите: *любовь, работа, путешествия, здоровье, деньги, семья*- то, что важно в жизни каждого из нас. Сейчас вы полетите на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух и летите... Вы летите, но вдруг порыв ветра может обрушить ваш шар на землю. Чтобы полет продолжался, вам необходимо убрать *3 чемодана*, без которых сможете обойтись в полете. (Слайд 3)

(Учащиеся вычеркивают 3 чемодана).

Обсуждение задания:

**-** Что вы оставили в воздушном шаре? Почему?

- Без чего человек не может прожить?

V. Беседа «Здоровье в моей жизни».

**-** Как вы думаете, что такое *здоровье*?

- В Уставе Всемирной организации здравоохранения сказано, что*Здоровье* – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. (Слайд 4)

**-** Как вы думаете, зачем необходимо *здоровье*?

**-** *Здоровье* - обеспечивает человеку долгую и активную жизнь. (Слайд 5)

**-** Скажите, пожалуйста, что это такое «*образ жизни*»?

*- Образ жизни* – вошедший в привычку способ жизнедеятельности, поведения людей**.** ( Слайд 6)

- Ответьте на главный вопрос нашего занятия, что такое *Здоровый Образ Жизни* (ЗОЖ)?

*- Здоровый образ жизни* – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. (Слайд 7)

**-**Давайте подумаем,что составляет *здоровый образ жизни*?

Составляющие ЗОЖ:

* Отказ от вредных привычек
* Двигательная активность
* Закаливание
* Правильное питание
* Режим дня
* Личная гигиена
* Умение управлять эмоциями. (Слайд 8)

VI. Разделение на группы.

- Посмотрите внимательно задание для следующего занятия:

-Вам нужно разделиться на группы.

-теперь надо выбрать тему для работы:

* *Вредные привычки*
* *Личная гигиена*
* *Правильное питание*
* *Режим дня*

- К следующему занятию вы по группам подготовите выступление на ваш выбор в виде: презентации, брошюры, доклада, коллажа или плаката.

( Слайд 9)

VII. Упражнение «Флаг Здоровья». Работа в группах.

Задача. *Закрепить представление о понятии «Здоровый образ жизни»*

- В заключении вы по группам должны придумать и нарисовать флаг «Здоровья», придумать девиз со словами «Здоровый образ жизни – это модно». Каждая группа представит свой девиз и флаг и расскажет, что на нем изображено. ( Слайд 10).

VIII. Итог занятия.

- Что было интересного и полезного на занятии? (Слайд 11).

***Конспект занятия № 2 «Здоровый образ жизни и его составляющие»***

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Сообщение темы занятия.

- Вспомните, о чем мы говорили на прошлом занятии?

-Сегодня на занятии мы продолжим обсуждать, что такое здоровье, здоровый образ жизни и его составляющие.

- Какие составляющие здорового образа жизни вы знаете?

- К этому занятию вы по группам подготовили выступление о составляющих здорового образа жизни. (Слайд 1)

III. Беседа «Здоровый образ жизни и привычки человека».

Посейте поступок – и вы пожнете привычку,

Посейте привычку – и вы пожнете характер,

Посейте характер – и вы пожнете судьбу.

У.Теккерей (англ. писатель)

- Прочитайте эпиграф и скажите, как вы понимаете это высказывание? (Слайд 2)

IV. Работа с карточками по группам.

**-** Вставьте пропущенные слова на карточках. (Приложение 1)

Итак, *привычка* – это *склонности*, ставшие для кого-то, *постоянным* стилем *поведения*.

- Какие бывают привычки?

**-** Скажите, пожалуйста,что такое *полезная* *привычка***.**

- Полезные привычки – образ действия, который *укрепляет*здоровье человека.

- Скажите, пожалуйста, что такое *вредная привычка*.

- Вредные привычки – образ действия, который *разрушает* здоровье человека. ( Слайд 3)

V. Выступление группы.

Сейчас мы послушаем выступление группы: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.Дополнения педагога:

- Какие ещё вредные привычки вы знаете?

- А вы знаете, что есть привычки, которые кажутся безобидными, а на самом деле они тоже вредные?

Например:

**Ковыряние в носу.**

Название привычки - ***ринотиллексомания***

Если постоянно чистить нос, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию. (Слайд 4)

**Ковыряние в зубах.**

Вы травмируете эмаль и можете повредить дёсна.

По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки. (Слайд 5)

**Постоянное жевание жвачки.**

Жевание стимулирует выработку желудочного сока.

Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав рта. (Слайд 6)

**Чистка ушей подручными предметами.**

Ковыряясь в ушах, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Велика вероятность повредить барабанную перепонку. (Слайд 7)

**«Хрустение» пальцами.**

Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность, начинается *артроз* — болезни суставов. (Слайд 8)

**Обкусывание ногтей и заусенцев.**

Микроранки кожи кровоточат. Возникают болезненные микровоспаления. Легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. За полгода обкусываний вы съедаете целый ноготь. (Слайд 9)

**Обгрызание кончика карандаша**.

Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и получить *стоматит*. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает зубы неровными. (Слайд 10)

VI. Работа с карточками по группам.

Подведём итоги разговора о привычках.

Заполните таблицу: «Последствия полезных и вредных привычек».

(Приложение 2)

1 строка – болезни;

2 – отдых;

3 – труд;

4 – общение;

5 – отношение к стрессам.

- Объясните свои выводы.

VII. Беседа «Здоровый образ жизни и личная гигиена».

- Подумайте и скажите, что такое *личная гигиена?*

***Личная гигиена*** - залог вашего здоровья, выполнение требований к чистоте тела, белья, жилища, а также приготовления пищи. (Слайд 11)

VIII. Выступление группы.

Теперь вторая группа расскажет нам о том, что такое ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА.

IX.Закрепление.

Какие основные правила личной гигиены вы запомнили?

-Утро начинается, а вечер заканчивается гигиеническими процедурами.

- Каждый должен пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены.

- Соблюдение правил личной гигиены, способствует сокращению риска ко многим заболеваниям. (Слайд 12)

X. Итог занятия.

- Что было интересного и полезного на занятии? (Слайд 13)

***Конспект занятия № 3 « Здоровый образ жизни и его составляющие»***

I.Организационный момент.

II. Сообщение темы занятия.

- Подумайте и скажите, что означает фраза «Здоровый образ жизни - это модно».

- Какие вопросы мы обсуждали на прошлых занятиях?

- Что нового и интересного вы для себя узнали? (Слайд 1)

III. Беседа «Здоровый образ жизни ирежим дня».

**-** Скажите, пожалуйста,что такое режим**.**

- Режим - это устойчивый распорядок жизни человека, который включает в себя труд, питание, отдых и сон. Режим - это ритм жизни.

(Слайд 2)

IV. Выступление группы.

Сейчас на этот вопрос нам ответит третья группа:РЕЖИМ ДНЯ.

**Составляющие режима дня:**

* сон – не менее 8 часов;
* активный отдых на воздухе – не менее 1,5 часов;
* гигиенические процедуры – до 1 часа;
* работа по дому – 1,5 часа;
* еда – 1 час;
* чтение, телевизор, компьютер (вместе) – до 1,5 часов;
* занятия в школе – 8 часов;
* домашние занятия – до 3,5 часов;
* дополнительные занятия – до 1,5 часов. (Слайд 3)

V. Выполнение задания (работа в группах по карточкам).

Составьте примерный **режим дня**, включив туда учебные занятия, занятия физической культурой, активный отдых, завтрак, обед, ужин, сон. (Приложение 3)

VI. Беседа «Здоровый образ жизни иправильное питание».

- Скажите, как вы понимаете следующее высказывание?

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

**-** Скажите, пожалуйста,что же такое правильное питание. (Слайд 4)

VII. Выступление группы.

Сейчас на этот вопрос нам ответит третья группа:ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Самая **полезная пища** та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

VIII. Тестирование.

**ТЕСТ: *«Правильно ли ты питаешься?»***

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю.

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9.Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

( Слайд 5 - 6)

Теперь подсчитайте баллы, и вы узнаете, как вы питаетесь.

**Подсчёт баллов: А** – 2 балла, **Б** – 1 балл, **В** – 0 баллов.

**Ключ к тесту:**

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 баллов - хороший режим и качество питания. (Слайд 7)

IX. Закрепление.

Давайте посмотрим видеоролик «Здоровые дети – в здоровой семье».

(Слайд 8). Обсуждение видеоролика.

X. Рефлексия (индивидуальная работа по карточкам).

Давайте подведём итог наших занятий и оценим свою работу и работу остальных ребят:

Критерии самооценки (приложение 4):

1. участие
2. руководство группой
3. завершил исследования (свою часть работы) вовремя
4. общался с членами группы с уважением.

Критерии оценивания работ групп (приложение 5):

* Содержание исследования
* Устная презентация
* Содержание презентации.

XI. Итог занятия.

- Что было интересного и полезного на занятии? (Слайд 9)

**Приложение 1. Карточка «Вставьте пропущенные слова».**

*Привычка* – это ..., ставшее для кого-то …. стилем ….

*(постоянное, склонность, поведение)*

Полезные привычки – образ действия, который… здоровье человека. **(***укрепляет, ухудшает***)**

Вредные привычки – образ действия, который … здоровье человека. (*сохраняет, разрушает*)

**Приложение 2. Таблица «Последствия полезных и вредных привычек».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Последствия полезных привычек | Последствия вредных привычек |
| Болезни |  |  |
| Отдых |  |  |
| Труд |  |  |
| Общение |  |  |
| Отношение к стрессам |  |  |

**Приложение 3.** Р**ежим дня.**

|  |  |
| --- | --- |
| Пробуждение |  |
| Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры.  Уборка постели, умывание. |  |
| Утренний завтрак |  |
| Прогулка перед школой и дорога в школу |  |
| Учебные занятия в школе, внеклассные занятия, общественная работа. |  |
| Обед |  |
| Пребывание на воздухе: прогулка, подвижные игры, развлечения |  |
| Приготовление уроков |  |
| Ужин и свободные занятия |  |
| Приготовление ко сну |  |
| Сон |  |

**Приложение 4. Результат работы критерии самооценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | 1. Самооценка моей работы | 2. Оценка другим членом группы моей работы |
| участие | * Я всегда участвовал во всех мероприятиях группы | * Он всегда участвовал во всех мероприятиях группы |
| руководство группой | * Я брал на себя руководство группой | * Он брал на себя руководство группой |
| завершил исследования (свою часть работы) вовремя | * Я завершил свои исследования (свою часть работы) вовремя | * Он завершил свои исследования (свою часть работы) вовремя |
| общался с членами группы с уважением | * Я общался с членами моей группы с уважением, даже если был не согласен с ними | * Он общался с членами группы с уважением, даже если был не согласен с ними |

**Приложение 5. Критерии оценивания работ групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерии | 5 | 4 | 3 |
| Содержание исследования | Выражают своё мнение. Исследование выполнено в полном объёме | Могут выразить своё мнение. Исследование выполнено | Не могут выразить своего мнения. Исследование выполнено |
| Презентация | Выступление интересное, хорошо подготовлено | Выступление не очень интересно, подготовлено | Выступление не интересно, не подготовлено |
| Содержание презентации | Поставлена и рассказана проблема, изложены результаты, иллюстрируются примерами | Поставлена проблема, изложение результатов иллюстрируется некоторыми примерами | Не поставлена проблема, изложение результатов не иллюстрируется примерами |

**Литература**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1997.
2. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. М., 1998.
3. Прохоров Б.Б. экология человека. СПб., 2006.
4. Шилов М.Л. Приобщение детей к народным здравоохранительным традициям. М., 2008.