Факультативное занятие: «Здоровье-это здоровый образ жизни»

Цели:

1.Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей

человеческой жизни.

2.Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством

рационального питания.

3.Развивать способности к размышлению, умение делать вывод.

4. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

 Ход занятия

1.Организационный момент.

 - Что на свете дороже всего?

Прочитайте эпиграф нашего занятия, он вам поможет ответить на этот вопрос - «Здоровый нищий счастливее больного короля”(Слайд №1)

- Дороже всего на свете – ЗДОРОВЬЕ!

 - А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым)

- Здоровье человека- это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все блага жизни.

 - Здоровье- это здоровый образ жизни. Это тема нашего занятия (Слайд№2)

-Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово здоровье как и слово любовь, красота, радость принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

-Давайте попробуем составить образ здорового человека, каким вы его представляете:

-редко болеет;

-долго живёт;

-счастливый;

-закалённый;

-трудолюбивый;

-отзывчивый;

-добрый;

-питается здоровой пищей;

-красивый;

-весёлый;

-крепкий;

-стройный;

-подтянутый;

-ловкий;

--любит физкультуру;

-принимает витамины;

-соблюдает правила дорожного движения;

-делает зарядку;

-не курит, не пьёт;

-редко смотрит телевизор

-не ест много сладкого;

-не сидит долго за компьютером

-2 раза в день чистит зубы

-соблюдает режим дня;

-ест лук, чеснок, мёд;

 - На столах перед вами лежат листки. Напишите на них, пожалуйста, что по-вашему мнению, включает в себя понятие "здоровье”, "Здоровый образ жизни”. Это может быть то, от чего зависит ваше здоровье.

- К этим схемам мы вернёмся в конце занятия. Может быть на тот момент вам захочется что-то изменить или добавить к своим записям.

Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё.

Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в

руках: мёртвая или живая?»

А сам думает: "Скажет живая – я её умертвляю, скажет мёртвая – выпущу».

Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».

-Да, ребята, в наших руках и наше здоровье, но не все об этом помнят.

-Послушайте разговор мамы с дочкой.

 МАМА:- Наташенька, вставай!

 НАТАША:- Сейчас!

 МАМА:- Уж день, взгляни в окно!

 Ведь ты задерживаешь нас,

 Ведь ты не спишь давно.

 НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,

 еще одну минуточку.

 МАМА: - Наташа, сядь к столу.

 НАТАША:- Сейчас!

 МАМА: - Ну сколько можно ждать?

 Твой чай уже в четвертый раз

 Пришлось подогревать.

 НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку,

 еще одну минуточку.

 МАМА:- Наташа, спать пора!

 НАТАША:- Сейчас!

 МАМА:- Сколько раз просить?

 Ведь завтра утром снова не сможешь глаз открыть.

 НАТАША:- Ну, мамочка, ну, чуточку, еще одну минуточку.

- Скажите, что Наташа делает не так? (нарушает режим

дня)

- Ребята, давайте поможем Наташе, подскажем ей, что надо делать, чтобы

быть всегда здоровым? (соблюдать режим дня)

-Что такое режим дня?

 Режим дня – это, прежде всего, рациональное распределение времени на все

виды деятельности и отдыха в течение суток.

-Какая цель организации режима дня?

Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой

работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

Режим дня создает оптимальные условия для укрепления здоровья и повышения

работоспособности.

При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается, определенный

ритм деятельности всего организма.

Это улучшает его функциональные возможности и позволяет наиболее

эффективно выполнять различные виды работ.

-От вас ребята зависит, как вы будете строить свой режим дня.

– Какие пункты нужно включать в режим дня?

-Посмотрите на листки, там написан уже режим дня, но перепутаны пункты.

-Исправьте. Работаем в парах.

-Проверяем (дети читают режим дня)

 Режим дня

1.Подъём.

2.Зарядка, умывание, уборка постели.

3.Завтрак

4.Дорога в школу

5.Занятия в школе

6.Прогулка на свежем воздухе

7.Обед, отдых, помощь по дому

8.Выполнение домашнего задания

9.Посещение кружков, секций

10.Ужин

11.Личная гигиена. Подготовка ко сну.

-Сколько вы должны спать в сутки?

Полноценный отдых – сон. Суточная норма сна составляет 10 часов. Сон

обеспечивает отдых и высокую работоспособность человеческому организму.

Полноценный сон является одним из важнейших условий высокой умственной

работоспособности.

Слайд (№3)

ВЫВОД: соблюдать режим дня.

 Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с

отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

- Сегодня мы посадим цветок здоровья.

Приклеим 1 лепесток «Режим дня»

-В народе говорят:

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь

быть умным – бегай!»

-Так ли это? Почему?

 -Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой.

Это оградит его в будущем от болезней.

-В школьном возрасте вы должны заниматься активными физическими упражнениями не менее 1,5 часов в день.

Ведь занятия спортом – это один из главных факторов сохранения здоровья. Многие из вас я знаю

посещают различные спортивные кружки и секции, поэтому вы редко болеете.

Приклеим 1 лепесток «Спорт»

-Когда вы еще можете много двигаться?

 На столах текст, дети по очереди читают.

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12минут. Она должна быть

энергичной.

2.Дорога в школу – прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.

3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время урока.

4.Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам,

спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3минуты.

5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения.

6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения,

некоторые из них потом включите в свою зарядку.

7.Участвуйте в разных спортивных секциях, ходите в походы, больше двигайтесь во время прогулок около дома.

 Слайд(№4)

-А сейчас подвигаемся и мы.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

ВЫВОД: движение-жизнь

Приклеим 2 лепесток «Движение-жизнь».

Задания:

-Отгадайте загадки.

-Посмотрите на эти предметы. Какими из них должен пользоваться один человек, а какими может пользоваться вся семья?

(зубная щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мыло)

 -Прочтите правила, которые нужно вам соблюдать (Слайд№5)

1.Постоянно следи за чистотой лица, рук, шеи.

2.Утром и вечером умывайся, чисти зубы.

3.Всегда перед едой мой руки.

4.Следи за своими волосами.

5.Содержи в порядке ногти.

6.Всегда пользуйся носовым платком.

7.Утром делай зарядку, проветривай комнату в течение дня.

 ВЫВОД:

Чистота – друг опрятности, красоты и здоровья.

Чистота и личная гигиена - неотъемлемые спутники человека на протяжение

всей его жизни. Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы

сохраните своё здоровье.

Приклеим 3,4 лепесток. «Чистота» и « Личная гигиена»

-На состояние здоровья человека оказывают влияние многочисленные факторы.

Один из важнейших – питание. Еще в древности было известно, что правильное питание есть непременное условие долгой жизни. Современные ученые выяснили, что

основными нарушениями в питании являются: избыток углеводов и жиров животного

происхождения, дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания.

 – Сколько раз в день вы должны питаться? (4–5 раз)

– Есть надо не спеша, хорошо пережевывая пищу и не заниматься посторонними

делами.

– Какие продукты питания полезны для здоровья?

– Какие надо исключить из рациона питания? Почему?

 - У вас на плакатах изображена "Пирамида здорового питания”.

Работа в парах. Пирамида здорового питания.

-В конвертах на карточках указаны названия продуктов питания. Вам нужно распределить их по этажам пирамиды: на 1 этаже – самые полезные для здоровья продукты, на 2-ом – те, которые нужно употреблять в меньшем количестве, а на 3-ем – продукты, употребление которых нужно ограничить, либо совсем не употреблять.

Продукты питания: овсяная каша, фрукты, овощи, хлеб грубого помола, рыба, мясо, молоко, конфеты, сахар, сливочное масло, кириешки, сыр, яйца, чипсы, колбаса, соки, кофе, мороженое, ход-дог, кока-кола.

(Учащиеся приклеивают карточки на нужный этаж пирамиды. Правильность задания проверяют, читая ответы.

 – Какие продукты питания самые полезны для здоровья?

-Какие продукты нужно употреблять в меньшем количестве?

– Какие продукты надо исключить из рациона питания?

- Ребята сейчас расскажут почему надо ограничить их употребление.

1-й: Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту

«Кириешки» и хот – доги

Уплету за обе щёки!

Чипсы – просто объеденье

Хрущу ими с упоеньем!

«Чупа – чупсы» я люблю,

Наслаждаюсь ими

«Кока – колу» часто пью

С друзьями я своими.

2-й: Интересный экземплярчик!

3-й: А ну-ка нас послушай, мальчик.

4-й: Твоя любимая еда тебе вредна.

1-й: Бред, ерунда.

У меня ведь все прекрасно

Лучше уж отстаньте, ясно?

Что я ем - не ваше дело

Ел, и буду есть все смело,

Что моей душе угодно.

Чего встали? Все свободны.

2-й: До беды рукой подать,

4-й: Надо нам его спасать.

3-й: Постойте и не торопитесь!

Терпения чуть-чуть вы наберитесь.

Немного времени пройдет

И он быстро все поймет.

1-й: Съел я чипсы, кока-колу

Сейчас допью, и пулей в школу.

Ой-ей-ей, что за прикол?

Мой живот меня подвел.

2-й: Поскорее все сюда!

Все: Ну и как тебе еда?

1-й: Вдруг сильно заболел живот

Доесть я не успел свой бутерброд

4-й: Сейчас тебе все объясним подробно

На что такая вот еда способна

2-й: Употребление прохладительных энергетических напитков вызывает дефицит кальция в организме, и возникает опасность перелома костей.

3-й: Если питаться гамбургерами и чипсами, может развиться витаминная недостаточность, а это причина низкой успеваемости.

5-й: Чипсы и кириешки содержат большое количество жиров, специй и соли, они провоцируют тяжёлые заболевания внутренних органов, вызывают ожирение и повышают давление.

1-й: А что же тогда есть?

2-й: Кушай фрукты и кефир,

3-й: Овощи клади в гарнир

4-й: Мясо, рыбу, свежий сок

5-й: Будешь ты здоров, дружок.

1-й: Вместо картошки есть траву

Я ребята не смогу.

Не вкусно это ведь совсем

Я такое ведь не ем!

6-й: Полезная пища может быть вкусной

Если ее приготовить искусно.

Все: А для этого всегда

Придут на помощь повара.

1-й: Убедили вы меня

Питаться правильно начну и я.

 -Запомните, пожалуйста, принципы рационального питания!

 ВЫВОД: Когда мы посещаем школьную столовую, то в меню включены все полезные продукты.

Приклеим 5 лепесток «Полезное питание»

 -Посмотрите на схемы. может вы что-то дополните.

Рефлексия «Всё в твоих руках»

На столе у вас зеленый конверт. В нем лепестки цветка здоровья. Возьмите тот лепесток, который вы считаете самым главным. Положите его на ладошку. Смотрите, все в ваших руках, только об этом надо всегда помнить.

Заключение.

 - Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о

которых мы рассказали. Желаю вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья,

бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто

замечательно.