

Занятие с элементами тренинга "Здоровье"

Цель: формировать ответственное отношение к своему здоровью

Задачи:

Образовательные: знакомство с важнейшими жизненными ценностями, пропаганда необходимости ведения здорового образа жизни,

Развивающие: развитие общей культуры личности учащихся, логического мышления, памяти, умения выступать перед аудиторией своих сверстников,

Воспитательные: воспитание интереса к здоровому образу жизни, создание радостного настроения.

Методы и формы работы:

- беседа;
- ролевая игра;
- упражнения.

При проведении упражнений, игр необходимо учитывать следующее:

- этическое отношение к личности;
- эмпатическое понимание мира подростка;
- конструктивное общение;
- интерес к личному опыту подростка и его актуализации;
- диалогичность;
- добровольность.

Ожидаемые результаты:

- дети получают мотивацию на занятия физкультурой и спортом;
- разовьются позитивные качества личности: уверенность в своих силах, доброжелательность, терпимость, умение сотрудничать и т.д.;
- воспитается привычка к сохранению здоровья.
-

Занятие рассчитано на 50 мин.

Предварительная работа:

Разбить обучающихся на 2 команды,

Приготовить листы с разрезанными пословицами и карточки для «корзины здоровья».

Ход занятия:

Вступительное слово:

- Здравствуйте! Самое дорогое у человека – это его здоровье. Мы веселы и красивы, потому что здоровы. Сегодня мы поговорим о том, как сохранить своё здоровье, укрепить и улучшить его. Организм человека – это сложная система, которая имеет показатели, свидетельствующие о его состоянии. И их надо знать не только врачам, но и каждому человеку. Здоровье – самое большое богатство человека.

Давайте мы с вами отправимся в путь к доброму здоровью. Для нашего путешествия мы разобьёмся на две туристические группы.

1. Актуализация знаний. Интеллектуальная разминка.

- Какого человека можно назвать здоровым?

Давайте попробуем составить образ здорового человека. (На доске на отдельных листах написаны слова, дети выбирают те, которые характеризуют образ здорового человека, прикрепляют их под словами «Образ здорового человека»).

-редко болеет; долго живёт; не утруждает себя работой; закалённый; трудолюбивый; отзывчивый; добрый; ест много сладкого; питается здоровой пищей; красивый; весёлый; крепкий; стройный; подтянутый; ловкий; любит физкультуру; 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.

Молодцы, все ответы правильные. Давайте будем все стремиться к этому образу здорового человека.

2. «Народная мудрость» (Каждой команде предлагается собрать разрозненные пословицы. За каждую пословицу -1 балл.)

Если хочешь быть здоров - для хвори беда.

Болен – лечись, здоров буду и денег добуду.

Быстро и ловкого здоровью вредить.

Здоровье дороже денег, а здоров – берегись.

Чистая вода – закаляйся.

Курить - болезнь не догонит.

ОТВЕТЫ

- 1) Если хочешь быть здоров - закаляйся.
- 2) Болен – лечись, а здоров – берегись.
- 3) Быстрого и ловкого болезнь не догонит.
- 4) Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.
- 5) Чистая вода – для хвори беда.
- 6) Курить - здоровью вредить.

- Как вы понимаете эти пословицы?

3. «Корзина здоровья»

Правильное питание - основа здорового образа. Вы все, наверное, любите чипсы и сухарики. Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквы "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека.

Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?

А теперь давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.

Так, например маленькая бутылка Колы содержит 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.

Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти. Все всё еще хотите бутылочку Колы?

Из того, что вы услышали, ребята, можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца.

Итак, это было небольшое вступление, а теперь – конкурс. Попробуйте составить "корзину здоровья". (Каждой команде даётся корзинка, в которую дети складывают полезные для здоровья продукты. Названия продуктов можно записать на карточках. Время - 1 минута. Объяснить пользу 3-х продуктов. За каждое объяснение - дополнительный балл.)

(Например - Набор продуктов для 1 команды: укроп, мясо, пакет сока, колбаса, чеснок, яблоко

Набор продуктов для 2 команды: петрушка, яйцо, конфеты, морковь, сладкая творожная масса, лук. Для объяснения: укроп, петрушка - богаты калием, фосфором, железом, витаминами С и В. Морковь - по содержанию каротина или витамина «А» уступает только сладкому перцу. Она очень полезна для зрения. Чеснок, лук - обладают сильным бактерицидным свойством.

Свекла - улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

Яблоки - улучшают обмен веществ, содержат витамины.

Мясо - содержит белок, необходимый растущему организму.

Яйцо - источник белка и витамина Д)

4. « Движение – это жизнь». А что же мы видим? Люди могут часами сидеть у телевизора или компьютера. Двигательная активность сходит постепенно к нулю. В современном мире распространена гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям. Это очень вредит здоровью.

Задача командам: Придумать и показать физические упражнения для:

1.Людей, работающих за компьютером;

2.Учеников, сидящих за партой; (После этого звучит песня М.Соловьёва «О здоровье») (За каждое упражнение 1 балл)

5. «Нет вредным привычкам!»

Прокомментируйте высказывание У. Шекспира: “Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”. (Предполагаемые ответы детей) Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

А теперь давайте вспомним, какие вы знаете общероссийские и международные праздники, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

ОТВЕТЫ: 7 апреля – Всемирный день здоровья.

1 июня – День защиты детей.

27 июня – День физкультурника.

31 мая – День борьбы с курением.

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.

11 сентября – Общероссийский день трезвости.

21 марта – Международный день Земли.

5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.

6. Тест-игра.

Раскройте ладонь, растопырьте пальцы. Если согласны с первым ответом (А), пальцы остаются растопыренными, если вам больше подходит второй ответ (Б), загибайте любой палец.

1. Что вы сделаете, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше, чем вы?

А) возьмёте руки в ноги и постараетесь добежать вовремя,

Б) пропустите его - будет следующий.

2. Что вы охотнее всего делаете в свободное время?

А) долго гуляете на свежем воздухе,

Б) смотрите телевизор.

3. Какое блюдо вы бы охотнее всего съели?

А) мясо с овощным гарниром,

Б) бутерброд с колбасой.

4. Какими вы бываете чаще?

А) улыбчивым и весёлым,

Б) грустным и раздражительным.

5). Когда вы ложитесь спать?

А) в одно и то же время, до одиннадцати,

Б) когда почти вся семья уже спит.

Посмотрите на свою руку. Есть такие, у кого пальцы сжаты в кулак? Ваше и те, у кого больше пальцев оказалось сжато, хорошее самочувствие под угрозой. Постарайтесь собрать в кулак свою волю, преодолите лень и следите за своим здоровьем. Покажите кулак недомоганиям и болезням! Те, у кого все или почти все пальцы разжаты, поднимите руки повыше и помашите нам. Ваши здоровые привычки и навыки помогут вам справиться с любыми нагрузками и стрессами. Молодцы!

7. Рефлексия «Всё в твоих руках»

Ребята, а теперь я прошу вас выбрать и поднять карточку, которая соответствует вашему состоянию

-красным – для меня тема была интересной и важной;

-зелёным – я постараюсь выполнять все советы, чтобы быть здоровым;

-синим – мне было неинтересно, эта тема для меня не важная;

-жёлтым – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

Заключение.

Вот и подошёл к концу наше занятие. 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. Желая вам счастья, отличных отметок, и крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения. Будет здоровье и всё в жизни сложится просто замечательно!