

Занятие с элементами тренинга

Тема: Здоровье – наше богатство

Возрастная категория детей – 5 класс (10-11 лет)

Форма проведения: групповая (12 – 18 человек)

Цель: формирование осознания ценности здоровья; актуализация ощущения важности здоровья и необходимости бережного отношения к нему.

Задачи:

- способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья; усвоению знаний о факторах риска на здоровье;
- развивать познавательные интересы, поисковую активность детей, творческие способности, речь, обогащать лексический запас
- воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.

Материалы: Карточки с надписью: Любовь, Дружба, Богатство, Слава, Семья, Счастье – по количеству детей; тест на состояние здоровья – по количеству детей; карточки синего и красного цветов по количеству детей; бумага ½ А4, карандаш или ручка – по количеству детей; корзина для мусора; листы А4 с изображением дерева, картинки для коллажа, клей; мяч

Оборудование: ноутбук, проектор, колонки для ПК

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте!

Представьте, что мы с вами находимся на острове, где сбываются все мечты.

Каждый из вас может выбрать из предложенного списка только одну мечту: Любовь, Дружба, Здоровье, Богатство, Слава, Семья, Счастье. Выбор за вами! *(ребята поднимают вверх карточку с выбранной мечтой)*. Подводится итог, что выбрали ребята.

Большинство из вас не выбрали Здоровье. А без здоровья не может быть ни славы, ни любви, ни богатства, ни счастья. И сегодня тема нашего занятия «Здоровье - наше богатство».

Предлагаю Вам посмотреть видеоролик по рассуждать (просмотр притчи о здоровье)

Воспитатель: Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа.

Слайд 1

Воспитатель: Знаете ли вы, что 10% здоровья заложено в нас генетически, 10% дает медицина, а 20% - окружающая среда, а 60% зависит от нас самих, от нашего образа жизни. Поэтому без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. И часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Предлагаю Вам пройти тест.

В тесте вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые

приведены ниже. Информация даст возможность поразмышлять над своими привычками, которые ухудшают состояние здоровья, и понять, что же нужно делать, каких правил придерживаться, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы (*Детям раздаются вопросы тестирования на которые они отвечают.*

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Слайд 2 На слайде представлен ключ к тесту, прошу вас ознакомиться.

Определение результата и его интерпретация

1—2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3—6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7—10 баллов. Как вы умудрились довести себя и.о такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить И работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

Слайд 3 Мы уже говорили, что 60 % здоровья завист от образа жизни, а что такое зож? Здоровый образ жизни – это занятия физкультурой, правильное питание, личная гигиена, жизнь без вредных привычек.

Давайте мы остановимся на каждом пункте подробнее.

Слайд 4 Занятие физкультурой, физические нагрузки:

Воспитатель: Всем известно: «В здоровом теле – здоровый дух!». Ребята, полезно делать по утрам зарядку, заниматься спортом, так как это укрепляет мышцы человека, держит в тонусе, бодрит человека. Человек, который дружит с физкультурой, закаляется, меньше болеет.

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуляетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или поиграете в футбол. Просто это должно быть каждый день. С физкультурой нужно дружить.

Воспитатель: Ребята, предлагаю вам поиграть, а за одно и больше узнать друг о друге, для этого необходимо встать в круг.

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку.

Упражнение «Меняйся» (меняются местами те, для кого утверждение правдиво)

1. Поменяйтесь местами те, кто любит кататься на лыжах
2. Поменяйтесь местами те, кто даже зимой катается на коньках
3. Поменяйтесь местами те, у кого есть велосипед
4. Поменяйтесь местами те, кто увлекается футболом
5. Поменяйтесь местами те, кто посещает спортивные секции
6. Поменяйтесь местами те, кто всегда сдает бег на 5
7. Поменяйтесь местами те, кто умеет плавать
8. Поменяйтесь местами те, кто играет в футбол
9. Поменяйтесь местами те, кто знает правила баскетбола
10. Поменяйтесь местами те, кто мечтает связать свою жизнь со спортом
11. Поменяйтесь местами те, кто любит играть в мяч
12. Поменяйтесь местами те, кто быстро скачет на скакалке

Воспитатель: Здорово, теперь мы знаем, что каждый из вас физически развит, вы увлекаетесь спортом, а значит, заботитесь о своем здоровье.

Воспитатель: Еще одной составляющей здоровья является правильное питание.

Слайд 5 Правильное питание. В нашем рационе должны быть витамины, белки, жиры и углеводы, микроэлементы и минералы.

Воспитатель: Предлагаю, вам поиграть в игру «Да, нет», я буду говорить утверждения, если вы согласны поднимаете карточку синюю, если нет, то карточку красного цвета:

1. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (Нет.)
2. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)
3. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)
4. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)
6. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? (Да.)
7. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

8. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья?
(Нет.)

9. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

10. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? (Да.)

Слайд 6 Вредные привычки.

Какие вредные привычки негативно сказываются на здоровье человека? (курение, алкоголизм, наркомания, интернет зависимость).

Упражнение «Нет, вредным привычкам!»

Воспитатель: Ребята, а в кругу ваших знакомых, родственников, друзей, среди вас самих есть люди зависимые? У меня есть «волшебная корзина», которая поможет отказаться от вредных привычек. Вам стоит только этого очень захотеть, написать то о чем Вы мечтаете на листке бумаги, скомкать его и бросить в «волшебную корзину». Да, да! Это правда! Ваше желание обязательно сбудется если очень сильно захотеть и приложить небольшие усилия и старания (*Дети пишут свои желания, которые связаны с отказом от ВП, комкают бумагу и бросают в корзину*).

Еще одна составляющая здоровья – это соблюдение личной гигиены.

Слайд 7 Личная гигиена (слайды): принимать душ и ванну по чаще, так как через поры выходят все токсины, следить за гигиеной полости рта, чтобы не было проблем с зубами. Необходимо наладить режим дня и следовать ему: наладить режим сна и бодрствования.

Воспитатель: Давайте, поиграем в игру, которая называется «Добавь словечко». На слайде представлено стихотворение о гигиене, в котором не хватает слов, ваша задача добавить их, чтобы получилось стихотворение.

Слайд 8

Чистота – залог (ЗДОРОВЬЯ),

Чистота нужна везде

Дома в школе, на работе

И на суше и в воде

Руки с мылом надо (МЫТЬ),

Чтоб (ЗДОРОВЕНЬКИМИ) быть.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо (БРАТЬ)

Всякий раз, когда едим,

О здоровье думаем:

Мне нежен жирный крем,

Лучше я (МОРКОВКУ) съем

От простой воды и (мыла)

**У микробов тают (силы).
Чтоб микробам жизнь не дать,
Руки в рот не надо (БРАТЬ)...**

Мы видим, что поддерживая здоровый образ жизни - здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде *Дерева жизни*, таких деревьев у нас будет 3. Ствол каждого из деревьев – это один из пунктов здоровья: физические нагрузки, правильное питание, личная гигиена. Листья этого дерева – составляющие каждого пункта. Корень – это ЗОЖ.

Предлагаю, вам сделать коллаж, поделившись на 3 подгруппы (*дети выполняют коллаж по ЗОЖ, затем представляю его*).

Воспитатель: Спасибо, за Древа жизни, молодцы.

Сейчас мы пустим волшебный мяч, а у кого он окажется в руках, тот должен будет ответить на 2 вопроса

Слайд 9 Рефлексия:

Что нового я узнал сегодня из занятия?

Что я подчеркнул полезного для себя из занятия?

Слайд 10 Подведение итогов: Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее занятие не прошло даром и вы многое почерпнули из него. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы!

Список используемых источников

- 1 Запорожченко В.Г. К понятию здоровый образ жизни. Москва.: Центр, 2004, 92 с.
- 2 Климова В.И. Человек и его здоровье. Москва.: Знание, 2004, 192 с.
- 3 Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни // Здоровье 2004, №2. 179 с.
- 4 Панкратьева Н.В. и др. Здоровье - социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2002. 236 с.
- 5 Юковчиц Л.К. Педагогическое воспитание, - СПб.: Питер, 2007, 292 с.