

Методические рекомендации к проведению акции «Здорово быть здоровым»



Пояснительная записка

В Указе Президента Российской Федерации В. В. Путина «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» поставлена цель **добиться** увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни.

Актуальность проблемы обусловлена:

- во-первых, возрастанием количества и изменением характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличения рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья;
- во-вторых, недостаточной организацией комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения и, как следствие, недостаточной информированностью детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм.

Цели акции:

1. Создание единого образовательного и воспитательного пространства на уровне страны и региона для деятельности семьи и образовательной организации по вопросам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, здоровьесбережения детей и подростков, воспитание гармоничной личности.

2. Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся образовательных организаций и жителей региона.
3. Вовлечение молодого поколения в работу по формированию мотивации к ведению здорового образа жизни.
4. Проявление активной жизненной позиции в вопросах здоровьесбережения через инициативы, вовлекающие в мероприятия школы, района, малой родины большое количество участников разных возрастов.
5. Построение собственной траектории формирования здоровья, принципов ведения здорового образа жизни.
6. Изучение вклада своего региона в развитие культуры здорового образа жизни страны посредством организации и проведения исследований о региональных традициях ЗОЖ, выдающихся спортсменах, деятелях науки и техники, внёсших вклад в формирование культуры ЗОЖ.

Задачи акции:

1. Провести работу по сбору материалов о национальных и региональных традициях, мотивирующих к ведению здорового образа жизни.
2. Способствовать изучению и применению школьниками исследовательских методов для решения практических и познавательных задач.
3. Способствовать выстраиванию коммуникаций со сверстниками и взрослыми.
4. Формировать и развивать умение конкретно и аргументированно выражать свою точку зрения в устной и письменной форме.
5. Формировать и развивать умение публично представлять результаты исследовательской и проектной деятельности.
6. Формировать и развивать уважительное отношение к культурному наследию региона, страны.



С помощью акции достигаются следующие образовательные результаты:

1. *Личностные.*

Учащиеся должны:

- осознавать важность и значимость здорового образа жизни;
- понимать необходимость правильного питания как составной части собственного здоровья;
- проявлять познавательные интересы в области правильного питания;
- осознавать необходимость правильного питания как составной части собственного здоровья;
- осознавать необходимость соблюдения режима питания;
- осознавать личную ответственность за своё здоровье;
- понимать важность соблюдения режима дня;
- понимать необходимость в занятиях физической культурой, в выполнении утренней зарядки как обязательных составляющих здоровья;
- понимать важность соблюдения и сохранения семейных традиций и ценностей.

2. *Метапредметные.*

Учащиеся должны уметь:

- систематизировать и анализировать представленную на уроке информацию;
- соотносить новую информацию с уже имеющимися знаниями и личным опытом;
- формировать собственную позицию в отношении сохранения и укрепления своего здоровья;
- отстаивать свою точку зрения и принимать правильное решение, т. е. определять конкретные действия, их последовательность и порядок, ориентированные на сохранение собственного здоровья;

- решать личностные и социальнозначимые проблемы здорового питания и воплощать найденные решения в практику;
- формировать представления о времени как ценном ресурсе для достижения жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

3. Предметные.

Учащиеся должны:

- знать необходимость и важность правильного питания для сохранения собственного здоровья;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая более полезные;
- оценивать собственное поведение с точки зрения соответствия нормам правильного питания и здорового образа жизни;
- уметь рационально использовать полученную информацию для проектирования и создания личной траектории правильного питания;
- знать основные правила здорового и рационального питания;
- уметь анализировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия принципам правильного питания;
- уметь планировать свою деятельность в течение дня;
- поддерживать традиции бережного отношения к родителям и близким;
- понимать важность закрепления семейных устоев для установления благоприятных семейных отношений как залог жизненного успеха человека.



С помощью акции решаются следующие задачи:

1. Познакомить школьников с методиками и способами поддержания здоровья и ведения ЗОЖ.
2. Привлечь школьников и их родителей к решению проблем отсутствия культуры здорового, активного образа жизни, мотивировать к социальной активности.
3. Повысить осведомлённость в вопросах здорового питания.
4. Ознакомить учащихся с деятельностью общественных организаций, направленной на сохранение здоровья.
5. Поддерживать профильные инициативы и проекты.

В рамках акции разработаны материалы, отвечающие всем направлениям ЗОЖ (физическая активность, личная гигиена, режим дня, закаливание, правильное питание), а также по теме духовно-нравственного развития для проведения интерактивных уроков с учащимися 1—4 и 5—8 классов:

- «Мой режим дня»;
- «Здоровье как главная ценность»;
- «Спорт — норма жизни!»;
- «Ценности и традиции моей семьи»;
- «Традиции здорового питания разных регионов».

Особенности проведения уроков

Задача проведения уроков в рамках акции заключается в создании условий для вовлечения детей в рассуждение о здоровом образе жизни. У каждого ребёнка должно быть сформировано понимание, для чего это нужно лично ему, почему эти знания важны и для него, и для его семьи. Важно совместное обсуждение вопросов сохранения и укрепления здоровья, темы безопасности, правильного питания, соблюдения режима дня и осознание того, какие виды физической активности важны.

Чтобы материал был усвоен ребёнком, необходимо, чтобы ученик был активным деятелем в процессе пони-

мания, преобразования и творческой переработки материала. Детям предлагается преобразовывать информацию, создавать что-то новое, выбирать основное, рисовать, описывать своими словами.

Тематика и обсуждаемый материал позволяют организовывать работу в парах и группах, решая и проблемные ситуации, и проектные задачи, а также выполняя творческие задания.



Содержание



● Пояснительная записка	2
● Интерактивный урок «Мой режим дня»	9
● Интерактивный урок «Здоровье как главная ценность»	30
● Интерактивный урок «Спорт — норма жизни!»	62
● Интерактивный урок «Ценности и традиции моей семьи»	87
● Интерактивный урок «Традиции здорового питания разных регионов»	118



Интерактивный урок

Мой режим дня

для учащихся 1—4 и 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»



Методическая разработка интерактивного урока

Мой режим дня

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах, консультирование.

Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о здоровом образе жизни.
2. Объяснить понятия «физическая активность», «личная гигиена», «закаливание», «правильное питание», «режим дня».
3. Подвести детей к выводу: режим дня полезен и необходим.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, работать в группе, формулировать своё мнение.

Подготовка класса, оборудование и материалы

Расставить столы для восьми команд, вокруг каждого стола 3—5 стульев (в зависимости от количества человек в команде). На столах у детей лежат конверты с карточками для каждой группы, цветные карандаши и/или фломастеры, клей, игрушка.

Содержимое конвертов:

- карточки с рисунками; заготовка «Режим дня»; лист с домашним заданием (см. Приложения А, Б);
- лист с заданиями.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Организационный момент. Распределение учащихся на 8 групп	5 мин
2	Вступительная беседа о здоровом образе жизни	11 мин
3	Работа в группах	8 мин
4	Физкультминутка	1—5 мин
5	Продолжение беседы о здоровом образе жизни	12 мин
6	Подведение итогов (рефлексия). Домашнее задание	3 мин

Организационный момент. Распределение учащихся на 8 групп

Класс делится на 8 групп по 3—5 человек в каждой.

Вступительная беседа о здоровом образе жизни

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня вы будете работать в группах. Мы узнаем, для чего нужен режим дня и как он помогает нам сохранить здоровье. Но сначала давайте обсудим, что такое здоровье.

Ответы учащихся.

Можно задать дополнительные вопросы:

Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни? А что такое режим?

Примерный вариант ответов учащихся: «Режим — это когда все дела в течение дня выполняются по порядку, по расписанию».

Ведущий: Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться, чувствовать себя хорошо, сможет быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

Как вы думаете, что такое расписание в школе? Это тоже часть режима дня, здесь есть время уроков и есть перемены, есть даже время для прогулок. Где ещё вам важно знать расписание?

В бассейне, на хоре, в музыкальной школе, т. е. в кружках и секциях. Тогда вы, имея всю эту информацию, можете планировать каждый свой день и распределять время на дополнительные занятия и отдых.

Работа в группах

Возьмите конверт и рассмотрите картинки, которые даны вашей группе. Какие ответы вам подсказывают эти картинки?

Как вы думаете, какое отношение имеют эти картинки к режиму дня? И как связан режим дня со здоровым образом жизни?

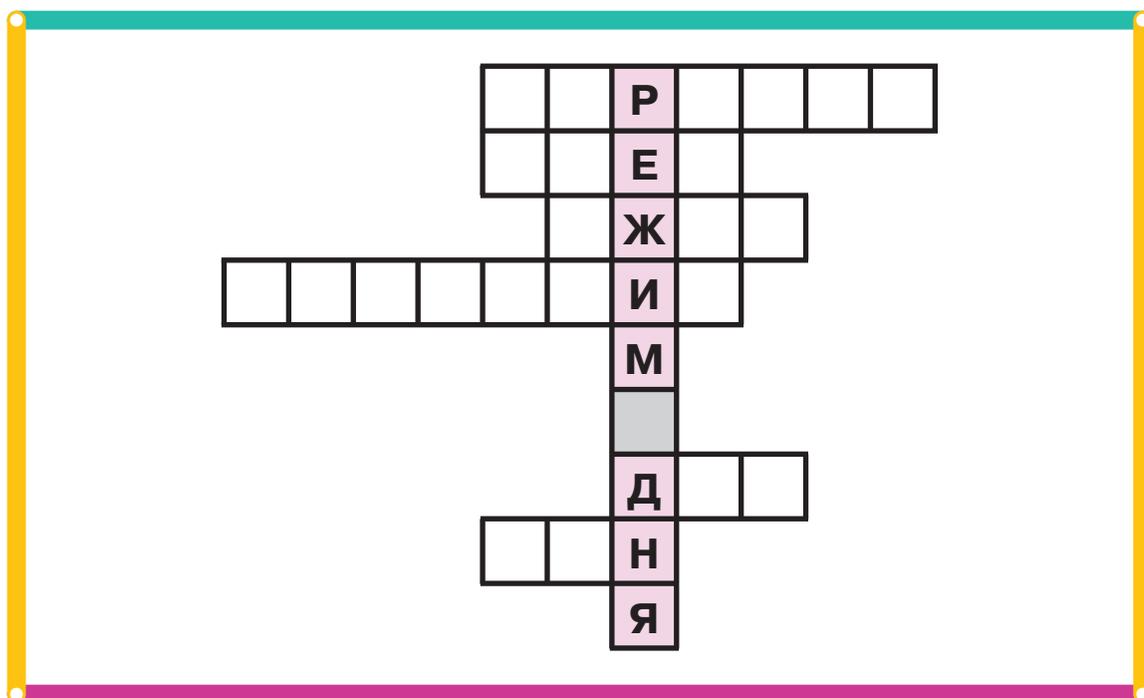
Ответы учащихся.

Ведущий: Как вы думаете, всё каждый день должно быть одинаковым или какие-то дела можно менять местами? Из чего складывается режим дня? С чем это связано?

Ответы учащихся.

Ведущий: Приклейте картинки из конверта на лист вашей группы «Режим дня» слева (картинки «Утро», «День», «Вечер», «Ночь»).

Ведущий: Впишите подходящие слова в кроссворд.



Слова для справок: душ, зарядка, обед, сон, ужин, умывание.

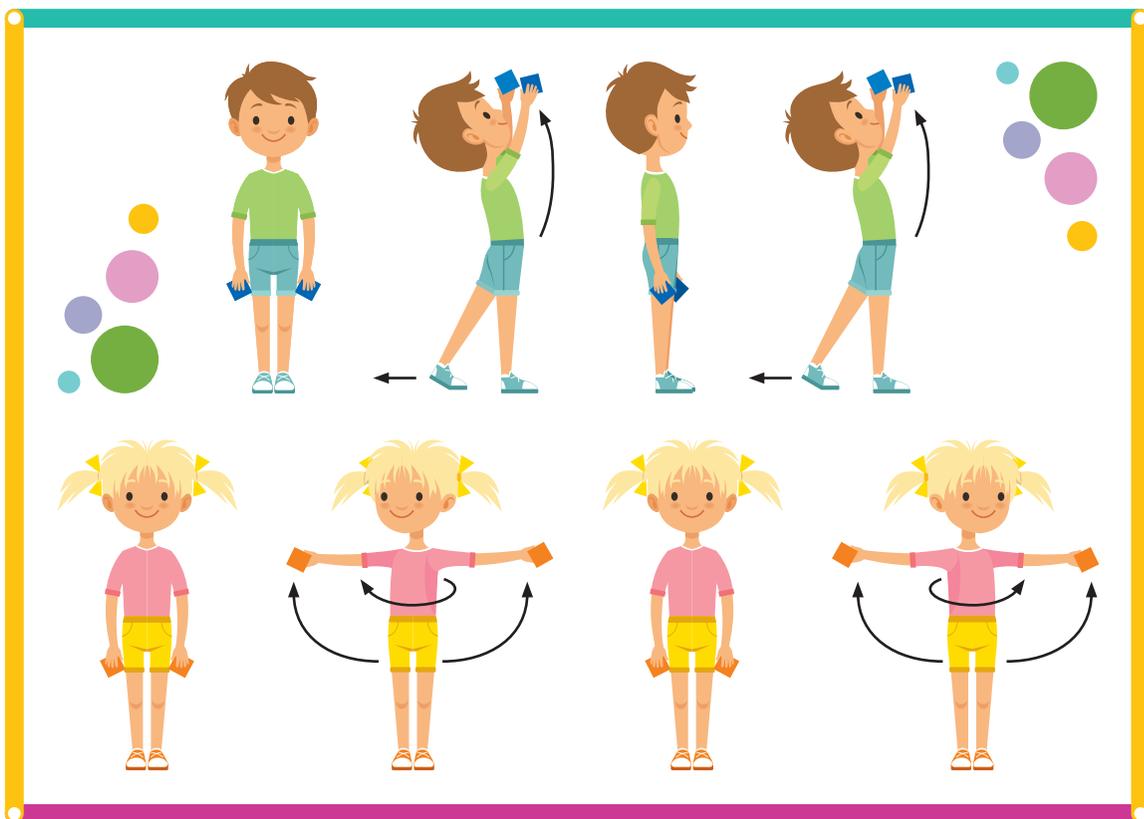
Ведущий: Обсудите в группе, в какое время суток мы обычно выполняем эти действия. Впишите их в ваш лист «Режим дня».

Ответы учащихся.

Учащиеся заполняют лист «Режим дня».

Физкультминутка

Ведущий: Теперь предлагаю вам провести зарядку (на слайде картинка).



Рассмотрите, какие упражнения вам предлагаются. Кто готов помочь мне и показать со мной движения? Начинаем.

Учащиеся проводят зарядку.

Продолжение беседы о здоровом образе жизни

Ведущий: В режиме дня обозначены приёмы пищи — завтрак, обед, ужин. Как вы думаете, почему это важно?

А знаете ли вы, что такое полезное питание? Тогда вы можете выполнить задание «Лабиринт».

Задание «Лабиринт»

Помоги ребятам найти дорогу к вкусной и полезной еде.



Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Итак, какие продукты надо ограничить? Какие постараться исключить из рациона питания?

Ведущий показывает слайд.



Ведущий: Заканчивается день, наступает вечер, пора ложиться спать. Каким должен быть сон школьника, чтобы ребёнок успевал восстановиться и отдохнуть, накопить силы для обучения, зарядить свою иммунную систему и не пропускать школу из-за болезней?

Ответы учащихся.

Ведущий предлагает всем познакомиться с материалом этого слайда.

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям очень сложно разбудить ребёнка утром. Для восстановления сил ребёнку младшего школьного возраста нужно спать 10—11 ч. Сон очень важен для здоровья ребёнка. Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: способность воспринимать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать.

Если ребёнок систематически недосыпает, то днём он постоянно будет сонным и усталым.

Если за день ребёнок сильно устал, не всегда ему удаётся легко заснуть. Школа, домашние задания, кружки и секции — всё вместе это является большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь телевизора, работа за компьютером и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае у ребёнка возникает переутомление и ему очень сложно расслабиться, чтобы уснуть.

Ведущий: Что нужно обязательно сделать перед сном? Кто и как вас укладывает спать? Я предлагаю вам обсудить это в группах.

Ведущий по ходу задаёт наводящие вопросы.

Возможные ответы учащихся: «Перед сном нужно почистить зубы, проветрить комнату...» Затем рассказывают о семейных ритуалах: кому-то на ночь читают книгу, кто-то читает самостоятельно, кого-то мама гладит по голове, кто-то с родителями проговаривает, что сегодня было интересного за день, за что себя может похвалить и т. п.

Ведущий: Для чего нужно такое завершение дня?



Возможные ответы учащихся: «Чтобы расслабиться, успокоиться, настроиться на спокойные сны». Можно здесь поговорить о том, какие книги они любят слушать/читать на ночь. Или какую музыку они слушают. Затем ведущий включает спокойную музыку.

Ведущий: Давайте уложим игрушку спать. Какие слова вы скажете ей на ночь? Почему? (*Доброй ночи, спокойной ночи, приятных снов, сладких снов.*) Какие вы знаете колыбельные? Спойте ей колыбельную.

Учащиеся укладывают игрушку спать.

● Подведение итогов
(рефлексия).
Домашнее задание

Ведущий: Ребята, всё, что сегодня вы рассматривали, имеет отношение к режиму дня? Какое? А к здоровому образу жизни?

Ответы учащихся.

Ведущий: Вы замечательно работали. Много уже знаете из своего личного опыта.

Я надеюсь, что для вас не составит труда продолжить изучать эту тему.

Предлагаю вам дома самостоятельно или с родителями составить свой режим дня (см. Приложения А, Б). Рассмотрите две таблицы. Первая — это шаблон для режима дня, а во второй вы можете написать перечень ваших дел.

Режим дня

07:00. **Подъём** — утренняя гимнастика, гигиенические процедуры, уборка постели.

07:30. **Завтрак.**

Дорога в школу.

8:30 — 13:30. Занятия в школе.

Дорога из школы, прогулка.

_____ **Обед.**

16:00. **Полдник.**

19:00. **Ужин.**

20:30. Подготовка ко сну, **гигиенические процедуры**, проветривание комнаты.

21:00. **Отбой.**



Заполни таблицу. Запиши, какие действия ты выполняешь после школы, сколько это занимает времени. Остаётся ли у тебя свободное время? Как ты его распределишь?

№	Время	Твои дела	Дни недели							
			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
		Чтение книг								
		Прогулка								
		Игры	+	+	+	+	+	+	+	+
		Помощь родителям по дому								

Если хочешь, используй для оформления своего режима дня картинки, с которыми мы сегодня работали. Можно дорисовать ещё рисунки — пиктограммы к твоим делам.

Ведущий: Наше занятие окончено. Но знакомство со здоровым образом жизни только начинается, и я желаю вам быть здоровыми и жить здорово!

Методическая разработка интерактивного урока

Мой
режим дня

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий в группах, обсуждение результатов.

Задачи

1. Развитие представления об основных компонентах режима дня.
2. Развитие навыка планирования своей деятельности в течение дня.
3. Формирование представления о времени как ценном ресурсе для достижения жизненных целей, о скрытых ресурсах времени.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа «Что входит в режим дня?»	10 мин
2	Работа в группах. Задание «Планируем день». Обсуждение результатов	15 мин
3	Беседа «Важные условия планирования дня»	5 мин
4	Тест «Анализ эффективности распределения времени»	10 мин
5	Подведение итогов (рефлексия)	5 мин

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня мы поговорим о том, насколько важно соблюдать режим дня для того, чтобы быть здоровым.

Беседа

«Что входит в режим дня?»

Ведущий: Как вы думаете, какие компоненты должны обязательно присутствовать в режиме дня?

Ответы учащихся.

Ведущий: Да, вы правы. Режим дня — одно из важнейших условий сохранения здоровья и профилактики заболеваний в любом возрасте. В распорядке дня любого человека можно выделить так называемые основные компоненты, занимающие определённое место в течение дня (время и продолжительность сна, количество приёмов пищи, учебная или трудовая деятельность), а также те дела, которые могут варьироваться в дневном расписании. Повторяющаяся изо дня в день последовательность действий (а именно эта повторяемость и является режимом) помогает организму заранее настроиться на тот или иной вид деятельности, который ему предстоит.

При построении режима дня нужно учитывать как физиологические закономерности работы организма, так и индивидуальные особенности жизни человека. Поэтому не следует рассматривать режим дня как единое и неизменное расписание для всех. Главное не в том, чтобы определённые дела выполнялись всеми в одно и то же время, а в том, чтобы соблюдалась и повторялась последовательность основных действий в течение дня.



Работа в группах. Задание «Планируем день»

Ведущий: Предлагаю вам разделить на группы по 4—5 человек. Каждая группа, используя список дел, должна составить план для своего сверстника на день. Задача группы — предложить оптимальный план дня, который включает все перечисленные дела, а также учитывает основные гигиенические нормы. Время выполнения задания — 15 мин.

Если урок проходит в онлайн-формате, можно предложить только один список дел для общего обсуждения всеми учащимися.

Группа 1

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- библиотека;
- занятия в кружке английского языка с 17:00 до 17:40;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч.

Группа 2

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- тренировка в спортивной секции с 15:00 до 16:00;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч;
- уборка в квартире (помыть посуду и пропылесосить ковры).

Группа 3

Список дел:

- занятия в школе с 8:30 до 14:00;
- подготовка домашнего задания — 2,5 ч;
- визит к бабушке;
- факультатив.

Ведущий: Молодцы! Удалось ли вашей группе включить в план дня все запланированные активности? Как вы думаете, вы выбрали для различных дел оптимальные временные промежутки (когда делать уроки, обедать, спать и т. д.)?

Беседа

«Важные условия планирования дня»

Ведущий: При построении режима дня следует соблюдать следующие условия:

- сон — не менее 8 ч (ложиться спать нужно не позднее 23:00);
- приём пищи — не менее 4 раз в день, промежуток между основными приёмами пищи — не более 4 ч;
- чередование различных видов деятельности (5—10-минутные перерывы после 40 мин умственной деятельности, отдых после занятий в школе);
- просмотр телепередач, компьютерные игры — не более 1 ч в день;
- физическая активность, прогулки на свежем воздухе — не менее 1,5—2 ч.

Используйте скрытые резервы времени. Например, можно повторять стихотворение по дороге в школу, во время перерыва в выполнении домашнего задания протереть пыль и т. д. Использование таких резервов позволит не только справиться со всеми необходимыми делами, но и найти время для любимых занятий.

Тест

«Анализ эффективности распределения времени»

Ведущий: А теперь я предлагаю вам ответить на вопросы теста, чтобы оценить свою способность распоряжаться временем. Возле каждого номера вопроса отметьте утверждение, которое наиболее соответствует вашему обычному поведению в таких ситуациях.

Необходимо подготовить листы с вопросами и бланком интерпретации для каждого ученика. В случае если урок проходит в онлайн-формате, эти материалы можно вывести на экран.

1 ○

Обычно ты:

- А** составляешь план на день;
- Б** время от времени составляешь расписание на день;
- В** никогда и ничего не планируешь — само всё как-то сложится.

2 ○

Уже очень поздно, ты не успел подготовиться к уроку, а завтра тебя наверняка спросят. Ты:

- А** сидишь за столом до тех пор, пока не закончишь готовиться к уроку;
- Б** заводишь будильник на час раньше — завтра утром на свежую голову подготовишь задание;
- В** ложишься спать — здоровье дороже.

3 ○

Ты:

- А** никогда не опаздываешь;
- Б** стараешься не опаздывать, но не всегда это получается;
- В** обычно опаздываешь, но твои знакомые к этому уже привыкли.

4 ○

В школе задали написать реферат, представить его нужно через неделю. Ты:

- А** стараешься написать его заранее;
- Б** пишешь его в ночь перед сдачей;
- В** по-разному получается — иногда удаётся написать его заранее, а иногда приходится писать, когда уже всё «горит».

5 ○

Ты только что сел за выполнение уроков, как раздался телефонный звонок — твой друг приглашает тебя посмотреть новый фильм в кинотеатре. Ты:

- А** откладываешь уроки и отправляешься в кино;
- Б** говоришь, что не сдвинешься с места, пока не выполнишь задания;
- В** объясняешь другу ситуацию и договариваешься пойти в кино в то время, когда вы оба будете свободны.

6 ○

Утром ты обычно:

- А** встаёшь самостоятельно;
- Б** просыпаешься от звонка будильника;
- В** спишь до тех пор, пока родители не стащат с тебя одеяло и не выльют на тебя ковш воды.



Подсчитай баллы

Вариант ответа	Номер вопроса					
	1	2	3	4	5	6
	Баллы					
А	3	2	3	3	1	3
Б	2	3	2	1	2	2
В	1	1	1	2	3	1

18—16 баллов — ты организованный человек. Время зря не тратишь, умеешь так распланировать свой день, чтобы и поработать как следует, и не упустить возможность отдохнуть.

15—10 баллов — тебя нельзя назвать организованным человеком, но и обвинение в полной расхлябанности тоже было бы несправедливо. Похоже, ты пока не умеешь находить резервы времени — ведь если правильно распределить дела, то можно сделать гораздо больше, чем успеваешь ты сейчас, а времени потратить на это меньше! Тогда и отдохнуть будет больше возможностей.

9—6 баллов — похоже, что пословица «Кончил дело — гуляй смело» не для тебя. Гулять ты отправляешься тогда, когда тебе хочется, дело начинаешь выполнять тогда, когда на горизонте маячат крупные неприятности. Успеха так точно не добьешься!

Ведущий: Ребята, хочу обратить ваше внимание на то, как распределение времени влияет на эффективность учебной деятельности:

- недосыпание снижает уровень умственной работоспособности на 20%;
- физическая активность в течение дня повышает уровень умственной работоспособности на 15%;
- активный отдых повышает уровень умственной работоспособности на 15%;
- пассивный отдых повышает уровень умственной работоспособности на 3%.

Спасибо, ребята! Наше занятие закончено. Мы с вами сегодня убедились, что строгое соблюдение режима дня повышает вашу работоспособность, позволяет многое успеть сделать за сутки и сохранить хорошее настроение и здоровье.



Здоровье как главная ценность

для учащихся 1—4 и 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»



Методическая разработка интерактивного урока

Здоровье как главная ценность

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий, консультирование.

Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Обсудить понятия «здоровье», «личная гигиена», «физическая активность», «режим дня», «правильное питание».
3. Подвести детей к выводу о важности сохранения здоровья.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, формулировать своё мнение.



Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа «Что такое здоровье?» Выполнение заданий	10 мин
2	Обсуждение правил личной гигиены. Выполнение заданий	8 мин
3	Беседа о пользе утренней зарядки. Выполнение заданий	10 мин
4	Беседа о важности режима дня. Выполнение заданий	7 мин
5	Беседа о важности режима питания. Выполнение заданий	10 мин

Беседа «Что такое здоровье?»

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Сегодня мы узнаем, что такое здоровье и что нужно делать, чтобы его сохранить.

Как вы думаете, что такое здоровье? Можно ли сказать, что здоровье — это когда у человека ничего не болит? Здоровье — это когда человек чувствует себя счастливым и довольным? Здоровье — это когда ты болеешь только раз в год?

Ответы учащихся.

Можно задать дополнительные вопросы:

Для чего нужно быть здоровым? Что означает вести здоровый образ жизни?

Ведущий: Вести здоровый образ жизни — это значит постоянно выполнять правила сохранения и укрепления

здоровья. Чтобы образ жизни был здоровым, необходимы: физическая активность; личная гигиена; режим дня; закаливание; правильное питание.

Давайте попробуем придумать по одному слову, которое имеет отношение к здоровому образу жизни:

З —
Д —
О —
Р —
О —
В —
Ь
Е —

Ответы учащихся.

Возможные варианты: зарядка, закаливание, душ, диета, обливание, обед, режим, отдых, витамины, еда.

Ведущий: Молодцы! Как много разных слов, относящихся к здоровью, вы придумали!

● Обсуждение правил личной гигиены

Ведущий: Для того чтобы реже болеть и оставаться здоровым, необходимо соблюдать правила личной гигиены.

Гигиена включает в себя ряд правил, соблюдение которых помогает сохранить здоровье человека.



Необходимо:

- мыть руки перед каждым приёмом пищи;
- чистить зубы утром и вечером, полоскать рот после каждого приёма пищи;
- ноги мыть каждый день;
- постельное бельё менять не реже раза в неделю;
- нижнее бельё, чулки, носки, колготы менять каждый день;
- иметь личные средства гигиены и не делиться ими ни с кем;
- закрывать рот рукой при чихании и кашле.

А вы знаете, как правильно нужно мыть руки?



Руки мыть лучше тёплой водой; намыливать руки нужно дважды, особенно тщательно нужно мыть между пальцами, а ногти чистить специальной щёткой.

А сможете ли вы отгадать загадки?

1 Гладко, душисто, моет чисто.
Нужно, чтоб у каждого было...

ШРІЛО

2 Костяная спинка, на брюшке щетинка,
По частоколу попрыгала,
Всю грязь повыгнала.

ЗЛОНЯ ПЕЛКА

3 Целых тридцать зубков для кудрей и хохолков.
И под каждым зубком лягут волосы рядком.

БЯСЛЕСКА

● Беседа о пользе утренней зарядки

Ведущий: Для правильного роста и развития человека необходима физическая активность.

Это все движения, которые совершает человек: ходьба, бег, прыжки, подвижные игры и т. д. Но сейчас у вас не так много свободного времени, как раньше. Поэтому нужно продумать, как включить физическую активность в свой режим дня. Начать можно с утренней зарядки.

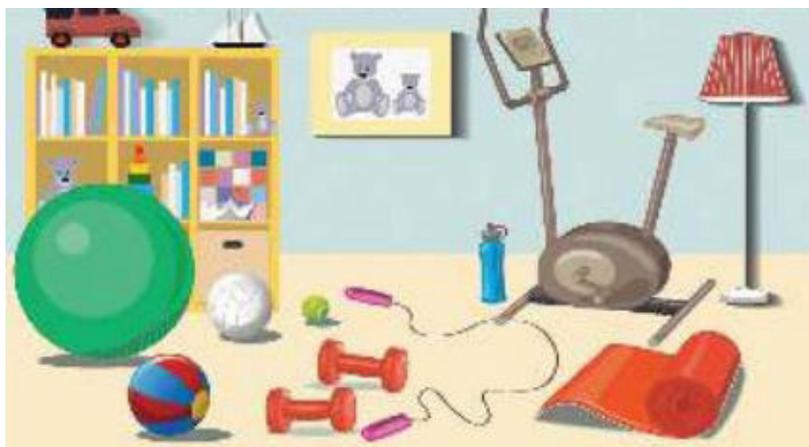
Скажите, кто из вас делает зарядку по утрам? А какие упражнения вы делаете?

Ответы учащихся.

Ведущий: Утренняя зарядка — это упражнения, которые помогают проснуться нашему организму, мышцам, дыханию, кровообращению, обмену веществ.



Рассмотрите рисунок и найдите предметы, которые помогут вам сделать утреннюю зарядку. Какие упражнения можно выполнить с этими предметами?



Ответы учащихся.

Ведущий: Утреннюю зарядку делят на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть нужна для того, чтобы разбудить наш организм. Походи, побегай, попрыгай.

Основная часть — для укрепления мышц и формирования правильной осанки.

Заключительная часть очень важна! Когда ты выполняешь упражнения, твоё сердце начинает стучать быстро-быстро, ты дышишь часто-часто. Поэтому нельзя просто так закончить зарядку. Нужно, чтобы сердце и дыхание вернулись в норму.

● Беседа о важности режима дня

Ведущий: А что такое режим дня? Как вы думаете, зачем нужно соблюдать режим?

Ответы учащихся.

Ведущий: Да, режим — это установленный порядок чего-либо. Если правильно установить режим дня и придерживаться его, то человек будет здоровым, бодрым, весёлым, много будет успевать. Он будет легко просыпаться, чувствовать себя хорошо, сможет быстро засыпать, у него будет достаточно времени и для уроков, и для отдыха, и для физической активности, и для любимых занятий.

Давайте поиграем. Выполните математические действия, получите слова и расставьте их в нужном порядке в соответствии с правильным режимом дня.

ПОЛЕ – Е + ДЕНЬ – Е – Ъ + ИК =

МЯСО – МЯ + Н =

ПОДА – А + Ъ + ЛЁМ – Л =

КУБ – КБ + ЖА – А + ИН =

КОЗА – КО + РЯДЫ – Ы + КЕ – Е + А =

УШКО – У + ЛАК – К =

Какие важные этапы режима дня мы пропустили?

Правильные ответы: полдник, сон, подъём, ужин, зарядка, школа.

● **Беседа о важности режима питания**

Ведущий: Для того чтобы быть здоровым, нужно также соблюдать режим питания. Это очень важно, потому что ежедневно ты тратишь много сил и энергии.

Нужно есть не меньше четырёх раз в день.

Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 ч); обед (дома или в школе); полдник; ужин



(не позднее чем за 2 ч до сна); за час до сна — кисломолочный напиток.

Три из них (завтрак, обед и ужин) обязательно должны включать горячее блюдо.

Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

Давайте попробуем разгадать ребусы. Расскажите, что вы знаете о словах-отгадках. Чем полезны эти продукты?



Ведущий: Наше занятие окончено. Теперь вы знаете, что здоровье — это не только отсутствие болезней. Для здоровой, счастливой и полноценной жизни нужно соблюдать правила гигиены, режим дня, делать зарядку и заниматься спортом, есть полезную еду. Желаем удачи!

Методическая разработка интерактивного урока

Здоровье как **главная ценность**

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах, консультирование.

Метапредметные задачи занятия

Создать условия для расширения представлений учащихся о здоровом образе жизни.

Создать условия для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе;
- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения;
- планировать, контролировать и оценивать свои действия и работу пары/группы;
- развивать коммуникативные умения, навыки работы в группе;
- развивать внимание, память;
- выполнять совместно творческие задания;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение.

Подготовка класса, оборудование и материалы

На столах у учащихся находятся:

- файлы с заданиями (см. Приложения А—В, Дополнительные материалы);
- листы формата А5 по числу учащихся в группе для рисунка эскиза плаката;
- лист группы формата А4, индивидуальная карточка с заданием для группы, дополнительный материал (он может быть представлен группам в электронном или бумажном виде).

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Организационный момент. Распределение учащихся на 6 групп	6 мин
2	Вступительная беседа о здоровом образе жизни	
3	Выполнение задания в группе	1 мин
4	Работа в группах по кейсу	15—17 мин
5	Представление материала каждой группой по 1,5 мин на группу	6 мин
6	Подведение итогов (рефлексия). Домашнее задание	7 мин
7	Выполнение эскиза плаката и выбор плаката от группы	7—8 мин

Организационный момент. Распределение учащихся на 6 групп

Класс делится на 6 групп. Оптимальное количество в группе 4—6 человек. Лучше, если в группе будет 4 ученика. Можно разделить на большее количество групп, продублировав задания.

Вступительная беседа о здоровом образе жизни

Ведущий: Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Для начала нам необходимо понять, что значит быть здоровым. Как вы думаете?

Что означает быть здоровым?

Фронтальная работа с учащимися.

Ответы учащихся.

Ведущий: Ребята, вы все ответили правильно. Кто-то под здоровьем понимает правильное питание, кто-то из вас говорил, что это физическая культура, игры на свежем воздухе, кто-то вспомнил про соблюдение режима дня и личную гигиену. Раньше я тоже так думал, но после прочтения книги «Здорово быть здоровым» я понял, что здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней. Именно такое определение здоровью даёт Всемирная организация здравоохранения.



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — международное специализированное учреждение системы Организации Объединённых Наций в области здравоохранения. Эксперты ВОЗ разрабатывают рекомендации и стандарты в области охраны здоровья и оказывают помощь странам в разрешении проблем общественного здравоохранения. ВОЗ также оказывает поддержку и способствует проведению научных исследований в области здравоохранения. С помощью ВОЗ национальные правительства могут совместно искать решения глобальных проблем здравоохранения и добиваться улучшения благополучия своих граждан. Таким образом, мы понимаем, что вопросы здоровьесбережения очень важны.

Теперь, когда мы разобрались с понятием здоровья, предлагаю подумать и каждому высказаться о том, важно ли говорить о здоровье в подростковом возрасте. Важно ли уделять своему здоровью внимание? Почему?

Работу по данному обсуждению мы построим следующим образом: используем приём *timed round robin* (*таймд раунд робин*) — каждый высказывается на заданную ему тему за определённое время — 30 с. Первое высказывание мы доверим учащемуся, чьё имя начинается с первой среди учащихся буквы алфавита. Следующим выступающим станет его сосед, сидящий справа. Далее — по кругу.

Важно ли говорить об этом
в подростковом возрасте? Почему?

Для пятиклассников нужно предложить начало фразы.

Для меня быть здоровым означает _____ .
Я думаю, что о здоровье в подростковом возрасте
говорить важно, потому что _____ .
Я думаю, что разговоры о здоровье в подростковом
возрасте неважны, потому что _____ .

Что означает быть здоровым?
Важно ли говорить об этом
в подростковом возрасте? Почему?

Обсуждение в группах.

После обсуждения в группах ведущий подводит итог.

Ведущий: Ребята, вы все молодцы и правильно заметили важный факт. Здоровьем надо заниматься с самого раннего возраста. Здоровье — это очень большая ценность и путь к успеху!

Знаете ли вы уже, что такое кейс?

Ответы учащихся.

Ведущий: Кейс (от англ. *case*) — это описание конкретной ситуации или случая. Как правило, кейс содержит проблему и строится на реальных фактах. Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение.

Итак, обещанный кейс.

Приложение Б (выносится на слайд). Учащиеся знакомятся с содержанием. Аналогичный текст раздается каждому, чтобы у учащегося была возможность маркировать текст (отметить то, что необходимо лично ему).





Кейс

1

В чате класса такое приглашение. Весь класс приглашён на вечеринку к вашему лучшему другу.

Всем привет! Народ, я получил очередной разряд по лыжам и попал в сборную области. Приглашаю разделить со мной это событие. Тренировки почти постоянно, поэтому жду завтра (четверг) в 20:00. Будут чипсы, попкорн, картофель фри, из напитков кола, спрайт, вода, чай, если что-то ещё нужно, приносите с собой. Форма одежды casual (обычная). До встречи. Отказ не принимается ;))

11:10

У вас в четверг заканчиваются уроки в 15:00. Часть одноклассников задействованы в репетиции до 17:30. Всем задано на пятницу — эскиз плаката по проекту «Здоровый образ жизни — путь к успеху», по биологии тема «Гармоничный рацион питания и расчёт калорий», английский топик «Мой режим дня». В пятницу запланирован нулевой урок.

Ваши действия?

Ведущий: Прочитайте начало высказываний. Подумайте, как бы поступили лично вы в данной ситуации. Отметьте одно или несколько высказываний, которые вы бы продолжили, потому что это созвучно с вашим решением.

Учащиеся выполняют задание. (См. Приложение Б.)



Кейс

2

1. Я не пойду, потому что _____ .
2. Я не могу не пойти, поэтому _____ .
3. Я пойду и сделаю _____ .
4. Я пойду, но не буду _____ .
5. Я возьму с собой к столу _____ ,
потому что _____ .
6. Я смогу остаться до _____ , потому что _____ .
(определённого времени)

Ведущий: Посмотрите на следующий слайд и обсудите в группах ответы на предложенные вопросы. Подумайте, какие вопросы требуют вашего общего решения.



Кейс

3

На эту часть задания отводится до 5 мин.

**Вы решили, что идёте _____ .
Какое(ие) выражение(ия) из Приложения В вы продолжите? Запишите ваше суждение.**

Обсудите в группе.

1. В какой одежде можно пойти и почему?
2. Нужно ли приносить ещё какую-то еду? Почему?
3. В какое время вы вернётесь домой? Почему?

Запишите ответы на вопросы 1—3 на общем листе группы, подпишите его.



Учащиеся выполняют задание на листе формата А4. Записывают ответы на 3 вопроса, представленные на слайде.

Ведущий: Теперь на слайде общая информация, а у каждой группы ещё своя дополнительная информация и задание.



Кейс

4

На эту часть задания отводится до 6 мин.

1. Обсудите в группе общие вопросы и вопросы на индивидуальной карточке.

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

- Каким образом приглашение на вечеринку может повлиять на здоровый образ жизни?
- Как может чувствовать себя подросток при такой нагрузке на следующий день? Почему?
- Что надо сделать, чтобы выглядеть хорошо, быть в хорошей форме?

2. Подготовьтесь отвечать на ваши индивидуальные вопросы. Определите выступающего/выступающих от группы.

Для ответа на эти вопросы вы можете использовать информацию, подготовленную для вас, можете опираться на ваш личный опыт. Дополнительная информация дана в Приложении В.

Индивидуальные карточки с вопросами раздаются группам.

Группа 1

Для чего нужен сон? Какое время необходимо подростку для полноценного сна? В чём проявляется недосыпание?

Группа 2

Как приём вредной пищи может отразиться на внешности? Как помочь организму справиться с этой нагрузкой? Что нужно съесть на завтрак после такой вечеринки? Какого режима питания следует придерживаться?

Группа 3

Если вы переели, стоит ли садиться на диету? Почему? Как можно расходовать калории? Что лучше есть после приёма вредной пищи?

Группа 4

Что нужно сделать утром, чтобы привести себя в рабочее состояние? Как на самочувствие влияет физическая нагрузка? Какую роль играет личная гигиена?

Группа 5

Можно ли употреблять в пищу вредные продукты? Почему? Как это может отразиться на коже? Что окажет положительное влияние: диета или эффективное расходование калорий?

Группа 6

Для чего нужен сон? Достаточно ли подростку шести часов для полноценного сна? Как на внешности сказывается недосыпание?

Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Теперь каждой группе нужно озвучить вопросы, которые вам предложены (*можно вынести на отдельный слайд вопросы по каждой группе*), и высказать своё мнение. Постарайтесь аргументировать вашу позицию и сохранять тайминг на выступление от группы — 1,5 мин.



Ответы учащихся.

Ведущий: Подумайте, ответы на какие вопросы были наиболее сложными. Почему?

В чём вы ещё раз убедились? Повторю центральный вопрос сегодняшнего дня: что же надо делать, чтобы выглядеть хорошо?

В качестве домашнего задания придумайте 4—6 советов для подростков, как восстановиться после сложного дня.

Что нужно делать, чтобы выглядеть хорошо?
Что вы посоветуете подросткам
для восстановления после сложного дня?

Надеюсь, вы продолжите более глубокое изучение темы сна и его влияние на наш организм, обратите внимание, как правильно расходовать калории, и определите для себя, что такое для вас правильное питание.

Ведущий: Финальным заданием сегодняшнего занятия является задание творческое — нарисуйте эскиз плаката на одну из тем: «Здоровый образ жизни — путь к успеху», «Здорово быть здоровым», «Займитесь здоровьем — мыслите позитивно», «Движение — жизнь».

Ведущий: Спасибо вам за активную работу, вашу включённость, оригинальные решения и интересные идеи эскизов плакатов. Попробуйте дома сделать ещё один эскиз плаката или доработать свою идею.

**Желаю нам всем доброго здоровья!
И действительно, жить здоровым — здорово!**



Кейс

1

В чате класса такое приглашение. Весь класс приглашён на вечеринку к вашему лучшему другу.

Всем привет! Народ, я получил очередной разряд по лыжам и попал в сборную области. Приглашаю разделить со мной это событие. Тренировки почти постоянно, поэтому жду завтра (четверг) в 20:00. Будут чипсы, попкорн, картофель фри, из напитков кола, спрайт, вода, чай, если что-то ещё нужно, приносите с собой. Форма одежды casual (обычная). До встречи. Отказ не принимается ;))

11:10

У вас в четверг заканчиваются уроки в 15:00. Часть одноклассников задействованы в репетиции до 17:30. Всем задано на пятницу — эскиз плаката по проекту «Здоровый образ жизни — путь к успеху», по биологии тема «Гармоничный рацион питания и расчёт калорий», английский топик «Мой режим дня». В пятницу запланирован нулевой урок.

Ваши действия?





Кейс

2

Я не пойду, потому что _____

 _____ .

Я не могу не пойти, поэтому _____

 _____ .

Я пойду и сделаю _____

 _____ .

Я пойду, но не буду _____

 _____ .

Я возьму с собой к столу _____
 _____, потому что _____
 _____ .

Я смогу остаться до _____, потому что _____
определённого времени

 _____ .



Приложение В

Индивидуальные карточки с вопросами раздаются группам.



Группа 1

Для чего нужен сон? Какое время необходимо подростку для полноценного сна? В чём проявляется недосыпание?



Группа 2

Как приём вредной пищи может отразиться на внешности? Как помочь организму справиться с этой нагрузкой? Что нужно съесть на завтрак после такой вечеринки? Какого режима питания следует придерживаться?



Группа 3

Если вы переели, стоит ли садиться на диету? Почему? Как можно расходовать калории? Что лучше есть после приёма вредной пищи?





Группа 4

Что нужно сделать утром, чтобы привести себя в рабочее состояние? Как на самочувствие влияет физическая нагрузка? Какую роль играет личная гигиена?



Группа 5

Можно ли употреблять в пищу вредные продукты? Почему? Как это может отразиться на коже? Что окажет положительное влияние: диета или эффективное расходование калорий?



Группа 6

Для чего нужен сон? Достаточно ли подростку шести часов для полноценного сна? Как на внешности сказывается недосыпание?

Дополнительные материалы

Можно предложить детям во время работы на уроке или дать на дом.

Важно, чтобы группы сами определили, какого вида информация им нужна для ответа на вопросы. *Номер материала не означает соответствие номеру группы.* Они могут также использовать имеющуюся в классе литературу и справочные материалы.

Материал 1 (фрагмент пособия «Здорово быть здоровым. 7—9 классы», с. 83—84, 91)

На что расходуется наша энергия

Мы уже сказали о том, что белки, жиры и углеводы обеспечивают человека энергией, необходимой для жизни. Кроме того, они определяют пищевую ценность и калорийность нашего ежедневного рациона питания.

В основе здорового и оптимально сбалансированного питания лежат два простых принципа:

- калорийность принимаемой пищи должна соответствовать энергозатратам организма;
- химический состав рациона человека должен отвечать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Как определить, соблюдается ли баланс между затраченной энергией и полученными калориями?

Единицей измерения энергии в нашей стране является килокалория (ккал). В течение суток наш организм тратит энергию на:



— обеспечение жизнедеятельности организма в состоянии покоя (поддержание работы сердца и других жизненно важных органов, температуры тела, тонуса мышц, функций нервной системы). Существует специальный термин для определения такого рода энергозатрат — основной обмен. Из суточного объёма всех расходуемых калорий на основной обмен приходится 60—80 %;



— приём, переваривание и усвоение пищи. Энергия, которая рассеивается в виде тепла в результате этих процессов, называется пищевым термогенезом. На него уходит 5—10 % общих энергозатрат;

— физическую активность, на которую приходится 10—35 % всех энергозатрат.

Более наглядное представление о том, сколько в среднем тратится килокалорий на тот или иной вид деятельности, можно получить из следующей таблицы:

Вид деятельности	Ккал/ч
Бег (со скоростью 8 км/ч)	590
Плавание (в медленном темпе вольным стилем)	510
Ходьба на лыжах	330
Танцы	330
Езда на велосипеде (со скоростью менее 15 км/ч)	290
Спокойная ходьба	200
Домашняя работа (уборка, мытьё посуды и др.)	180
Выполнение домашнего задания	120
Чтение вслух	90
Сон	60

Выстраиваем гармоничный рацион питания

Ваше питание должно быть разнообразным и включать в себя все группы продуктов, поступающие в организм в определённом количестве.

Оптимальное соотношение пищевых веществ для вашего возраста можно подобрать, воспользовавшись пирамидой здорового питания. Рассмотрим её подробнее.

VI группа продуктов (жиры, сахар и продукты с его добавлением). Нужны организму в меньшей степени, чем все остальные продукты.

V группа продуктов (мясо, рыба, бобовые). Богаты полноценным белком, содержат витамины группы B, железо.

IV группа продуктов (молоко и его производные). Содержат кальций, витамины A, D, группы B и белок, благотворно влияют на состояние костной ткани организма.

III группа продуктов (фрукты). Содержат полезные углеводы, витамины C, группы B.

II группа продуктов (овощи). Являются источником полезных углеводов, содержат витамины C, группы B, бета-каротин (предшественник витамина A).

I группа продуктов (зерновые, картофель). Составляют основу рациона, обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, содержат белок, витамины группы B, железо.



Материал 2 (фрагмент пособия «Здорово быть здоровым. 5—6 классы», с. 90—91)

На завтрак дома полезно съесть следующие продукты и блюда:

- творожное блюдо (творог, творожная запеканка, сырники и др.);
- йогурт;
- каши (самые полезные из них — овсяная и гречневая);
- яичное блюдо (яйцо варёное, омлет, яичница);
- обязательно горячий напиток (чай, какао, злаковый кофе).

Если в школе завтраков нет, продукты для **полезного перекуса** (или второго завтрака) следует взять из дома. Это могут быть:

- бутерброд с сыром;
- выпечка без крема;
- йогурт;
- орехи (кроме арахиса);
- сок;
- фрукты;
- батончики мюсли.



Если вам захотелось сладкого, то вместо конфет и прочих кондитерских изделий лучше использовать размоченный изюм или другие сушёные фрукты (курагу, чернослив). Во время перекуса не стоит употреблять сладкие газированные и негазированные напитки, а также про-

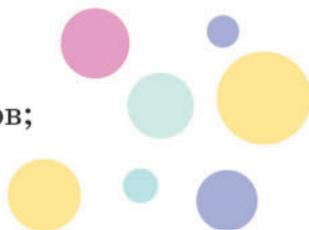
дукты быстрого питания (фастфуд): картофель фри, чипсы, гамбургеры и т. д., поскольку при регулярном употреблении они могут оказывать негативное воздействие на здоровье.

Сладкие напитки вредны, потому что содержат:

- значительное количество сахара, потребление которого снижает аппетит, в результате чего мы съедаем меньше продуктов с более высокой пищевой ценностью (мяса, молока и др.), а также приводит к развитию кариеса и появлению избыточной массы тела;
- углекислоту, которая может нарушать работу желудка и кишечника.

Продукты быстрого питания вредны, потому что содержат большое количество:

- калорий;
- насыщенных жиров;
- холестерина;
- соли.



Материал 3

Каким должен быть сон школьника, чтобы учащийся успевал восстановиться и отдохнуть, накопить силы для обучения и укрепить свою иммунную систему, чтобы не пропускать школу из-за болезней?

Часто школьники ложатся спать поздно. Бывают дни, когда родителям разбудить ребёнка утром становится очень сложно. Для восстановления сил детям младшего школьного возраста нужно 10—11 ч.

Сон очень важен для укрепления здоровья, развития, хорошего самочувствия ребёнка. Выспавшийся ребёнок — бодрый, здоровый и весёлый. Хороший сон влияет и на способности к обучению: воспринимать и удерживать информацию, быть внимательным, запоминать, рассуждать, анализировать, быть дружелюбным и чутким к окружающим людям.

Нормой для подростка считается 9—10-часовой сон.

Если человек систематически недосыпает, то в течение дня проявляется сонливость и усталость. Если за день человек сильно устал, не всегда ему удаётся легко заснуть. Школа, домашние задания, кружки и секции являются большой нагрузкой на мозг и нервную систему. Просмотр на ночь телевизора или видео, работа за компьютером и любые игры с использованием электронных гаджетов — это тоже дополнительная нагрузка на мозг и нервную систему. В этом случае возникает переутомление и очень сложно расслабиться, чтобы уснуть вечером.

* * *

Существует выражение «сон красоты». Ресурсы нашего организма истощаются, если мы находимся в режиме активности нон-стоп. Это сказывается не только на работе внутренних органов, но и на скорости восстановления кожи, её внешнем виде.

Материал 4

Фрагмент статьи «Особенности сна в подростковом возрасте. Почему подростки жалуются на недосыпание и как этого избежать?»

Колебания биологических ритмов подростка и взрослого человека существенно различаются. За регуляцию суточных ритмов отвечает гормон мелатонин, который выделяется у подростков позже, чем у взрослых.

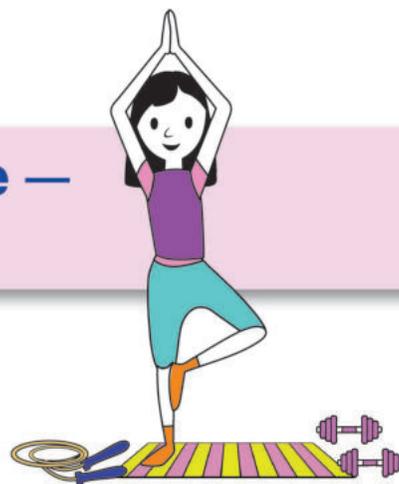
Также проблема недосыпания может быть обусловлена слишком большой нагрузкой в учебном заведении. Ученик или студент попросту не успевает и проводить достаточно времени с друзьями, и учиться, поэтому решает пожертвовать сном.

Недостаток сна в подростковом возрасте вызывает серьёзные опасения, ведь он может спровоцировать целый ряд следующих проблем.

- Снижается успеваемость в школе.
- Появляются проблемы со зрением, нарушается концентрация внимания, ухудшается память.
- Подросток становится раздражительным, происходят нарушения психоэмоционального фона. Случаются депрессии.
- Повышается вероятность ожирения.
- Повышается артериальное давление.
- Возрастает риск дорожно-транспортных происшествий.
- Физические упражнения и времяпрепровождение на свежем воздухе — обязательная часть здоровой жизни подростка, которая положительно отразится и на качестве сна.

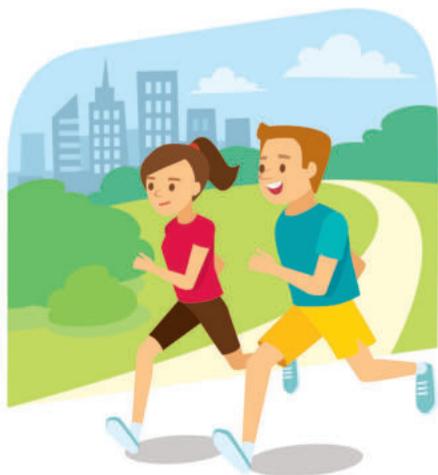


В здоровом теле — здоровый дух



Многие из вас наверняка слышали это крылатое выражение, а задумывались ли вы о том, что оно означает, какой смысл вкладывается в него? С латинского *mens sana in corpore sano* дословно переводится так: заботясь о здоровье тела, человек сохраняет и своё душевное здоровье. И многочисленные научные исследования это подтверждают: наше психическое состояние напрямую связано с физической активностью.

В результате занятий спортом улучшается кровообращение, а значит, наш мозг обогащается кислородом. Усиленное, но ритмичное дыхание во время физических нагрузок способствует концентрации внимания. Когда мы двигаемся, снимается мышечное, а с ним и психологическое напряжение, у нас улучшается сон, что является хорошей профилактикой стрессовых состояний. Здоровые тело и душа дарят человеку радость, а каждый прожитый с пользой для здоровья день приносит чувство удовлетворённости.



Материал 6

Зарядка не только разбудит организм, улучшит настроение, но и увеличит поступление кислорода в организм, а значит, увеличится работоспособность мозга.

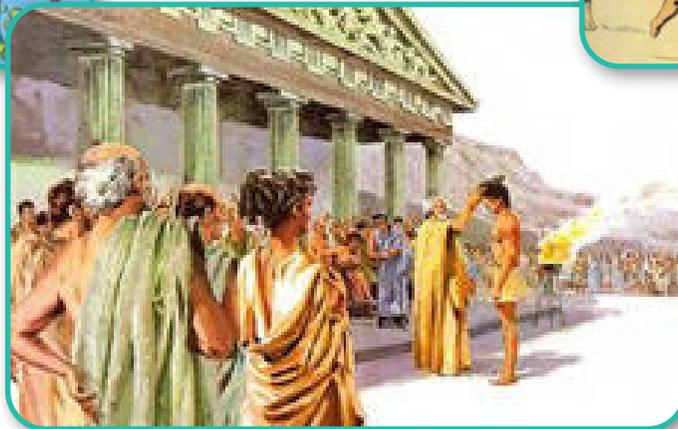
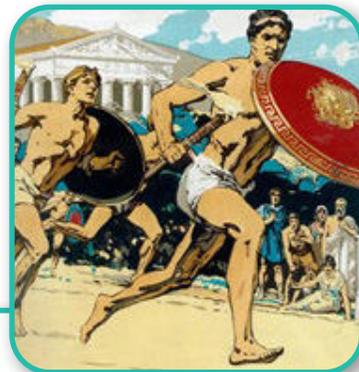
Выберите верные высказывания и запишите номера тех, с которыми вы согласны.

1. Утренняя зарядка расслабляет, успокаивает нервную систему и позволяет заснуть.
2. Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
3. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для родителей, для учителей и окружающих, которые вас похвалят.
4. Лучше всего делать утреннюю зарядку в помещении в тёплой душевой комнате, которую не проветривали.
5. Зарядку нужно делать через 10—15 мин после пробуждения, чтобы организм успел проснуться.
6. Зарядку нужно делать утром и вечером перед сном.
7. Старайтесь соблюдать правила здорового сна, тогда утреннее пробуждение будет приносить радость.
8. Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, необходимо понимать, что вы делаете это для себя и для улучшения своего здоровья.



**Спорт —
норма
жизни!**

для учащихся 1—4 и 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»



Методическая разработка интерактивного урока

 **порт —
норма
жизни!**

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий, консультирование.

Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о физической культуре и спорте.
2. Обсудить необходимость в занятиях физической культурой и важность утренней зарядки для здоровья.
3. Подвести детей к выводу о важности сохранения здоровья.
4. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, формулировать своё мнение.



Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа о физической культуре и спорте	10 мин
2	История возникновения и развития физической культуры и спорта	15 мин
3	Беседа о пользе утренней зарядки. Выполнение заданий	10 мин
4	Подведение итогов. Домашнее задание	7 мин

Беседа о физической культуре и спорте

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым». Тема нашего сегодняшнего урока — «Спорт — норма жизни!».

Задачей нашего сегодняшнего урока будет разобраться, чем различаются занятия физической культурой и спортом, когда и как возникли физическая культура и спорт.

Для начала давайте посмотрим на представленные изображения и попробуем разобраться: что объединяет людей на фотографиях?

Ответы учащихся.

Ведущий: Всё верно, они ведут здоровый и активный образ жизни, занимаются спортом/физической культурой. А теперь давайте посмотрим, есть ли разница в их занятиях.

Ответы учащихся.

Ведущий: Вы правы. Одни из них занимаются спортом для себя, катаются на лыжах всей семьёй, участвуют в весёлых стартах.

Другие занимаются спортом, постоянно тренируются, направляют свои усилия на достижение высокого заданного результата в физическом развитии человека. Это спортсмены! Их деятельность направлена именно на достижение определённого результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Они участвуют в спортивных состязаниях, среди которых олимпиады, чемпионаты и турниры, где выигрывают самые сильные, быстрые, смелые, выносливые, самые подготовленные. На соревнованиях выявляют лучших спортсменов. Конечно, мечта каждого спортсмена — победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях, которые возникли ещё в Древней Греции, а впоследствии стали собирать участников со всего мира.

● История возникновения и развития физической культуры и спорта

Ведущий: А знаете ли вы, когда и как возникли физическая культура и спорт?

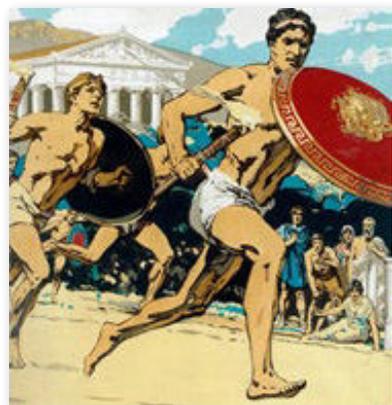
Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые. Добывая пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки. Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.



Давайте вместе посмотрим на рисунок и определим, что делают первобытные люди. Какие движения они выполняют?

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд; прыгнет дальше, если разбежится, и т. п. Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и трудовой деятельности. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, повторение движений (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнять их, но и совершенствовать весь организм. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только отдыхали и развлекались, но и готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды упражнений.



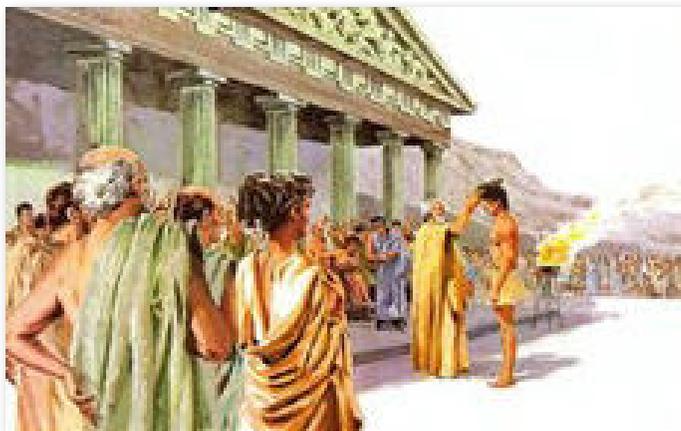
Например, в древнегреческом городе Спарте юные граждане (7—20 лет) весь день находились в специаль-

ных школах. Там они занимались маршировкой, бегом, прыжками, метанием копья и т. п. А в древнегреческом городе Олимпии устраивались состязания — Олимпийские игры. Они проводились один раз в 4 года. На Олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в беге, прыжках, метании копья, диска, борьбе, кулачном бою, гонках на колесницах.

Перед состязаниями каждый атлет обязан был дать торжественную клятву соблюдать правила честной спортивной борьбы.

На время Олимпийских игр прекращались войны. Множество людей стремились посмотреть на эти соревнования. Зрители сидели на холмах и криками подбадривали соревнующихся. На Олимпийские игры приезжали поэты и писатели. Там они читали свои произведения.

Древние состязания породили особый вид деятельности — спорт. Он включает в себя тренировки и соревнования. Соревнования не только помогают определить чемпионов (победителей), но и выявляют физические возможности людей.



Победитель Олимпийских игр в Древней Греции назывался олимпиоником. Важной частью этих празднеств было чествование лучших атлетов. Эта церемония состояла из нескольких частей и продолжалась на родине спортсмена.

Победителей Игр встречал весь город. В городской стене делали пролом, в который на колеснице въезжали победители.

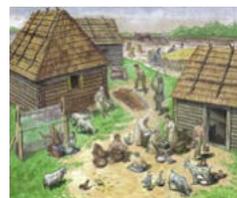


В нашей стране физические упражнения и игры возникли ещё в первобытном обществе. Они отражали бытовую и военную деятельность древнего человека.

Различные виды физических упражнений и игр применялись в трудовом и военном воспитании древних людей.

Эти упражнения отражали охотничью, рыболовецкую, скотоводческую, земледельческую, военную и бытовую деятельность древних племён и родов.

В IX—XVII вв. на Руси начала складываться самобытная народная система физического воспитания. Она включала в себя борьбу, верховую езду, стрельбу из лука, кулачный бой, а зимой — ходьбу на лыжах, езду на упряжках, салазках. Многие из этих видов физических упражнений дошли до наших дней. Существующие в настоящее время виды спорта и спортивные игры прежде всего отражают традиции и обычаи народа, их создавшего, а также связаны с природными и географическими особенностями страны их происхождения. В России, например, живёт более ста народностей, каждая из которых имеет свои любимые упражнения, игры и развлечения. И это прекрасно!



Ребята, давайте разобьёмся на группы по 3—5 человек и попробуем в группах сформулировать 5 ваших любимых физических упражнений, игр или развлечений.

Предположите и попробуйте доказать:

- каково их происхождение;
- какой вид деятельности они отражают;
- когда они могли появиться: давно или недавно. На это задание у вас 10 мин.

Учащиеся выполняют задание. Затем каждая группа представляет результаты своей работы.

● Беседа о пользе утренней зарядки

Ведущий: Как вы думаете, с чего начинаются занятия физической культурой и спортом?

Ответы учащихся.

Ведущий: Для правильного роста и развития человека необходима физическая активность. Это всё движения, которые совершает человек: ходьба, бег, прыжки, подвижные игры и т. д. Нужно продумать, как включить физическую активность в свой режим дня. С чего же начать?

Для того чтобы ответить на вопрос, с чего начинаются занятия физической культурой и спортом, посмотрим на слайд и попробуем отгадать математический ребус.

(УТРО – О) + (ДЕНЬ – Д – Ъ) +
+ (ВЕЧЕРНЯЯ – ВЕЧЕР) = УТРЕННЯЯ

(ПРОЗА – ПРО) + РЯД +
+ (ЗАГАДКА – ЗАГАД) = ЗАРЯДКА



Ведущий: Верно, начинать можно с утренней зарядки. Итак, после того как ты проснулся, аккуратно убрал постель и хорошо проветрил помещение, обязательно сделай утреннюю зарядку. Приучить себя выполнять зарядку ежедневно очень важно не только для укрепления здоровья, закаливания, но и для поддержания бодрого настроения, высокой работоспособности на весь день и воспитания воли.

Запомни основные правила выполнения утренней зарядки:

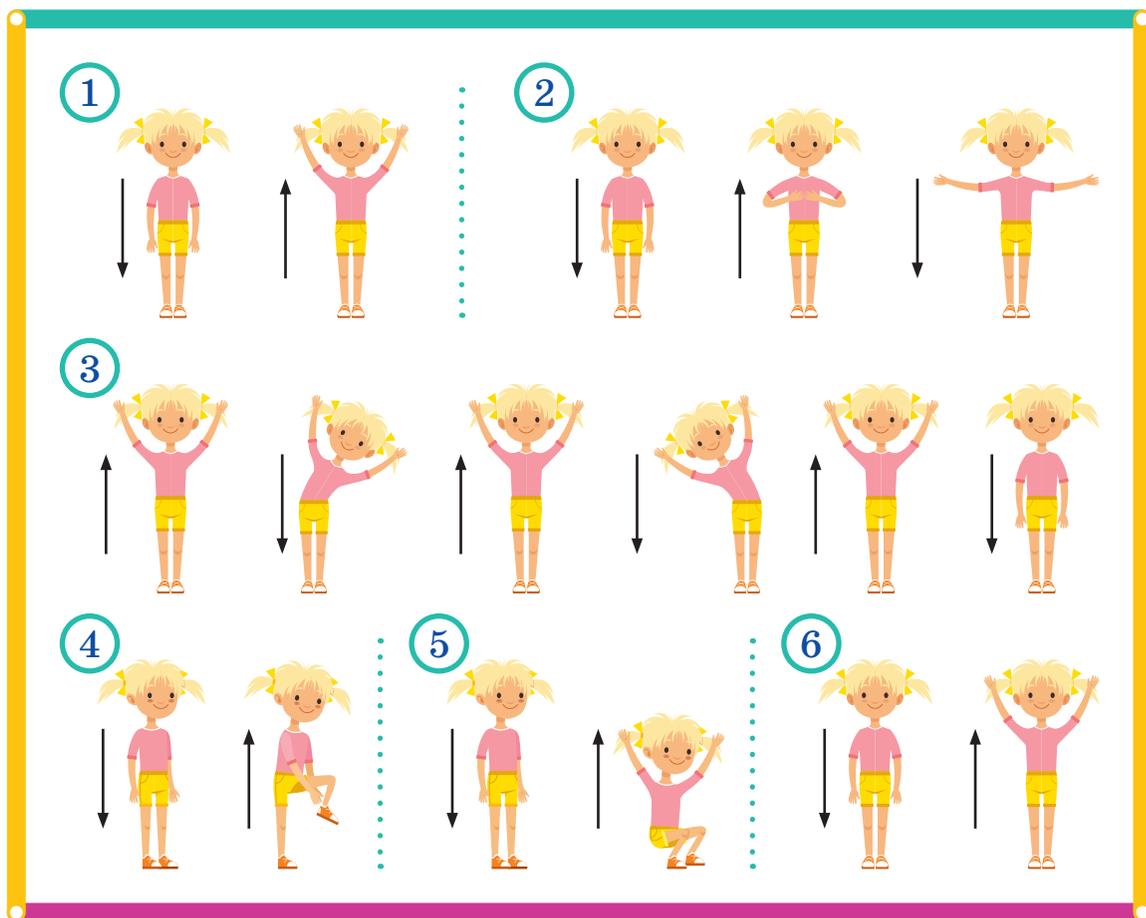
- Утреннюю зарядку лучше всего делать на улице (во дворе, в парке, саду) или в хорошо проветренном помещении.



- Самая удобная спортивная одежда для зарядки — трусы и майка или спортивный костюм по сезону при занятиях на свежем воздухе.
- Включай в зарядку 8—9 упражнений и повторяй каждое упражнение 6—10 раз. Меньшее число повторений не принесёт пользы.
- Делай наклоны в правую и левую сторону, выпады и махи левой и правой ногой.
- Не забывай о правильном дыхании. Дыши свободно, через нос. При разведении, подъёме, разгибании рук делай вдох, при наклонах и приседаниях — выдох.

После зарядки полезно принять душ, облиться тёплой водой или обтереться влажным полотенцем, а затем растереться сухим.

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений. Повторяйте каждое упражнение 8 раз.



Следите за дыханием: стрелка вверх — вдох, стрелка вниз — выдох.

Сегодня мы много узнали: для того чтобы всегда быть бодрым и весёлым, необходимо вести активный образ жизни, заниматься физической культурой или спортом.

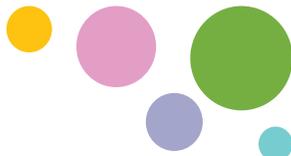
Необходимо утром делать зарядку, в течение дня бывать на свежем воздухе, играть в подвижные игры, посещать спортивные секции. Нужно организовывать свой день так, чтобы физическая культура стала вашим постоянным другом!

Подведение итогов

Давайте вспомним, с чего мы начали наш урок. Мы рассматривали фотографии семьи, катающейся на лыжах, участников весёлых стартов, а ещё мы видели фотографии российских спортсменов, которые представляют нашу страну на мировых соревнованиях. Мы болеем за них, гордимся успехами своих чемпионов! Значит, они сильнейшие!

Давайте посмотрим самую торжественную минуту Олимпиады — награждение олимпийских чемпионов, слушаем гимн Российской Федерации!





Перейдя по QR-коду, можно посмотреть награждение олимпийской чемпионки в одиночном фигурном катании Алины Загитовой.



Чтобы стать чемпионом, необходимо выполнять утреннюю зарядку.

Ведущий: Спасибо большое за вашу работу. Вы большие молодцы! Предлагаю вам интересное и творческое домашнее задание.

Разбейтесь на 5 команд.

Всей командой придумайте комплекс упражнений утренней зарядки.

Придумайте свою историю для каждого упражнения (каково его происхождение, подражает ли оно движению какого-то животного, какой вид деятельности оно может отражать и пр.).

Нарисуйте эскиз плаката со схематичными изображениями этапов выполнения упражнений утренней зарядки.

Решите, какая команда и в какой день недели будет проводить свой комплекс утренней зарядки перед всем классом. Перед выполнением упражнения расскажите свою историю этого упражнения.

Желаю всем доброго здоровья!

Надеюсь, что спорт станет для вас нормой жизни!



Методическая разработка интерактивного урока

 **порт —
норма
ЖИЗНИ!**

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, выполнение заданий, консультирование.

Задачи

1. Дать ученикам первоначальные представления о физической культуре и спорте.
2. Познакомить с основными физическими качествами.
3. Обсудить необходимость в занятиях физической культурой и важность утренней зарядки для здоровья.
4. Подвести детей к выводу о важности сохранения здоровья.
5. Учить детей работать с информацией, анализировать материал, планировать и оценивать свою работу, формулировать своё мнение.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Беседа о возникновении физической культуры и спорта	10 мин
2	Обсуждение основных физических качеств. Выполнение задания	10 мин
3	Беседа о здоровом образе жизни. Выполнение заданий в группах	10 мин
4	Беседа о пользе утренней зарядки. Выполнение заданий	10 мин
5	Подведение итогов	5 мин

Беседа о возникновении физической культуры и спорта

Ведущий: Здравствуйте, ребята!

Предлагаю вам стать участниками акции «Здорово быть здоровым».

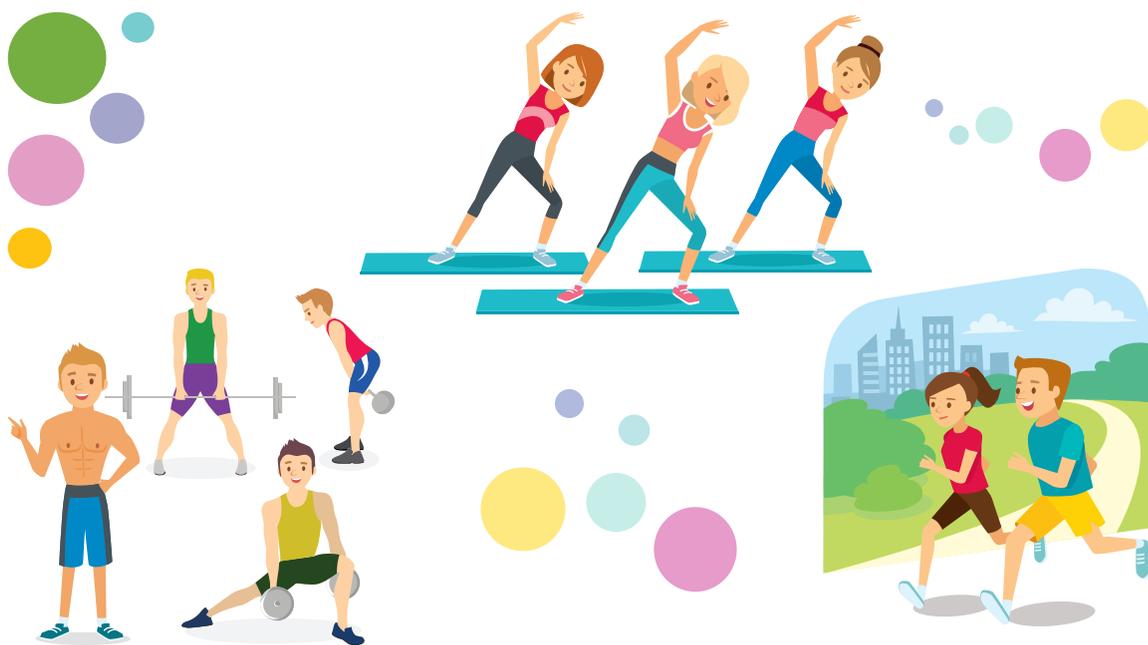
Тема нашего сегодняшнего урока — «Спорт — норма жизни!».

Задачей нашего сегодняшнего урока будет разобраться, чем различаются занятия физической культурой и спортом, когда и как возникли физическая культура и спорт.

В здоровом теле — здоровый дух!



Многие из вас наверняка слышали крылатое выражение «В здоровом теле — здоровый дух!». А задумывались ли вы о том, что оно означает, какой смысл вкладывается в него? Заботясь о здоровье тела, человек сохраняет и своё душевное здоровье. И многочисленные научные исследования это подтверждают: наше психическое состояние напрямую связано с физической активностью. В результате занятий спортом улучшается кровообращение, а значит, наш мозг обогащается кислородом. Усиленное, но ритмичное дыхание во время физических нагрузок способствует концентрации внимания. Когда мы двигаемся, снимается мышечное (а с ним и психологическое) напряжение, у нас улучшается сон, что является хорошей профилактикой стрессовых состояний. Здоровые тело и душа дарят человеку радость, а каждый прожитый с пользой для здоровья день приносит чувство удовлетворённости.



Физические упражнения возникли в глубокой древности. Первобытным людям день и ночь надо было защищаться от нападения хищников, противостоять силам природы, добывать пищу. Иногда охотники сами становились добычей зверей. Выживали наиболее сильные, ловкие, выносливые, а значит, самые здоровые. Добывая

пищу и защищаясь от хищников, люди бросали камни, палки. Убегая от зверей, перелезали или перепрыгивали через различные препятствия.

Постепенно люди стали замечать, что результат тех или иных движений зависит от определённых приёмов. Например, палка или камень летит дальше, если перед броском сделать замах. Человек будет бежать быстрее, если немного наклонит туловище вперёд; прыгнет дальше, если разбежится, и т. п. Подметив эти приёмы, люди начали их использовать во время охоты и трудовой деятельности. Этому они учили своих детей. Так постепенно накапливались элементы культуры движений, которые в дальнейшем составили важную часть физической культуры и спорта.

Человек также понял, что после многочисленных бросков камень летит дальше. Часто прыгая через ямы и пробегая большие расстояния, охотник замечал, что прыгать и бегать он стал лучше. Другими словами, повторение движений (то, что мы сейчас называем упражнениями) помогает не только лучше выполнять их, но и совершенствовать весь организм. Поколения сменяли друг друга. И дети перенимали опыт своих отцов и дедов. В свободное время люди не только отдыхали и развлекались, но и готовились сами и готовили своих детей к трудностям жизни, к защите от врагов. Этим целям начали служить различные виды упражнений.



Обсуждение основных физических качеств

Ведущий: Как вы думаете, нужны ли физические нагрузки в вашем возрасте? Замечали ли вы, как физические упражнения влияют на ваше настроение? Вспомните свои ощущения, когда вам нездоровится. Хочется ли вам в такие моменты активно двигаться? Как вы думаете, почему? С какой регулярностью надо заниматься физкультурой и какой продолжительности должны быть

тренировки, чтобы организму они приносили только пользу? Какими могут быть первые шаги в мире физической культуры и спорта?

Ответы учащихся.

Ведущий: Очень важно, чтобы физическая подготовка 11—14-летнего подростка была как можно более разносторонней, предусматривала не только овладение двигательными навыками, но и развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости. Эти качества определяют общую физическую подготовленность, которая является базой для достижения высоких спортивных результатов. Обратите внимание на то, что приобретение и совершенствование одного качества положительно влияют на развитие других, и наоборот: без достаточной ловкости, например, не достигнуть гибкости, без выносливости невозможно добиться хороших скоростных характеристик и т. д.

Давайте немного поиграем.

Перечислите основные физические качества в таком порядке, чтобы каждое последующее слово начиналось на третью букву предыдущего.

Первое качество я вам подскажу: **гибкость**.

О т в е т ы: гибкость, быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Ведущий: Молодцы! Восстановили все физические качества.

Существует определённая последовательность развития физических качеств. Рассмотрим каждое из них подробнее.

Выносливость — способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Различают два вида выносливости — общую и специальную.

Общая выносливость — способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную про-



изводительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, — продолжительный бег, бег по пересечённой местности, бег на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения.

Специальная выносливость — способность эффективно осуществлять определённую трудовую или спортивную деятельность. Средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной, скоростно-силовой и т. д.) являются специальные подготовительные упражнения, имитирующие соревновательную или трудовую деятельность.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Выносливость — способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Быстрота — способность человека осуществлять двигательное действие с максимально возможной скоростью.



Быстрота — способность человека осуществлять двигательное действие с максимально возможной скоростью.

Способность к быстроте зависит от подвижности нервных процессов, проявления скоростной силы, готовности мышечной системы к нагрузкам, совершенства спортив-

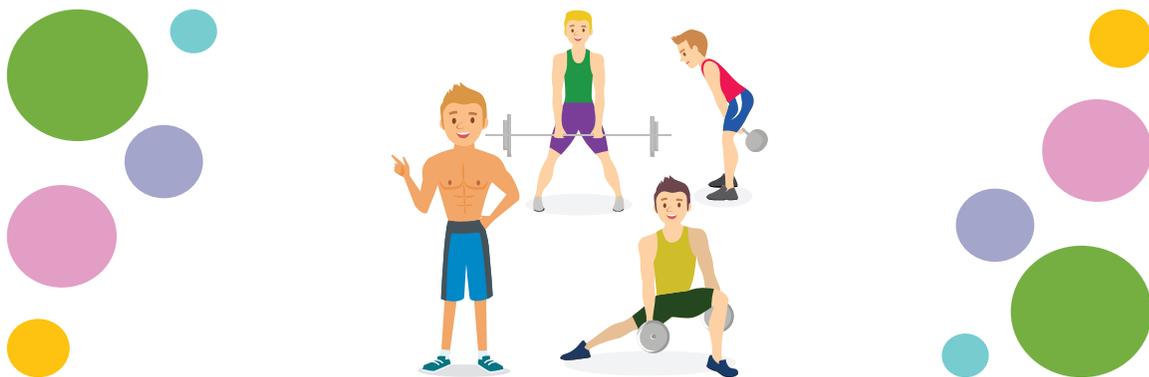


ной техники, волевой мобилизации и некоторых других факторов. Наиболее благоприятный возраст для развития быстроты — 12—13 лет. В этот период повышение скорости движения происходит за счёт роста тела, мышечной силы и совершенствования скоростно-силовых качеств. Тренировка быстроты проходит при высокой интенсивности движений, что требует хорошей координации.

Наилучший тренировочный эффект достигается, если упражнения на развитие этого физического качества выполняются сразу после разминки. Средствами развития быстроты являются бег на 30, 60 и 100 м, отработка стартового разбега, скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры. Каждое упражнение выполняется в максимально быстром темпе при облегчённых или затруднённых условиях. Длительность выполнения упражнений небольшая.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Сила — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.



Для развития **силы** применяются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением): упражнения с весом внешних предметов (гири, разборные гантели, штанга с набором дисков разного веса, вес партнёра и т. д.); упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре,

удержание равновесия в упоре, в висяе и т. д.); упражнения с использованием спортивных тренажёров; упражнения в природной среде (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т. д.); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т. д.). Обратите внимание на то, что силовые тренировки необходимо проводить при строгом врачебном контроле. Кроме того, запрещено выполнять упражнения, требующие длительного напряжения.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Ловкость — способность к овладению сложными движениями, требующими хорошей координации и точности их выполнения.

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой.



Ловкость — способность к овладению сложными движениями, требующими хорошей координации и точности их выполнения.

Ловкость развивается в ходе освоения новых двигательных задач, выполнения танцевальных упражнений, участия в подвижных играх.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Начинать развивать гибкость необходимо именно в вашем возрасте, более того, на протяжении всей жизни её необходимо поддерживать, потому что гибкость обеспечивает молодость мышц и суставов, а значит, и всего организма. Даже кратковременное прекращение работы в этом направлении приводит к снижению эластичности мышечных волокон. Для развития гибкости применяют упражнения, взятые из гимнастики, единоборств и других видов спорта и направленные на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой.

● Беседа о здоровом образе жизни

Ведущий: Давайте разделимся на группы по 5 человек и выполним задание-обсуждение.

Закончите предложения:

- Я начинаю день с _____ .
- Каждый вечер я обязательно _____ .
- Чтобы быть в хорошей физической форме, я _____ .
- Я забочусь о своём здоровье, потому что _____ .

Как вы думаете, всё ли из того, что вы перечислили, безопасно и благоприятно для вашего организма? Способствует ли это укреплению здоровья и вашему физическому развитию?

Оставаясь в группах, проведём небольшое исследование.

- В сутки вы спите не менее 7—8 ч?
- Вы принимаете пищу в одно и то же время, не пропуская завтраки, обеды и ужины, не перекусывая и не переедая?
- Вы активно двигаетесь в течение дня, а 2—3 раза в неделю выполняете комплексы физических упражнений?

- Вы соблюдаете правила личной гигиены (моете руки перед едой, чистите зубы 2 раза в день, проветриваете помещение, в котором находитесь, одеваетесь по погоде, ежедневно принимаете душ)?
- Имеете ли вы представление о воздействии вредных привычек на организм?

Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, значит, вы заботитесь о своём здоровье и ведёте правильный образ жизни. Обратите внимание на то, что здоровье человека является важнейшей ценностью в жизни и зависит от множества факторов, главным из которых является жизненная позиция самого человека, его решимость придерживаться определённых правил. Согласно научным исследованиям, факторы, влияющие на здоровье человека, в процентном соотношении распределяются так: образ жизни — 50%; экология — 20%; наследственность — 20%; медицина — 10%. Помимо уже названных составляющих здорового образа жизни (отказ от вредных привычек, активный двигательный режим, рациональное питание, закаливание организма, гигиена), немаловажным фактором являются положительные эмоции, концентрация на позитивных аспектах жизни.



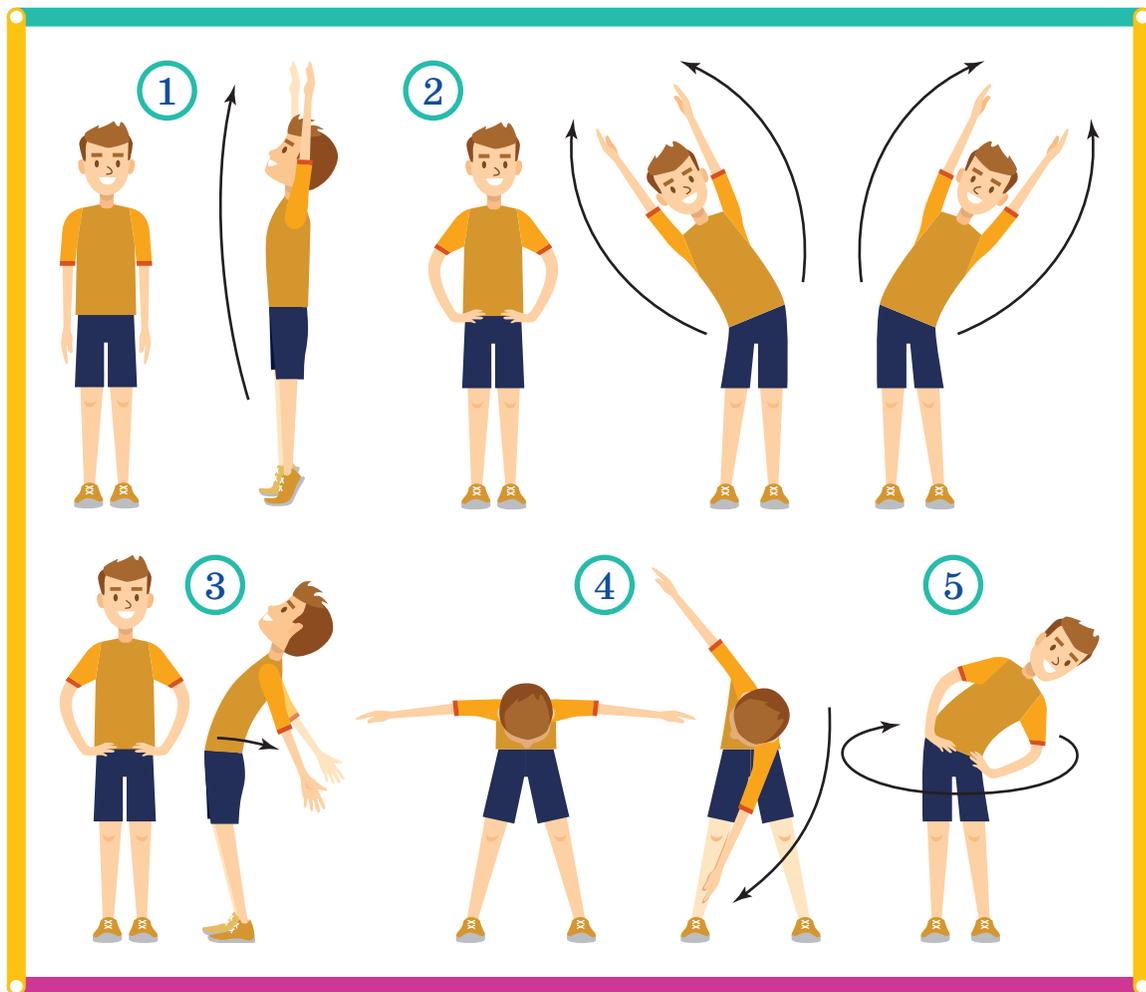
● Беседа о пользе утренней зарядки

Ведущий: А теперь я предлагаю вам немного подвигаться.

Я напому вам: чтобы сохранять бодрость и забыть про болезни, приобретите полезную привычку начинать утро с зарядки. Существуют разные комплексы утренней гимнастики, однако все они, как правило, включают в себя несложные физические упражнения, не перегружающие просыпающийся организм. Приняв решение выполнять утреннюю гимнастику, нужно быть готовым соблюдать некоторые правила: делать зарядку ежедневно,

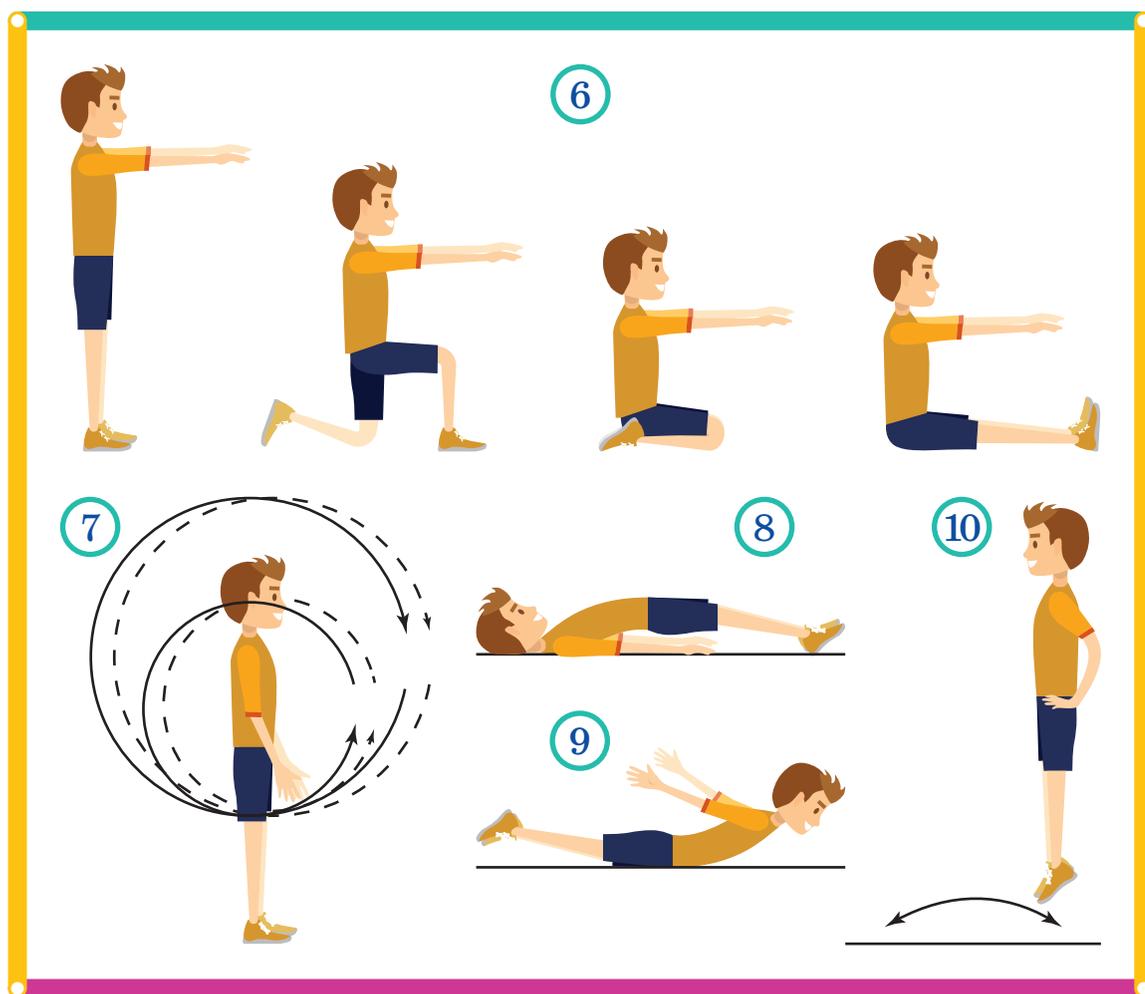
все движения выполнять плавно, без рывков, а перед началом упражнений выпить полстакана тёплой воды, чтобы включить организм в работу.

Рассмотрите рисунки. Разучите утренний комплекс упражнений.



1. И. п. — ноги рядом, руки вдоль корпуса. Встаём на носки, одновременно поднимая руки и голову вверх; возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 4—6 раз.
2. И. п. — ноги рядом, руки на поясе. Наклоняемся вправо, поднимаем руки вверх; возвращаемся в исходное положение, а затем выполняем наклон в другую сторону. Повторяем упражнение 4—6 раз.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоняемся назад, руки в стороны; возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 3—4 раза.
4. И. п. — наклон вперёд, ноги шире плеч, руки в стороны. Поворачиваем туловище влево, касаясь правой рукой носка левой ноги; возвращаемся в исходное положение и выполняем аналогичное движение в другую сторону. Повторяем упражнение 3—4 раза.
5. И. п. — ноги вместе, руки на поясе. Совершаем круговые движения туловища сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторяем упражнение 6—8 раз.
6. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. Садимся на пол, вытягивая руки вперёд, а затем встаём, не помогая себе руками. Повторяем упражнение 4—6 раз.



7. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. Прижимая локти к туловищу, совершаем круговые движения предплечьями сначала вперёд, а затем назад. Затем выполняем круговые движения всей рукой также сначала в одну, а затем в другую сторону. Повторяем каждое упражнение 6—8 раз.
8. И. п. — лёжа на спине, руки и ноги вытянуты. Прогибаемся, опираясь на пятки, затылок и руки и поднимая таз; возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 3—4 раза.
9. И. п. — лёжа на животе, прогибаемся в спине, приподнимая ноги и руки в стороны; возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение 3—4 раза.

Ведущий: Молодцы!

Возможно, у вас есть собственный комплекс утренней гимнастики. Какие упражнения входят в него? Представьте, что вы разговариваете с человеком, ведущим малоподвижный образ жизни, о пользе утренней гимнастики. Какие аргументы вы будете приводить, чтобы у вашего собеседника проснулось желание делать по утрам зарядку? Опишите ощущения, возникающие у вас после любимого вида физической активности.

Подведение итогов

Спасибо вам за активную работу, вашу включённость, оригинальные решения и интересные идеи.

Желаю всем доброго здоровья!

Надеюсь, что спорт станет для вас нормой жизни!

**ценности
и традиции
моей семьи**

для учащихся 1—4 и 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»



Методическая разработка интерактивного урока

ценности и традиции моей семьи

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах.

1. Личностные задачи занятия:

- создание условий для расширения представлений учащихся о нравственных ценностях и семейных традициях;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии народов, культур и религий;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

2. Метапредметные задачи занятия, предполагающие создание условий для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе;
- планировать, контролировать, оценивать свои действия и работу группы;
- развивать коммуникативные умения, навыки работы в группе;
- развивать внимание, память;
- выполнять совместно творческие задания;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение;
- формировать готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Цель урока: поддержать традиции бережного отношения к матери, закрепить семейные устои для установления благоприятных семейных отношений как залога жизненного успеха человека.

Задачи

1. Раскрытие смысла понятия «материнство» как священного понятия в различных культурах в контексте тематики проводимой акции.
2. Формирование ценностного отношения к матери через познание того, кем является для ребят мама, что сделала она для них, какого почтения заслуживает и в каких формах почтение может быть выражено.
3. Создание условий для формирования нравственных взглядов и убеждений, нравственных качеств личности.



Подготовка класса, оборудование и материалы

Расставить столы для шести команд, вокруг каждого стола — 4—6 стульев (в зависимости от количества человек в команде). На столах у детей лежат ватман для рисования, простые и цветные карандаши и/или фломастеры. Подготовлены раздаточные материалы.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Организационный момент. Разделение обучающихся на шесть групп	6 мин
2	Групповое задание «Главные качества мамы — хранительницы домашнего очага». Работа с пословицами под руководством ведущего в группах	6 мин
3	Групповое задание «Что для меня значит слово „мама“?» Создание рисунка	8 мин
4	Групповое задание «Способы выражения уважения и любви к своей маме в различных ситуациях»	12 мин
5	Групповое задание «Моя мама — самая...»	10 мин
6	Подведение итогов (рефлексия). Домашнее задание	3 мин

Организационный момент. Разделение учащихся на 6 групп

Класс делится на 6 групп. Оптимальное количество участников в группе — 4—6 человек.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами примем участие в акции «Здорово быть здоровым». И для работы вам необходимо разделиться на 6 команд и занять места вокруг приготовленных столов.

Ведущий: Скажите, ребята, какой человек является для вас в жизни самым любимым и самым ценным, т. е. значимым?

Ответы учащихся.

Ведущий: Ребята, все вы ответили единодушно. Да, это мама. И все люди, живущие на земле, — сыны, дочери своих мам — дают такой же ответ. Недаром в конце XX в. в самых разных странах мира учредили особый праздник — День матери. В России, Великобритании, Германии, Турции, Италии, Бельгии, Армении, Японии, Бразилии, Азербайджане, Дании, Гонконге, Индии, Мексике, Франции, Аргентине, Венгрии и многих других странах его отмечают в разное время года. Кто помнит, когда День матери празднуют в нашей стране?

Ответы учащихся.

Ведущий: Правильно, в последнее воскресенье ноября в России с недавнего времени отмечается нежный и трогательный праздник — День матери. Вы поздравляли своих мам в этот день, старались сделать им приятное?

Ответы учащихся.

Ведущий: Как вы полагаете, ребята, нужно оказывать особое внимание своей маме один раз в год, в День матери? Или несколько раз в течение года?

Ответы учащихся.



Ведущий: Правильно, не однажды в год, а в каждый день года нам следует выражать свою любовь к маме. Сегодня на занятии мы будем размышлять вместе о том, кем является для нас мама, что сделала она для нас и какого почтения заслуживает.

● **Групповое задание**
«Главные качества мамы — хранительницы домашнего очага»

Ведущий: Во все времена почти во всех культурах отмечали особое значение матери в семье. Вы наверняка слышали такие слова: «Мама — хранительница домашнего очага». Что они означают?

Ответы учащихся.

Ведущий: Верно, ещё в глубокой древности средоточием каждого дома был очаг. Вам знакомо это слово? Посмотрите на слайд и прочитайте определение слова «очаг».

● **ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ**

Очаг — устройство для разведения и поддержания огня.

Ведущий: Как вы думаете, почему очаг считался центром дома?

Ответы учащихся.

Ведущий: На огне, разведённом в очаге, готовили пищу, при его помощи обогревались в холодные дни — от очага зависела жизнь семьи. Ведь если огонь погаснет, то может прийти беда. Поэтому за очагом следили, поддерживали

в нём огонь. И именно мать семейства выполняла это важное дело, за что её называли хранительницей очага.

Позже в русской традиции значение очага в доме стали понимать в переносном смысле. Сейчас очаг символизирует крепкую нерушимую семью, домашний уют и тепло отношений между людьми, свет радости и жизни в семье и доме. Домашний очаг берегут и сохраняют наши мамы.

Подумаем, какими качествами, которые позволяют ей быть хранительницей домашнего очага, обладает мама. Для этого сейчас вам будет предложено поработать в группах. Каждая группа получит листок с русскими пословицами и поговорками про маму. После обсуждения внутри группы вам необходимо будет выбрать те пословицы, в которых обозначены качества мамы — хранительницы домашнего очага.

Работа в группах. Представление результатов.

Ведущий: Спасибо за работу. Итак, вот о каких качествах наших мам мы узнали из пословиц и поговорок: мамы всегда обогреют, приласкают, пожалеют, они не могут долго носить обиду в сердце на нас, мамы очень переживают за своих деток и отдают им всё самое лучшее.



Групповое задание

«Что для меня значит слово „мама“?»

Ведущий: Сейчас вас ждёт следующее задание, которое вы выполните в группе. Обсудите между собой и на ватмане нарисуйте, что для вас значит слово «мама».

Работа в группах. Представление результатов.

Ведущий: Посмотрите, насколько разнообразны ваши работы! Сколько значений слова «мама» вы изобразили: и солнышко, и красивый цветок, и белая голубка (возможны варианты). Всё это показывает, как много значит мама в вашей жизни.

●

Групповое задание «Способы выражения уважения и любви к своей маме в различных ситуациях»

У многих народов считается, что из родителей большего внимания заслуживает мать, так как она выносила, родила, вскормила ребёнка, вынесла все бессонные ночи. Один кавказский народ, проживающий на территории России, хранит такую историю.

Однажды к мудрецу пришёл человек и спросил: «Кому в первую очередь нужно делать добро?» Мудрец ответил: «Матери». «Потом кому?» — «Матери». «Потом кому?» — «Матери». «Потом кому?» — «Отцу, потом близким родственникам...» — был ответ.

Вот поэтому этот народ до сих пор бережно хранит следующие правила этикета: детям в присутствии матери считается неприличным ссориться и браниться — ведь полагается щадить её чувства; увидев свою мать, дети, даже сами находящиеся в возрасте, встают. А в древности большим позором считалось обнажить в присутствии матери оружие или же, наоборот, не вложить его тотчас в ножны при её появлении.

Давайте и мы подумаем, каким образом мы, живя в XXI в., можем внешне выразить особое уважение и любовь к маме в разных житейских ситуациях. Каждая группа вытянет листок с обозначением одной из ситуаций. После недолгого обсуждения вам необходимо будет ответить на следующий вопрос и подготовиться к выступлению участников группы: с помощью каких действий в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

Для обсуждения в группах предлагаются следующие темы:

1

Совместная семейная трапеза



2

Совместное приготовление пищи,
семейного блюда.



3

День рождения мамы



Совместное путешествие

4



Чтение вслух в кругу семьи

5



Моя учёба в школе

6



Работа в группах. Представление результатов.

Ведущий: Благодарю за предложенные варианты того, как мы можем выразить уважение и любовь к маме с по-

мощью поступков и слов. Какие варианты из предложенных, с вашей точки зрения, являются самыми важными? Почему?

Ответы учащихся.

Групповое задание «Моя мама — самая...»

Ведущий: Хорошие ответы у вас, ребята. Вы уловили главное: нужно быть внимательным к маме, помогать ей, не забывать её обнимать и говорить ей приятные слова. В последнем мы сейчас с вами и потренируемся. Мы проведём небольшое соревнование между группами: кто составит о маме самый длинный рассказ, в котором каждая фраза начинается словами «Моя мама — самая...».

Работа в группах. Представление результатов.

Подведение итогов

Ведущий: Ребята, вы — самые счастливые люди на земле, потому что у всех вас прекрасные мамы!

Благодарю всех за проделанную работу и за интересное обсуждение.

В качестве домашнего задания вам предлагается подумать и ответить на вопрос: какими ещё способами можно признаться в любви маме? И когда вы придумаете способ, осуществить это на деле!

**Желаю нам всем любить свою маму,
потому что это является условием, при котором
можно жить здоровым и здорово!**



Раздаточный материал для групповой работы.

1



Совместная семейная трапеза

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

2



Совместное приготовление пищи, семейного блюда

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

3



День рождения мамы

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

4



Совместное путешествие

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?



5



Чтение вслух в кругу семьи

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

6



Моя учёба в школе

Обсудите в группе вопрос:
Какими действиями в этой ситуации я могу проявить уважение и любовь к своей маме?

Раздаточный материал для групповой работы.

Пословицы про маму

Сердце матери
лучше солнца
греет.

Материнская
ласка конца
не знает.

Жалость матери
меры не знает.

Сердце матери
отходчиво.

У дитины
заболит
пальчик,
а у матери —
сердце.

Мать ляжет
на мокром,
а детям
постелет
сухое.



Методическая разработка интерактивного урока

ценности и традиции моей семьи

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах.

1. Личностные задачи занятия:

- создать условия для расширения представлений учащихся о нравственных ценностях и семейных традициях.

2. Метапредметные задачи занятия, предполагающие создание условий для развития у учащихся умений:

- проявлять познавательный интерес к учебному материалу;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- работать с информацией, анализировать материал и делать выводы на его основе;
- планировать, контролировать, оценивать свои действия и работу пары/группы;
- развивать коммуникативные умения, навыки работы в группе;
- развивать внимание, память;
- выполнять совместно творческие задания;
- адекватно использовать речевые средства для взаимодействия на уроке, формулировать своё мнение.

Цель урока: создать условия для развития представлений о нравственных ценностях и семейных традициях, обратить внимание детей на значимость семейных ценностей и традиций для установления благоприятных семейных отношений как залога жизненного успеха человека.

Задачи

1. На основе повторения и обобщения ранее изученного материала в ходе изучения одного из модулей курсов «Здорово быть здоровым» и «Основы религиозных культур и светской этики» и в ходе знакомства с новым углубить знания о нравственных ценностях и семейных традициях.
2. Раскрыть смысл понятий «семья», «нравственные ценности», «традиция», «реликвия», «любовь», «забота», «честность», «взаимопомощь», «сострадание», «прощение», «родословная», «генеалогическое древо» в контексте тематики проводимой акции.
3. Создать условия для формирования нравственных взглядов и убеждений, нравственных качеств личности.

Подготовка класса, оборудование и материалы

Расставить столы для шести команд, вокруг каждого стола — 4—6 стульев (в зависимости от количества человек в команде). На столах у детей лежат ватман для рисования, простые и цветные карандаши и/или фломастеры. Подготовлены раздаточные материалы.



Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Организационный момент. Распределение учащихся на 6 групп	2 мин
2	Вступительная беседа. Роль и значение семейных ценностей и традиций	4 мин
3	Групповое задание «Семейная традиция». Совместная работа класса в диалоговом формате под руководством ведущего	14 мин
4	Групповое задание «Самая дорогая для меня реликвия моей семьи» (6 докладов, регламент выступления 2 минуты)	12 мин
5	Групповое задание «Праздники моей семьи», «Мама, папа, я — спортивная семья». Нарисовать эскиз плаката	10 мин
6	Подведение итогов (рефлексия). Домашнее задание	3 мин

Организационный момент. Разделение учащихся на 6 групп

Класс делится на 6 групп. Оптимальное количество участников в группе — 4—6 человек.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами примем участие в акции «Здорово быть здоровым». И для работы вам необходимо разделиться на 6 команд и занять места вокруг приготовленных столов.

Вступительная беседа

Ведущий: Скажите, ребята, что является для человека в жизни самым ценным, т. е. значимым?

Ответы учащихся.

Ведущий: Обратите внимание на то, что каждый из вас назвал семью в качестве одной из главных ценностей в жизни человека. И это справедливо. В культуре семью принято именовать «самой важной вещью в жизни», «единственным устойчивым краеугольным камнем», «безопасной гаванью», «компасом, который ведёт нас», «убежищем в бессердечном мире».

**«Семья как ветви на дереве,
где мы все развиваемся в разных направлениях,
но наши корни остаются прежними»**

Внимание на слайд. Перед вами восточная пословица: «Семья как ветви на дереве, где мы все развиваемся в разных направлениях, но наши корни остаются прежними». Что это означает, по-вашему? Что делает корень единым, крепким, а ветви сильными?

Ответы учащихся.

Ведущий: Правильно, ребята, с древних времён семью символически изображали в виде дерева. Корень единым, крепким, а ветви сильными, цельными делают ценности, присущие данной семье и способствующие объединению всех членов, составляющих её. Как вы понимаете смысл слов «ценности», «нравственные ценности», что это такое?

Ответы учащихся.

Ведущий: Да, ценность — то, что значимо для человека. О нравственных ценностях вы говорили в курсе «Основы религиозных культур и светской этики» и помните,



что к их числу относятся любовь, забота, взаимопомощь, уважение, сострадание, честность, верность, прощение, доверие. Без них счастливую жизнь семьи трудно представить, с ними семья становится крепкой.

Скажите, а как эти ценности могут сохраняться в одной семье на протяжении десятилетий, а то и столетий?

Ответы учащихся.

Ведущий: Верно, они сохраняются, если передаются из поколения в поколение. И это называется традицией. Услышав слово «традиция», современные люди, особенно молодые, нередко выражают недоумение и даже скептицизм. По их мнению, слова «традиция», «традиционалист», «традиционный» связаны с чем-то давно прошедшим, ненужным, мешающим. На самом деле это неверное толкование. Традиция — это не воспоминание о прошлом, а способ передачи ценностей из поколения в поколение. И традиции настолько важны, что их также причисляют к семейным ценностям.

Групповое задание «Семейная традиция»

Семейные традиции бывают самыми разными. Сейчас вам будет предложено поработать в группах. Каждая группа вытянет листок с наименованием одной из традиций (см. Приложение А). После обсуждения вам необходимо будет ответить на вопросы и подготовиться к выступлению участников группы по следующему плану.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок исполнения этой традиции, роли и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

Для обсуждения в группах предлагаются следующие темы:

1

Совместная семейная трапеза



2

Совместное приготовление пищи,
семейного блюда.



3

День рождения мамы



Совместное путешествие

4



Чтение вслух в кругу семьи

5



Моя учёба в школе

6



Работа в группах. Представление результатов.

Ведущий: Спасибо за такое полное и интересное представление семейных традиций, укрепляющих семью. Особая благодарность за выступление учащихся с рассказом

о своих семейных традициях (семейной песне, новогоднем блюде, ритуале и т. п.).

● **Групповое задание**
«Самая дорогая для меня
реликвия моей семьи»

Ещё есть традиция сохранения семейных реликвий. Для подготовки к данному уроку желающие (6 человек) заранее получили задание снять ролик или создать презентацию на тему «Самая дорогая для меня реликвия моей семьи». А если таковой нет, то можно рассказать о том, что могло бы стать реликвией семьи. Давайте дадим ребятам слово и поразмышляем над их рассказом.

Выступление докладчиков.

Ведущий: Благодарим за проделанную работу, показавшую большую значимость сохранения семейных реликвий. А ещё одной традицией могут быть поцелуи и объятия членов семьи! Ведь психологи утверждают: чтобы чувствовать себя счастливым, нужно минимум 8 объятий в день.

Ведущий: Подумайте, ответы на какие вопросы были наиболее сложными. Почему?

● **Групповое задание**
«Праздники моей семьи»,
«Мама, папа, я — спортивная семья»

Ведущий: Финальным творческим заданием сегодняшнего занятия является задание для групп: нарисуй-



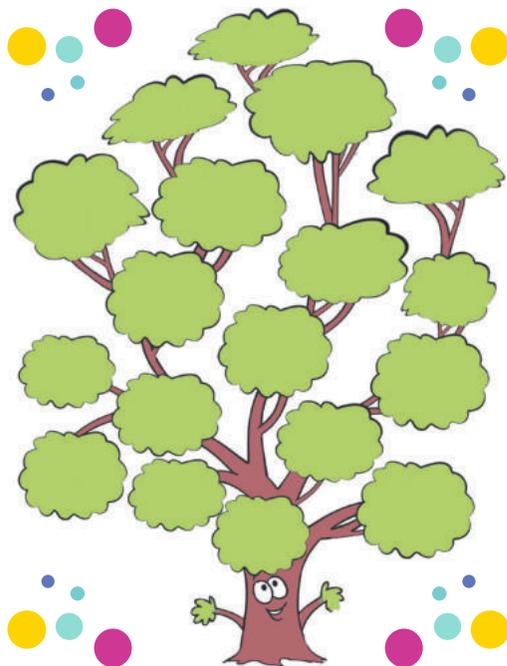
те эскиз плаката на одну из тем: «Праздники моей семьи», «Мама, папа, я — спортивная семья».

Работа в группах. Представление результатов.

Подведение итогов

Ведущий: Благодарю всех за проделанную работу, за интересное обсуждение поставленных проблем.

В качестве домашнего задания вам предлагается подумать и ответить на вопрос: какими ещё могут быть семейные традиции, которым бы вы хотели следовать в своём доме? Также вы можете выполнить индивидуальное задание: нарисовать на древе ценности своей семьи в виде плодов (см. Приложение Б).



**Желаю нам всем любить свою семью,
потому что это является условием,
при котором можно жить здоровым и здорово!**

1

Совместная семейная трапеза



Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?



2

Совместное приготовление пищи, семейного блюда



Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

3

Домашние праздники

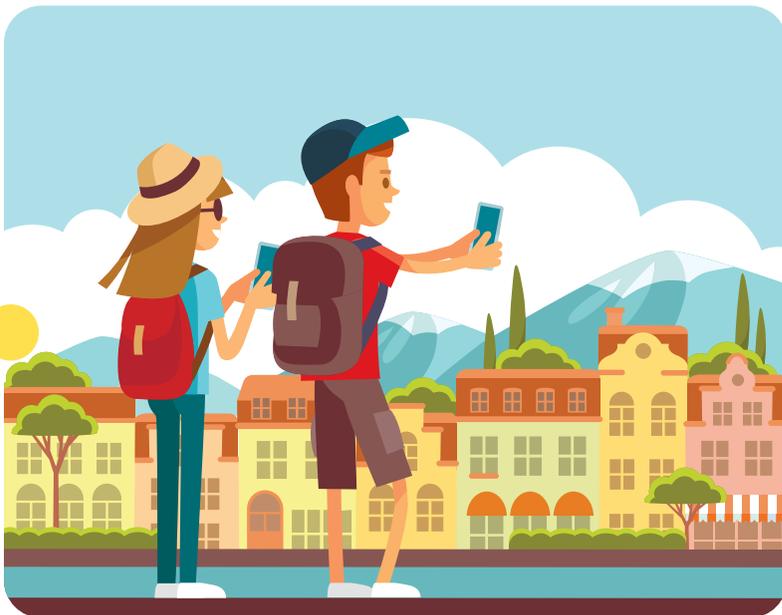


Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

4

Совместное путешествие



Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

5

Чтение вслух в кругу семьи



Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

6

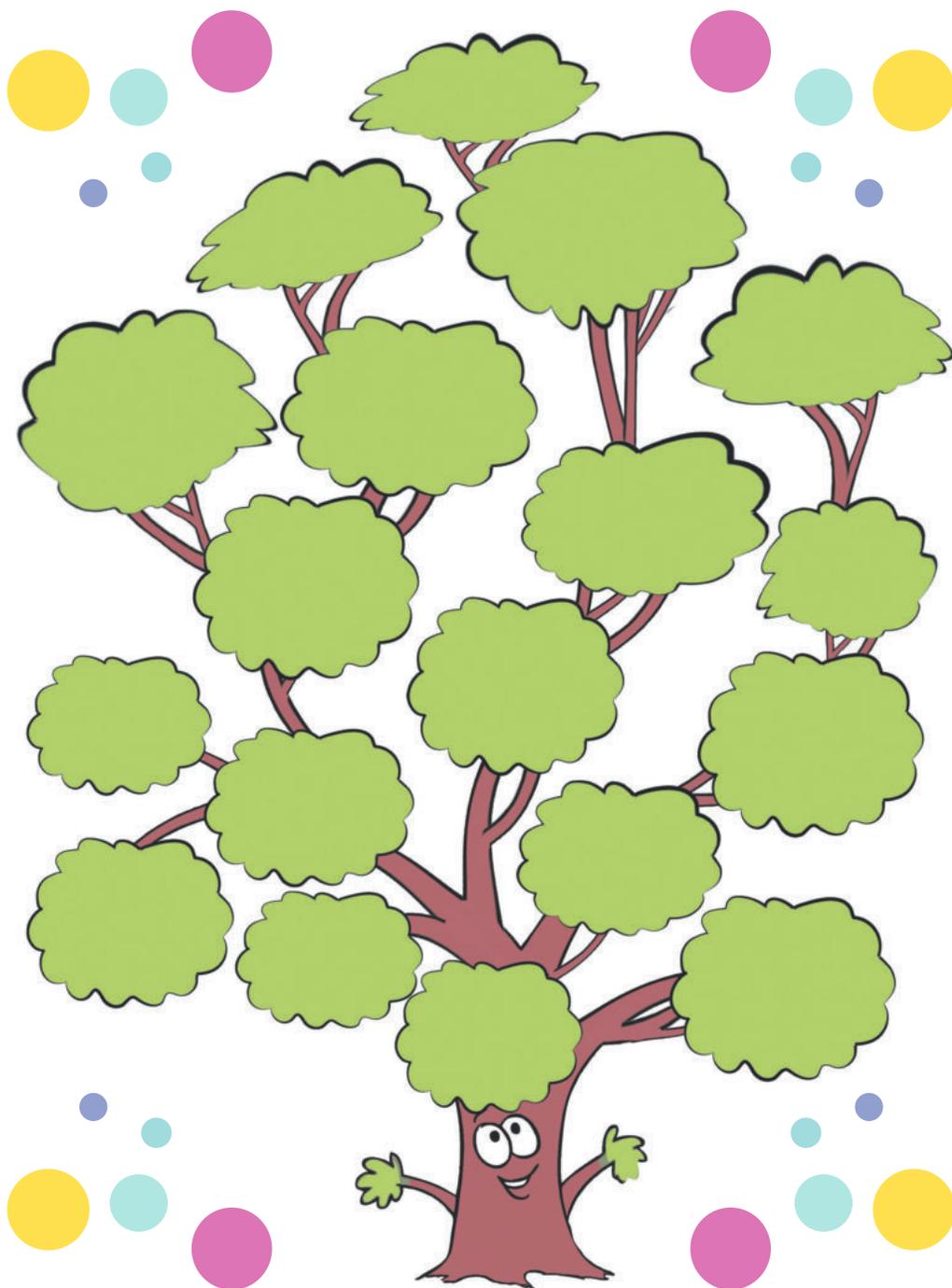
Составление родословной, память о роде



Обсудите в группе вопросы и выполните задание.

1. Почему эта традиция значима для укрепления семьи?
2. Распишите порядок совершения действий, предусмотренный этой традицией, роль и действия каждого из домочадцев (можно предложить несколько вариантов).
3. Какие в наше время могут быть препятствия для следования этой традиции и как их можно преодолеть?

Нарисуй на древе плоды — ценности твоей семьи.



Традиции
здорового питания
разных регионов

для учащихся 1—4 и 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»



Методическая разработка интерактивного урока

Традиции здорового питания разных регионов

для учащихся
1—4 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Цель: формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Форма проведения: интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (выполнение заданий).

Задачи

1. Образовательные:

- расширение знаний учащихся о важности правильного питания и здорового образа жизни;
- обучение детей выбору наиболее полезных продуктов для здорового и рационального питания;
- ознакомление учащихся с особенностями питания в разных регионах России.

2. Развивающие:

- расширение представлений учащихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;

- формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, творческих способностей, кругозора учащихся.

3. *Воспитательная:*

- воспитание у детей сознательного отношения к укреплению собственного здоровья.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор и проектор, презентация к интерактивному занятию «Путешествие по России. Традиции здорового питания разных регионов», раздаточные листы с заданиями.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Приветствие	5 мин
2	Актуализация знаний	5 мин
3	Изучение нового материала	30 мин
4	Обобщение изученного материала	5 мин

Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о сво-

ём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

Актуализация знаний

Беседа ведущего с элементами обсуждения.

Учащимся предлагается обсудить вопрос: «Как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть здоровым?» (слайд № 2). Следует выяснить, что дети подразумевают под определением «здоровье» и какие составляющие здоровья выделяют.

Педагог поясняет, что для здоровья важно быть весёлым и бодрым, активным и любознательным. Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся; гуляй на свежем воздухе; соблюдай режим дня; ешь полезные продукты, которые нужны тебе, чтобы быстро бегать, высоко прыгать и играть в подвижные игры, заниматься любимыми занятиями.

Изучение нового материала

Ведущий рассказывает учащимся о том, что **питание** — основа здоровья: оно должно быть правильным, чтобы обеспечить ваш организм всеми необходимыми питательными веществами. Все мы — разные, нам нравится разная еда. Предпочтения в еде зависят от возраста, состояния здоровья, загруженности в учёбе, занятий спортом. Здоровое питание поможет тебе правильно расти и развиваться, быть бодрым, активным и жизнерадостным (слайд № 3).



Ведущий предлагает учащимся рассмотреть правильный режим питания (слайд № 4). Завтрак перед уходом в школу; второй завтрак в школе (в 10—11 ч); обед (дома или в школе); полдник; ужин (не позднее чем за 2 ч до сна); за час до сна — кисломолочный напиток. Три из них (завтрак, обед и ужин) обязательно должны включать горячее блюдо. Если есть слишком часто, то испортится аппетит, а полезные вещества не будут усваиваться. А если не есть больше четырёх часов, то будешь быстро уставать и хуже запоминать.

Неправильное питание или несоблюдение режима питания, недостаточная двигательная активность могут привести к ожирению (слайд № 5).

Ведущий приглашает учащихся в необычное кулинарное путешествие. Рассказывает о полезных свойствах морошки. На севере в лесах растёт много ягод и грибов. Одну из них — морошку — даже называют царской, так как раньше её специально собирали для царского стола (слайд № 6).

Ведущий: На Чёрном море ловят много разной рыбы — ставриду, кефаль, скумбрию.

Из неё можно и уху варить, и заливное делать, её можно жарить.

Рыбные блюда содержат много белка, необходимого нашему организму. Рыбные блюда очень хорошо усваиваются. А ещё в них много минеральных веществ, которые делают наши кости и зубы крепкими (слайд № 7).

Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Возьмите раздаточные листы и выполните задание (слайд № 8).

Перед вами на клеёнке продукты. Необходимо оставить только те продукты, которые понадобятся для приготовления ухи, и зачеркнуть ненужные.

Самый быстрый, кто правильно выполнит задание, будет победителем. (См. Приложение А.)

Учащиеся выполняют задание.



Ведущий: Про алтайский мёд все наслышаны. Его собирают пчеловоды в горах на пасеках. Также в Алтайском крае единственный в стране завод, где делают облепиховое масло (слайд № 9).

Учащиеся выполняют задание (слайд № 10).

Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.

Напишите название своего любимого блюда и продукты, из которых его готовят. (См. Приложение Б.)

Учащиеся выполняют задание (слайд № 11).

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали.

Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история. Запишите рецепт приготовления.

Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

● Обобщение изученного материала

Ведущий подводит итоги и отмечает, что правильное питание — залог здоровья, важно соблюдать режим питания и употреблять в пищу все необходимые продукты в достаточном количестве.

В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?»



Раздаточный материал для индивидуальной работы.

Перед вами на клеёнке продукты. Необходимо оставить только те продукты, которые понадобятся для приготовления ухи, и зачеркнуть ненужные.

Самый быстрый, кто правильно выполнит задание, будет победителем.



1. Напишите названия традиционных блюд, которые готовят в вашем регионе.



2. Напишите название своего любимого блюда и продукты, из которых его готовят.

Методическая разработка интерактивного урока

Традиции здорового питания разных регионов

для учащихся
5—8 классов

Время проведения: 40—45 мин.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Цель: формирование у учащихся основ правильного питания как составляющей здорового образа жизни.

Форма проведения: интерактивная (беседа с элементами обсуждения, практические задания).

Методы:

- наглядный (презентация);
- устный (беседа, обсуждение);
- практический (выполнение заданий).

Задачи

1. Образовательные:

- расширить знания учащихся о здоровье, его составляющих и факторах, влияющих на него;
- расширить знания учащихся об основных группах пищевых веществ;
- познакомить подростков с основами и правилами рационального и здорового питания, направленными на сохранение и укрепление здоровья;
- познакомить учащихся с особенностями и традициями питания различных регионов России.

2. *Развивающие:*

- расширить представления подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- сформировать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- развить коммуникативные навыки, творческие способности, кругозор подростков, умение излагать своё мнение, обсуждать, делать выводы;
- повысить познавательный интерес учащихся в области правильного питания.

3. *Воспитательная:*

- воспитать сознательное отношение к укреплению своего здоровья.

Оборудование и материалы

Компьютер, монитор и проектор.

Этапы урока

№	Этапы урока	Примерное время
1	Приветствие	5 мин
2	Актуализация знаний	5 мин
3	Изучение нового материала	30 мин
4	Обобщение изученного материала	5 мин



Приветствие

Ведущий сообщает учащимся тему и цель занятия.

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, почему и как нужно заботиться о своём здоровье, а также о том, какую роль в сохранении и укреплении здоровья играет питание.

Актуализация знаний

Беседа ведущего с элементами обсуждения.

Учащимся предлагается обсудить вопрос: что нужно делать, чтобы быть здоровым? Быть весёлым и бодрым, активным и любознательным. Если хочешь вырасти сильным, умным и красивым, заботься о своём здоровье: больше двигайся; гуляй на свежем воздухе; соблюдай режим дня; ешь полезные продукты, которые нужны тебе, чтобы быстро бегать, высоко прыгать и играть в подвижные игры, заниматься любимыми занятиями (слайд № 2).

Изучение нового материала

Ведущий: Здоровое питание играет важную роль в поддержании твоего здоровья. Оно помогает организму противостоять различным инфекциям и другим неблагоприятным факторам окружающей среды.

Пища является единственным источником энергии, материалом, необходимым для построения, созревания и функционирования всех без исключения органов и систем твоего организма.

Питание должно обеспечивать твой организм необходимой энергией и всем разнообразием пищевых веществ в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и физическим развитием.

Режим питания является одним из важных элементов здорового питания, и его несоблюдение может оказать отрицательное воздействие на здоровье. Режим питания включает: количество приёмов пищи в течение дня; промежуток времени между приёмами пищи; распределение продуктов по отдельным приёмам пищи — на завтрак, обед, полдник и ужин; разовый объём порции. Чтобы вырасти здоровым, сильным и умным, тебе необходимо соблюдать режим питания, который обязательно должен быть правильным и полезным и приносить твоему организму только пользу. В день у тебя должно быть 5 приёмов пищи: 3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2—3 дополнительных (второй завтрак, полдник, полезные перекусы) (слайд № 3). Вы уже знаете, что пищевые вещества составляют 6 главных групп: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода.

Пища — главный источник макро- и микронутриентов. Сейчас мы подробнее расскажем тебе о каждой из групп.

Макронутриенты — это пищевые вещества (белки, жиры и углеводы), которые необходимы человеку в достаточно больших количествах. Они измеряются в граммах (г).

Микронутриенты — это полезные вещества (витамины, минералы, микроэлементы), которые содержатся в пище в минимальных количествах — миллиграммах (мг) или микрограммах (мкг). Хотя они и не являются источником энергии, но играют важную роль в осуществлении процессов усвоения пищи, роста и развития организма. Но важно помнить, что потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, зависят от пола, возраста и физической активности. Вот почему мальчик-спортсмен и девочка, занимающаяся в художественной школе, не должны питаться одинаково (слайд № 4).



Белки состоят из аминокислот. У пищевых белков есть 3 основные функции: пластическая (строительный материал), энергетическая (обеспечение организма энергией) и защитная (защита организма от различных негативных факторов). Недостаток белка приводит к нарушению роста и развития.

А делятся белки на животные (содержатся в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе и т. п.) и растительные (содержатся в хлебе, крупах, овощах и фруктах) (слайд № 5).

Жиры, так же как и белки, являются важнейшими компонентами, из которых формируются различные ткани и органы человеческого организма. Пищевые жиры играют большую роль в обеспечении человека энергией.

Пищевые жиры в значительной степени определяют вкус и аромат различных блюд, способствуют насыщению после еды. Получается, что пищевые жиры, наряду с белками, являются важными и необходимыми компонентами твоего ежедневного рациона. В его состав должны входить как сливочное масло (животный жир), так и растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое и др.) (слайд № 6).

Углеводы включают большое число различных соединений.

Например, глюкозой богаты такие фрукты, как хурма, персики, вишня; фруктозой — яблоки, груши, айва, хурма, бананы и виноград. При активной физической деятельности углеводы расходуются в первую очередь. Также они принимают участие в белковом и жировом обмене (из них могут образовываться жиры).

Углеводы делятся на простые и сложные. Углеводы, называемые простыми (или быстрыми), легко усваиваются в организме и повышают уровень сахара в крови. К ним относятся глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Если в организм их поступает слишком много, то могут появиться такие заболевания, как ожирение или избыточная масса тела. Так что не следует злоупотреблять булочками, шоколадными батончиками и сладкой га-

зировой. Продукты со сложными углеводами (крахмал, гликоген) долго усваиваются. Когда ты ешь пищу с большим содержанием сложных углеводов, то получаешь большое количество энергии, которая пригодится тебе в школе. Они содержатся в таких продуктах, как крупы, различные корнеплоды, бобовые, хлеб грубого помола и овощи (слайд № 7).

Витамины — органические соединения с высокой биологической активностью, необходимые для нормальной жизнедеятельности, которые не синтезируются в организме (или синтезируются в недостаточном количестве) и поступают в организм с пищей. Запомни, что витамины относятся к числу незаменимых факторов питания. Содержание витаминов в пищевых продуктах значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов.

Витамины необходимы для процессов роста, поддержания нормального кроветворения и нормальной деятельности нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем; желёз внутренней секреции, продуцирующих различные гормоны; половой функции (слайд № 8).

Нашему организму также необходимы и **минеральные вещества**, содержащиеся в пище. Из них наиболее важны кальций, магний, калий, железо, цинк и йод. Поговорим подробнее о каждом из них. Кальций придаёт прочность нашим костям и зубам, необходим для свёртываемости крови и обмена веществ. Магний и калий необходимы для нормальной работы нервной системы и мышц (особенно сердечной мышцы), препятствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Железо в больших количествах содержится в красных кровяных тельцах крови (эритроцитах), которые осуществляют перенос кислорода к органам и тканям. Цинк необходим для регуляции работы наших генов, обеспечивает нормальный рост и развитие организма. Йод содержится в щитовидной железе, где участвует в образовании её гормонов, играющих роль универсальных регуляторов большинства видов деятельности нашего организма. При дефиците йода у детей могут возникнуть трудности в обучении (слайд № 9).



Задание (слайд № 10).

Проанализируйте своё питание. Подумайте, какие витамины вы не получаете с пищей, которую едите; достаточное ли количество белков, жиров и углеводов вы получаете или, наоборот, получаете в недостаточном или избыточном количестве. Возможно, вам придётся пересмотреть подход к своему питанию.

Запишите свои выводы. (См. Приложение А.)

Учащиеся выполняют задание.

Ведущий: Географический регион проживания семьи и национальные традиции во многом определяют рацион питания детей. Традиционные блюда, свойственные конкретному региону, являются элементами культурного наследия. Национальные кухни складываются на протяжении многих веков под влиянием культурных традиций, климатических условий, доступности отдельных групп продуктов, особенностей земледелия и возможностей длительного хранения продуктов (слайд № 11).

На Русском Севере кулинарные традиции обусловлены суровыми климатическими условиями. Долгая зима с экстремально низкой температурой требует сытных блюд. Возможности для земледелия в северных регионах минимальны, в питании используют в основном продукты рыболовства, охоты, оленеводства. Важная часть традиционного питания северян — рыба и мясо в сыром, солёном и вяленом виде. Овощи и фрукты, а также большинство других продуктов на Север доставляют в летнее время года, что делает рацион ограниченным по необходимым пищевым веществам (слайд № 12).

В южных регионах России наиболее благоприятны условия для земледелия и животноводства. Широко доступны овощи и фрукты, из которых готовят горячие и холодные супы, салаты, заготовки на зиму. Большое количество зерновых культур определяет распространённость разнообразных изделий из теста.

На Северном Кавказе готовят традиционные мучные изделия: пироги с начинками из мяса, сыра и овощей, лепёшки из пшеничной или кукурузной муки, жареные булочки.



Широко используют мясо домашних животных (баранину, свинину), которое жарят или запекают (слайд № 13).

Учащиеся выполняют задание (слайд № 14).

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные подобрали.

Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.

Запишите рецепт приготовления.

Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю. (См. Приложение Б.)

Учащиеся выполняют задание.

● Обобщение изученного материала

Ведущий подводит итоги и отмечает, что региональные и национальные особенности питания основаны на том, что правильное питание — это залог крепкого здоровья, хорошего настроения, молодости и долголетия.

В конце занятия ведущий спрашивает у учащихся: «Что нового вы узнали о здоровье и правильном питании? Что больше всего запомнилось и понравилось?»



Проанализируйте своё питание. Подумайте, какие витамины вы не получаете с пищей, которую едите; достаточное ли количество белков, жиров и углеводов вы получаете или, наоборот, получаете в недостаточном или избыточном количестве. Возможно, вам придётся пересмотреть подход к своему питанию.

Запишите свои выводы.



Приложение Б

Раздаточный материал для индивидуальной работы.

Вам необходимо представить своё любимое блюдо гостю из другого региона. Подумайте, как бы вы это сделали, что бы вы рассказали, какие прилагательные выбрали.

1. Узнайте, есть ли у этого блюда какая-то история.

2. Запишите рецепт приготовления.

3. Нарисуйте, как бы вы сервировали подачу этого блюда своему гостю.

