

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №5» с.п. Новый Редант

Согласовано:
Зам.директора по ВР
М.М. Ценова



«30» 08.2022г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я и мое здоровье»

Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 учебный год

Автор- разработчик
Педагог дополнительного образования
Лялова Эльза Магомедовна

2022/ 2023 год

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОШ № 5» с.п Новый Редант**

Согласовано:
Зам.директора по ВР
М.М Цечоев

Утверждаю»
Директор ГБОУ «СОШ№5»
М.А Цечоева

«30» 08.2022г.

«30» 08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я и мое здоровье»**

**Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 учебный год**

Автор- разработчик
Педагог дополнительного образования
Льянова Эсет Магомедовна

2022/ 2023 год

Пояснительная записка

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное
развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*
В.А.Сухомлинский.

Здоровье граждан – необходимое условие сохранения трудового потенциала населения, один из показателей эффективности государственного управления. За последние десятилетия в России произошли существенные изменения в социально-экономическом положении страны, которые не могли не отразиться на демографических процессах и состоянии общественного здоровья, особенно молодого поколения. Среди подростков и молодежи можно отметить такие негативные явления как рост числа хронических заболеваний, низкая двигательная активность, неправильное питание, несоблюдение режима дня, распространение вредных привычек.

1.1. Направленность программы. Данная программа имеет **социально-педагогическую направленность**.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что около 30% детей, поступающих в школу, имеют те или иные хронические заболевания или благоприятный фон для их развития. Для таких детей характерны низкая степень социальной нормативности, в том числе в сфере собственного здоровья, искаженность мотивов поведения, неадекватный возрасту уровень знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников социальной гостиницы для несовершеннолетних – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Данная программа призвана помочь детям освоить навыки здорового образа жизни. В основу программы положена идея оздоровления и просвещения детей. Ее вариативность позволит обеспечить детям двигательную активность по собственному выбору, являющуюся одним из эффективных средств оздоровления.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек.
- особенности отношения детей к своему здоровью, что связано с отсутствием у них опыта «нездоровья» и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

– за последние годы выросло количество детей школьного возраста, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, органов зрения и сердечно – сосудистыми заболеваниями.

– рост наркомании и, как следствие, рост преступности среди подростков выдвигает еще одну задачу – это совершенствование профилактической работы и правового воспитания.

Наши дети сегодня – это наше богатство завтра. И необходимо уже сегодня думать о том, будет ли это общество здоровым.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация программы «Я и мое здоровье»

1.2. Адресат программы – школьники для несовершеннолетних от 9 до 17 лет.

1.3. Цель программы:

Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников.

Задачи:

- Содействие сохранению здоровья воспитанников.
- Формирование у детей и подростков представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Развитие двигательных способностей.
- Формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Формирование установок на здоровое питание.
- Привитие гигиенических навыков воспитанникам.
- Формирование знаний о негативных факторах риска здоровью.
- Обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки – релаксации.
- Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- Пропаганда физической культуры и спорта, приобщение подростков к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, к активному отдыху.

1.4. Условия реализации программы

Сроки реализации программы: 2022– 2023гг.

Продолжительность занятий: 40 мин

Условия набора и формирования групп

Пример: Срок обучения детей составляет с сентября по май месяц. Занятия проводятся три раза в неделю, количество детей в группе 10-12 человек. С вновь поступившими детьми проводится индивидуальная работа, и (или) совместные занятия дублируются. Каждое занятие включает в себя теоретическую и практическую часть.

Особенности организации образовательного процесса

Программа правового воспитания:

- предусматривает осуществление мероприятий по профилактике правонарушений и безнадзорности, формированию здорового образа жизни, знакомству с органами власти и основными правовыми понятиями, воспитанию толерантности и уважения к правам человека;
- способствует созданию условий для доверительного общения, восприятия познавательной информации, творческой атмосферы и развитию осознания воспитанниками имеющихся личных ресурсов, ведущих к формированию здорового образа жизни.

Формы организации занятий:

- Наглядная агитация.
- Оздоровительные мероприятия.
- Лекции.
- Беседы.
- Викторины.
- Проведение дней здоровья.

1.5. Планируемые результаты:

- Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Осознанное отношение детей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Повышение уровня физической подготовки воспитанников.
- Снижение количества психоэмоциональных расстройств.
- Увеличение количества воспитанников с положительной самооценкой.
- Увеличение числа воспитанников в спортивных секциях.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

Материальное обеспечение программы:

- Компьютерный класс;
- Стенды;
- Предметы личной гигиены;
- Спортивный инвентарь

2. Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Вид мероприятия	Кол-во часов	Практика	Сроки проведения
1.-2	«Что такое здоровье?». Беседа.	Беседа	2		
3-4.	«Умей организовать свой труд».	Урок здоровья	2		
5-6.	«Состязания здоровячков».	Спортивное мероприятие	2		
7-10	«Ты то, что ты ешь». Разговор о правильном питании (занятие можно провести в два этапа)	Беседа	4		
11-12	«За здоровый образ жизни». а	Викторина	2		
13-16	«Знание правил личной гигиены – залог здоровья».	Интегрированное занятие	4		
17-18	«Все зависит от нас».	Урок гражданина	2		
19-20	«Мой организм и здоровье». КВН	КВН	2		
21-22	«Путешествие в зеленую аптеку».	Театрализованное мероприятие	2		
23-24	«Я выбираю здоровье». Разговор о вредных привычках	Беседа	2		
25	«Компьютер – друг или враг?».	Беседа	1		
26	Предназначение мужчины и женщины.	Воспитательный час	1		
27-28	«Правильно ли ты живешь?»	Тестирование	2		
29-30	«Я за здоровый образ жизни», «Зеленая аптека».	Конкурсы рисунков	2		

31-32.	«Жизнь без наркотиков», «Нет вредным привычкам», «Здоровье – это здорово!»	Конкурсы плакатов	2		
33.	«Жизнь – это движение!»	Физкультминутки	1		

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Я и мое здоровье»**

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе			Формы промежуточного контроля
			теор	практика	экскурсии	
1	Здоровье человека	12	8	3	1	Творческая работа «Что значит быть здоровым»
2	Экология и здоровье	10	8	2		Анкетирование «Что такое ЗОЖ»
3	Опорно-двигательная система	14	8	6		Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим»
4	Сердечно -сосудистая система	8	6	2		Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца»
5	Дыхательная система	10	5	5		Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»
6	Дыхание-объективный показатель самоконтроля	12	6	6		Практическая работа «Жизненная емкость легких»
7	Питание и жизнь	12	7	5		Рецепты любимых блюд
8	Итоговое занятие.	2	-	2		Тест «Цените ли вы свое здоровье»
9	Кожные покровы	10	7	3		Практическая работа «Определение типов кожи на различных участках»
10	Органы чувств	32	17	15		Практическая работа «Гимнастика для глаз» Тест на прозрачность хрусталика»
11	Оказание первой медицинской помощи	16	7	9		Итоговое занятие «Врач-пациент»
12	Вспомним ,что такое здоровье	4	1	1	2	Тест «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными»

13	Итоговое занятие	2	1	1			Занятие-игра
	Итого	144	81	60	3		

3. Рабочая программа

Занятие №1 «Что такое здоровье?» Беседа

Цель: Формирование знаний, умений, навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
- Сформулировать понятие «Здоровье человека».
- Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Ход занятия:

1. Начнем нашу беседу с вопросов:

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

Вопрос: Зачем необходимо здоровье?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

Вопрос: Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия «здоровье»

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

2. А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

Пословицы:

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Паршивому поросенку и в петровки холодно.
- Праздная молодость – беспутная старость.
- Голова седая, да душа молодая.

3. А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

Признаки физического здоровья	Признаки психического здоровья	Признаки нравственного здоровья.
1. Чистая гладкая кожа.	1. Уверенность в себе.	1. Умение делать выбор между добром и злом.
2. Здоровые зубы.	2. Эмоциональная стабильность	2. Доброта и отзывчивость
3. Блестящие чистые ногти.	3. Легкая переносимость климатических изменений	3. Справедливость и честность.
4. Блестящие, крепкие волосы.	4. Легкая адаптация к новому сезону.	4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.
5. Подвижные суставы.	5. Уверенность в преодолении трудностей.	5. Умение отвечать за совершенные поступки.
6. Упругие мышцы.	6. Оптимистичность	6. Гуманные отношения с людьми
7. Хороший аппетит.	7. Отсутствие страхов.	7. Стремление помочь людям.
8. Здоровое сердце.	8. Умение нравиться окружающим	8. Патриотизм
9. Ощущение бодрости в течение дня.		
10. Работоспособность		

4. Ролевая игра «Специалист»

Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном направлении. Один – специалист по антитабачной пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с ...

- Курильщиком,
- Употребляющим алкоголь,
- Употребляющим наркотические вещества.

Вам нужно убедить фактами и личным примером, что курение, например, вредно. Затем вы меняетесь ролями.

4. А теперь, ребята, предлагаем вам ответить на наши вопросы (тексты опросников «Правильно ли ты живешь?» (Приложение № 3) и «Здоровый образ жизни» (Приложение № 4).

5. Выводы. Подведение итогов занятия.

Занятие № 2
Тема «Умей организовать свой труд»
Урок здоровья

Цель: закрепить и расширить знания детей о режиме дня, о правильном отдыхе.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать умения исправлять неправильный режим дня;
- закрепить умения составлять свой режим дня;
- закрепить знания детей о правильном, полезном отдыхе.

2. Развивающие:

- развивать умение работать в парах;
- развивать познавательную и творческую активность;
- развивать умение оценивать работу одноклассников и свою работу;
- развивать умение самостоятельно работать по заданию.

3. Воспитательные:

- воспитывать уважение к мнениям одноклассников;
- способствовать бережному отношению к своему здоровью, своему режиму дня.

Ход занятия:

1. Режим дня:

“Помни твёрдо, что режим

людям всем необходим”.

«Умей трудиться, умей отдыхать!»

Сон

Питание

Отдых

Прогулки

Игры

Хобби

Досуг

Гигиена

Учёба

Помощь по дому

– Ребята, прочитайте тему занятия. (Умей трудиться, умей отдыхать). Что вам напоминает тема урока? (Пословицу). О чём мы будем говорить на занятии? (О режиме дня, об отдыхе). Можно ли заменить это название на другое? На пословицу? (Делу время, а потехе час).

– Верно. Что же такое режим дня? (Это распорядок дня).

– В толковом словаре С.И. Ожегова я нашла, режим – распорядок дел, действий.

Например, режим дня, режим питания.

– Зачем нужен режим дня? (Чтобы быть здоровым, не забывать, что нужно выполнить, режим дня помогает хорошо учиться, укрепляет здоровье, помогает ни о чём не забывать).

– Что собой представляет режим дня? (Это расписание, в котором указано время и дело).

– Кому особенно необходим режим дня? (Космонавтам и спортсменам). А школьникам он нужен? Для чего?

“Помни твёрдо, что режим

Любям всем необходим”.

– Ребята, назовите основные компоненты (составляющие) режима дня школьника. (Сон, прогулка, учёба, игры, отдых). Составим схему. Что такое гигиена? (Умывание, приведение себя в порядок).

– В каком случае можно считать, что режим дня правильный? (Достаточно времени на всё).

– Ребята, правильно организованный режим дня: создаёт бодрое настроение; создаёт интерес к деятельности; создаёт интерес к учёбе; сохраняет здоровье; способствует развитию.

– Ребята, как вы понимаете, что такое активный отдых? (Прогулка, игры, спорт). Что такое досуг, хобби?

– Каким же должен быть режим дня школьника? (Правильно составленный, в котором есть труд и отдых).

– Ребята, пока я к вам шла, у меня рассыпался весь режим дня, помогите его собрать. Расположите карточки с названиями режимных моментов по порядку, с чего начнём день?

– Мы составили с вами правильный режим дня. Но у каждого из вас могут быть какие-то свои особенности в распорядке дня, которые не попали в общий режим. Если вы посещаете различные кружки и спортивные секции, музыкальную школу, то у вас режим дня будет немного другой.

– Какие виды деятельности чередуются в режиме дня? (Труд и отдых.)

– Труд и отдых в режиме дня обязательно сменяют друг друга – чередуются. Выполняя один вид деятельности, человек отдыхает от другого.

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Станешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

– Какие виды труда (учебный, умственный и физический) включены в режим дня?

– Какие виды отдыха (прогулки, игры, сон) в него включены? Самым важным видом отдыха в течение суток является сон. Человек хорошо отдохнет, если сон спокойный. Установлено, что на сон влияет то, чем занимается человек перед сном. Занятия перед сном должны быть спокойными. Приведите свои примеры таких занятий. (Чтение книги, просмотр фильма).

– Ребята, у вас на парте лежат листочки. На этих листочках режим дня, который составил Петя Незнайкин. Проверьте, если в режиме ошибки и исправьте их. Работу делаете по двое.

– Всё правильно или имеются ошибки? Какие ошибки нашли?

– Как живешь? Вот так.

– Как идешь? Вот так.

– А бежишь? Вот так.

– Ночью спишь? Вот так.

– Как берешь? Вот так.

– А даешь? Вот так.

– Как шалишь? Вот так.

– Как молчишь? Вот так.

– А грозишь? Вот так.

– А сидишь? Вот так.

На доске появляется тема.

На доске эпиграф урока.

По мере называния детьми ведущий составляет схему на доске.

На доске время, записанное в столбик и карточки, вразброс.

Детям даны листочки, на которых режимные моменты перепутаны местами или упущены.

2. Закрепление материала.

Практическая работа.

- Ребята, мы сегодня говорили о режиме дня. У вас на парте листочки с таблицей. Попробуйте составить свой режим дня. Не забудьте указать время. Ребята, не забудьте и про то, что в нём надо указать не только труд, но и отдых. Ведь, если про него забыть, то можно заболеть и очень устать.

- Заканчиваем. Кто готов поделиться своим режимом дня? Остальные внимательно слушают и думают, есть ли ошибки? Соблюдены ли правила составления режима?

Спрашиваем нескольких детей.

В конце занятия листочки собрать.

3. Подведение итогов.

– Что необходимо делать, чтобы уметь правильно трудиться и уметь правильно отдыхать? (Составить режим дня).

Что такое режим дня? Почему важно его соблюдать?

– Что на занятии запомнилось? Что нового узнали?

– Какой вывод мы можем сделать? (организм привыкает к порядку, и нарушение этого порядка отрицательно сказывается на здоровье; выполняя режим, человек успевает сделать больше). Для чего необходим режим? Нужно ли работать и не отдыхать? Важен ли отдых? Почему без него нельзя?

– Оцените свою деятельность на занятии: если был активен – большой палец вверх, если пассивен – вниз.

– Занятие окончено! Спасибо за работу!

4. Выводы. Подведение итогов занятия.

Занятие №3
Состязания здоровячков
Спортивное мероприятие

Цель: содействие воспитанию общей культуры здоровья.

Задачи:

1. Способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни, укреплять здоровье.
2. Развивать выносливость, ловкость, силу, мышление, умение координировать свои движения.
3. Способствовать воспитанию чувства коллектива, сплоченности. Прививать любовь к спорту.

Ход занятия:

Звучит мелодия песни «Если хочешь быть здоров».

Ведущий. Добрый день, ребята и гости наших состязаний! Мы собрались сегодня здесь, чтобы посоревноваться в силе и ловкости, скорости и выносливости, чтобы поближе познакомиться и крепче подружиться друг с другом. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю всем успеха!

Чтоб провести соревнования,
Вам нужен опытный судья.
Такое, видно, уж призванье –
Судьей, конечно, буду я!
И ещё хочу добавить
И арбитров вам представить.
(Представление жюри)

Ведущий. Итак, вы готовы? Но для начала наших состязаний всем необходимо дать клятву. Прошу подготовиться.

Торжественно клянёмся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и уважая соперников...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся передвигаться только на тех конечностях, на которых разрешают правила...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся использовать спортивный инвентарь строго по назначению – гири больше 16 кг в соперников не кидаться...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся громче болельщиков не кричать, кроссовками в них не бросать...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей команды...

Дети. Клянёмся!

Ведущий. Итак, всё готово! Мы начинаем.

(Дети делятся на две команды. Все конкурсы проходят под весёлую музыку).

Эстафета «Официанты»

Участники должны пронести воздушный шар на подносе и полотенце на согнутой руке до ориентира и обратно, передав эстафету.

Конкурс «Крокодилычки»

Все участники выстраиваются друг за другом. Между ними зажаты воздушные шары, которые можно держать только спиной и грудью, не помогая руками. Таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно.

Эстафета «Бег с тремя мячами»

На линии старта первый участник берёт сразу три баскетбольных мяча и, по сигналу ведущего, бежит с ними до ориентира. Оставляет их там, бежит обратно и передаёт эстафету. Следующий должен доставить мячи обратно к линии старта и т.д.

Эстафета «Накорми капитана»

На стуле, метрах в пяти от линии старта команды, сидит капитан, глаза у него завязаны. Каждый участник (так же с завязанными глазами) добегают до капитана и кормит его яблоком (один укус), возвращается назад и передаёт эстафету.

Конкурс с болельщиками

Болельщики делятся на две группы. Каждой группе надо передать друг другу по цепочке не заточенный карандаш, зажав его между верхней губой и носом и не трогая при этом руками.

Эстафета «Бег в брюках»

Участвуют одновременно по два человека от команды. Один просовывает ногу в одну штанину, другой в другую. Таким образом они добегают до ориентира, возвращаются обратно и передают эстафету.

Эстафета «Бег с мячом»

Участвуют одновременно по два человека от команды. Они встают лицом друг к другу, кладут руки друг другу на плечи. Им на руки кладётся баскетбольный мяч. Таким образом надо добраться до ориентира и вернуться обратно, не потеряв мяч, и передать эстафету.

Эстафета «Бег с препятствиями»

Надо добраться до ориентира, прыгая через скакалку и пролезая через обруч, встречающийся на пути, и бегом вернуться обратно, передавая эстафету.

Эстафета «Найди пару»

У всех игроков нужно собрать по одному ботинку и сложить их в большой мешок: у каждой команды свой. Участники команды по очереди бегут к мешку, ищут свой ботинок, обуваются, и возвращаются обратно. Таким образом до тех пор, пока все участники команды не будут обуты.

Конкурс «Мачеха и Золушка»

Участники команды чередуются – «Мачеха», «Золушка». «Мачеха» берёт ведро с кубиками и бежит вперёд, высыпает кубики и возвращается обратно, передаёт ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать «мусор» и т.д.

Ведущий. Вот и закончилась наша последняя эстафета. *(Подведение итогов, награждение.)* Сегодня мы все получили заряд бодрости, радости, а это самое главное для того, чтобы быть здоровым человеком. Мы поздравляем победителей и просим не унывать побеждённых. Ведь самое главное – не победа, а участие и то, что мы с вами были вместе.

Занятие №4
«Ты то, что ты ешь»
Разговор о правильном питании
(занятие можно провести в два этапа)

Цель: формирование у детей основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

- Воспитывать общую культуру здоровья.
- Развивать коммуникативные умения детей.
- Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.

Ход занятия:

1. Вступление

– Итак, ребята, у кого из вас отличное весеннее настроение? Посмотрите друг на друга и подарите это настроение своим одноклассникам.

– У нас сегодня, дети, необычное занятие. На нашем занятии присутствуют гости. Давайте и им улыбнёмся, пусть весь день у них будет светлый и яркий, как ваши улыбки. Спасибо.

2. Сообщение целей и задач занятия

- Посмотрите, пожалуйста, на доску, прочитайте тему нашего занятия. Как вы думаете, о чем пойдет сегодня речь?
- Чему мы должны научиться в конце занятия?
- Давайте прочитаем тему занятия хором...
- Чем же для организма человека является пища, еда, питание?
- Это топливо, на котором работает наш организм. Надо грамотно подходить к выбору продуктов. Они должны быть не только вкусными, но, прежде всего, полезными. Это важно для каждого человека, особенно для ребёнка.

Дело в том, что с возрастом будет поздно заботиться о здоровье. Хотя обычно так и получается: когда человеку нельзя ни того, ни другого, ни третьего, он вдруг начинает интересоваться вопросами питания.

Не лучше ли заботиться о питании с детства, чтобы не растерять то здоровье, которое даровала вам природа. Каждый человек должен знать, а главное соблюдать правила здорового питания.

3. Повторение пройденного материала

- Давайте назовём эти правила (слайд)
- А какие правила нарушили герои сенок, которые покажут наши дети?
На слайдах: незрелые фрукты, ребёнок и микробы, Робин Бобин (слайд)

Сценка «Обед»

Мальчик:

У меня недавно
Был такой обед:
Полкило варенья,
Полмешка конфет.
Пол-арбуза с тортом,
Апельсин с халвой,
Я еще не мертвый,

Но полуживой (*Держится за живот и стонет.*

Автор:

Он не ест уж полнедели,
Он не спит уж пять ночей,
У его стоят постели
Каждый день по пять врачей.

Сценка «Недозре́лый фрукт»

Доктор: Катя к доктору идёт.

Катя: У меня болит живот!

Доктор: Что ты ела?

Катя: Персик ела. Он зелёный (*хвастаясь*)

Доктор: Недозре́лый?! (*строго*) Дам я капельки для глаз: капать в день по 10 раз!
Может, лучше разберёшь, что себе ты в рот кладёшь!

Сценка «Страшный сон»

Мальчик:

Однажды летнею порой вернулся я домой.
Но, возвратившись с той прогулки,
Забыл я с мылом вымыть руки.
Ну, а микробы тут как тут –
Свою добычу стерегут.

1 микроб: Мы опасные микробы и живём повсюду.

2 микроб: Слышишь, Саша там кричит...

Мальчик: Руки мыть не буду!

1 микроб: Сядет ведь сейчас за стол с грязными руками.

2 микроб: Ну, а мы уж тут как тут, этого и ждали!

1 микроб: Попадём на пищу мы, а потом и в рот.

2 микроб: Там житьё у нас с тобой славное пойдёт!

1 микроб: Заболеет Саша скоро, ну, а нам и мало горя.

2 микроб: Мы, микробы, так считаем! В мыслях Сашу поедаем.

Мальчик:

Не пугайтесь – это сон,
но чему нас учит он?

Если хочешь быть здоров,
Обойтись без докторов,
С мылом крепко подружись
И мыть руки не ленись!

- Какие же правила здорового питания нарушили герои этих сценок?

4. Представление результатов информационного поиска детей.

Тема: «Витамины»

Одним из важных правил питания является разнообразие. Пища-источник витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека, не накапливаются в нём, а поступают только вместе с пищей. Какие же бывают витамины и в каких продуктах они содержатся, для чего они нужны, расскажут наши ребята.

(выступление детей + слайды)

О витамине С

«С» — важнейший витамин,
Всем вокруг необходим,
Лучше средства в мире нет

Укреплять иммунитет.
Каждый день съедай лимон —
Будешь крепок и силен,
Перестанешь ты болеть
И от счастья будешь петь!

О витамине В

Витамины группы «В»
Пользу принесут тебе.
Надо их употреблять,
Чтобы нервы укреплять,
Улучшать обмен веществ,
Уменьшать излишний вес.
Кстати, сбросить лишний вес
Можно вовсе без чудес.
Меньше кушать, больше спать,
Брейк активно танцевать.

О витаминах

Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесать.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Витамин А: У вас снижается зрение? Нечетко видите предметы в вечернее время? Вам, конечно, не хватает меня! Догадались, кто я? Витамин А! Меня можно найти в молочных продуктах, в моркови, салате, шпинате, икре. Я буду рад встрече с вами ребята!

Витамин С: А вот и я – самый популярный витамин. Меня можно встретить почти во всех свежих овощах, плодах, ягодах: в плодах шиповника, в лимонах, капусте, картофеле, луке, укропе и т.д. Догадались, кто я? Конечно витамин С! Если вы простудились и ваш организм перестал сопротивляться болезням, то немедленно ешьте продукты с витамином С.

Витамин Д: Я - редкий, но, пожалуй, один из самых важных витаминов – витамин Д! Меня можно найти в сливочном масле, в яйце, в говяжьей печени, в рыбе. А еще со мной можно встретиться летом под солнышком. Как и всему живому, вам для здоровья и хорошего роста необходимо солнышко. А дефицит моего витамина в организме вызывает замедление роста и такую болезнь, как рахит.

Витамин В1 - находится в рисе, овощах, птице.

Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В2 - находится в молоке, яйцах, брокколи.

Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин В6 - в цельном зерне, яичном желтке, фасоли.

Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Витамин В12 - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной

Витамин Е - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

3.2. Промежуточный контроль знаний(парная работа).

Викторина.

– Вы получили много информации, давайте посмотрим, что вы запомнили.

–Я буду показывать вам изображение какого-то продукта, а вы 5 секунд в паре подумаете, какие витамины содержатся в них, а потом поднимите мне карточки, их может быть несколько.

(После показа продукты вывешиваются на доску).

4. Актуализация знаний

–Скажите, откуда появились все эти продукты?

(Сделаны природой, человек их только упаковал, не изменяя)

Эти продукты называют НАТУРАЛЬНЫМИ.

В толковом словаре Ожегова так объясняется это название: натура – это то же, что и природа. Натуральный – настоящий, природный, не искусственный.

(слайд...)

– Вчера я попросила вас заполнить 1 столбик таблицы, ответив на вопрос: Какое лакомство я купил бы себе по дороге из школы?

– Перед вами была фотография киоска, который вы встречаете каждый день. Вот она.

(слайд)

– Что же вы написали?

– Как выбираете эти продукты?

– Как вы думаете – это продукты натуральные?

–Докажите. Кто знает, как это можно узнать?

5. Практическая групповая работа

Задание по группам.

– На каждом продукте питания есть надпись состав. Если в составе только натуральные продукты, если в составе мало компонентов, то и весь продукт будем считать натуральным. Если же там огромный список, слова непонятные нам, те, которые не встречаются в природе, то этот продукт натуральным считать не будем.

– Перед вами упаковки различных продуктов питания, которые вы любите и часто употребляете (по данным опроса). Попробуйте узнать, какие из них являются натуральными, а какие – мы не можем так назвать.

Докажите своё мнение. (Продукты раскладываются в две корзины с надписями: НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И НЕНАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ)

7. Получение новых знаний

(на доске слова: ароматизаторы, красители, подсластители, загустители, эмульгаторы, антиоксиданты)

– Скажите, ребята, продукты в какой корзине выглядят более ярко и привлекательно? А как вы думаете, почему?

– Как вы думаете, можно ли доверять цвету упаковки или яркому цвету продукта?

– А легко ли было читать состав продуктов? Почему? Зачем производители пишут так мелко?

– Ребята, в составах продуктов второй корзины встретились такие слова, которые записаны на доске.

– Вам понятны значения этих слов?

– Ребята, вот так и наш организм не понимает, что ему делать, когда в него поступают эти вещества. Ведь они не природные. Человек научился получать такие вещества в результате развития разных наук: химии, физики, биологии.

Эти вещества делают продукты более яркими (посмотрите...), более ароматными, и мы, узнавая любимые запахи, покупаем снова и снова эти продукты. Но добавки эти чаще всего являются ядом для нашего организма. Организм сначала пытается вывести из себя

эти вредные добавки, но, когда вредных веществ становится много, организм не справляется.

– Давайте составим пятёрку самых вредных лакомств:

– Итак, на пятом месте по своему вреду, причиняемому здоровью – ШОКОЛАД.

Шоколад... Чтобы найти шоколад без вредных добавок, нужно очень постараться. В его состав обычно входят ароматизаторы, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, консерванты. Возможные проблемы: Рак, аллергические реакции и многое другое. Для любителей шоколада – статья о вреде и пользе какао

– На четвертом – МОРОЖЕНОЕ.

Мороженое... Мороженое может и не содержать пищевых добавок. Но многие виды мороженого содержат следующие вредные добавки: пищевые красители, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, ароматизаторы. Мороженое с этими добавками заслужено включено в наш список 5 самых вредных продуктов питания. Частое употребление такого мороженого может привести к болезни печени и почек, расстройству желудка, замедлению обмена веществ в организме, проблемам со зрением, беспокойству, нарушению сна.

– Третье место принадлежит – ЙОГУРТАМ И РАЗЛИЧНЫМ НАПИТКАМ.

Йогурты Благодаря рекламе, мы привыкли считать йогурты чуть ли не самыми полезными молочными продуктами питания. Тем не менее, они входят в список пяти самых вредных продуктов которые очень любят дети. В них содержится много стабилизаторов, загустителей, антиоксидантов и ароматизаторов. Тем, кто ест йогурты не выбирая их состав грозят очень тяжёлые заболевания, потому что лимонная кислота, содержащаяся в йогуртах, в больших дозах очень опасна для поджелудочной железы, печени, для состава крови.

Из Напитков наиболее опасные – газированные напитки (Кока-Кола, Спрайт, Пепси и т.д.), энергетические напитки. Вот наиболее опасные добавки, которые можно встретить в различных напитках: различные синтетические сахарозаменители, пищевые консерванты, эмульгаторы, ароматизаторы.

– На втором месте жевательная резинка.

Жевательные резинки, сладости. Эти изделия вряд ли можно даже назвать продуктами питания, потому что они состоят, в основном, из пищевых добавок: подсластителей и сахарозаменителей, стабилизаторов, загустителей и желирующих, эмульгаторов, антиоксидантов (антиоксидантов) и пищевых красителей. Жевательная резинка почти полностью состоит из пищевых добавок. Конфеты, в зависимости от вида, содержат чуть меньше пищевых добавок. Жевательные резинки и сладости очень популярны, особенно среди детей, и, безусловно, заслуживают быть внесенными в список самых вредных продуктов питания. Возможные проблемы: Эти продукты питания могут вызвать расстройство желудка, обезвоживание, болезни почек и печени, каменно-почечная болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, аллергические проявления, кожные заболевания.

– Первое место по праву занимают ЧИПСЫ И КАРТОФЕЛЬ ФРИ.

Чипсы и картофель «Фри» Они заслужено получили имидж одних из самых вредных продуктов питания. Эти продукты содержат стабилизаторы и ароматизаторы, усилители вкуса. Картофель «Фри» ресторанах быстрого питания жарится в много раз использованном масле, что приводит к образованию канцерогенов (очень вредных веществ, ядов). Кроме того, в них содержится глутамат натрия (E-621) – самый популярный усилитель вкуса. Эта пищевая добавка является токсином, возбуждающим нервную систему. Она способна вызвать серьезные негативные последствия (особенно для детского организма): повреждения зрения и головного мозга, аллергические реакции.

– Кто же удивился? Какие продукты из ваших любимых попали в эту пятёрку?

– Какой вывод мы для себя можем сделать? Как остаться здоровым?

– Давайте вместе исполним песню о хорошем настроении.

8. Дидактические задания (Приложение №1).

9. Закрепление (применение) полученных знаний

– Давайте попробуем сформулировать
ПРАВИЛА ВЫБОРА ЗДОРОВЫХ СЛАДОСТЕЙ.

– В группах вместе попробуйте дополнить предложения на экране

1. Не доверяйте ...
2. Читайте...
3. Старайтесь выбирать только...

Обсуждение ответов групп, дополнения.

10. Рефлексия занятия

• Давайте вернёмся к нашим табличкам с вопросом: Какие сладости ты бы себе купил по дороге из школы? Напишите ответ во второй столбик, но сначала посмотрите на фотографию. Заметили изменения?

• Что же вы написали? Объясните свой выбор?

• Обратите внимание на тему нашего занятия, кто заметил изменения в ней.

Почему же мы говорим: Вкусно и здоро'во!

• Как же сделать вкусными общеизвестные полезные блюда?

• Перед вами каша, стакан кефира, стакан молока, варёная курица, овощной салат. Попробуйте в своих группах превратить эти блюда в настоящие лакомства.

11. Итог занятия.

– Чему же мы с вами начали сегодня учиться?

– Я надеюсь, что вы теперь будете внимательнее к выбору лакомств для себя?

Правда?

– А вас ждет сюрприз в столовой, где приготовлены полезные и вкусные сладости: булочки с настоящим вареньем и яблоки.

Занятие № 5
«За здоровый образ жизни»
Викторина

Цель: Расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Обобщать знания детей о здоровом образе жизни;
- Воспитывать общую культуру здоровья;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход викторины

Ведущий.

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если часто ешь салат,

Если любишь шоколадку - то найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не пойдешь,

С сигаретою ты дружишь - так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно всем ребятам по утрам и вечерам

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

Дорогие ребята! Приглашаю вас принять участие в викторине под названием «За здоровый образ жизни!» А как вы понимаете это выражение - «здоровый образ жизни»? (Ответы детей.)

- Ваши знания мы сегодня проверим и закрепим в игре.

Конкурс «Разминка»

Каждая команда получает набор из 5 букв. Из букв ребята должны составить слово "Спорт".

Побеждает та команда, которая составит слово быстрее.

• Русский народ всегда ставил здоровье на первое место. Поэтому недаром существует столько народных пословиц и поговорок о здоровье.

Вам задание: из отдельных слов составить пословицу, дружно ее прочитать и объяснить, как вы ее понимаете.

Пословицы.

- Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет.
- Здоровья за деньги не купишь.
- Кто рано встает, того удача ждет.
- Здоровью цены нет.

На Руси говорили: «Безделье – мать всех пороков». Именно труд наполняет человеческую жизнь смыслом. Знаете ли вы пословицы о труде? Отгадайте окончание следующих пословиц:

- Не пеняй на соседа, когда спишь... *(до обеда)*.
- Скучен день до вечера, коли... *(делать нечего)*.
- Без дела жить — только небо... *(коптить)*.
- Кто рано встает, тому Бог... *(подает)*.
- Терпение и труд — все... *(перетрут)*.

Конкурс «Пантомима»

Капитанам предлагается выбрать лепесток от цветика - семицветика, на котором написано название вида спорта (бокс, прыжки с шестом, фигурное катание, стрельба из лука, бег с препятствиями, прыжки с трамплина, метание диска). Команды должны пантомимой показать эти виды спорта.

Соперники должны угадать. Конкурс оценивается 1 баллом.

Конкурс «Веселые эстафеты»

- 1) Сделать как можно больше приседаний.
- 2) Спортивная ходьба задом наперед.
- 3) Спортивная ходьба с тарелкой воды.
- 4) Спортивная ходьба в бумажной обуви

Конкурс «Викторина»

Всемирные спортивные игры, которые проводятся один раз в четыре года? (Олимпийские игры).

• После какого ритуала Олимпийские Игры считаются открытыми? (Зажжения факела).

- Зимние виды спорта?
- Летние виды спорта?
- Ледовая площадка (каток).
- Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
- Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).
- Она является залогом здоровья (чистота).
- Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-... (волан).
- Теннисная площадка (корт).
- Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
- Спортивный переходящий приз (кубок).
- Что стремится установить спортсмен? (Рекорд).
- Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" (Девизом Олимпийских игр).

1. Отгадать загадки

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят - нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Эта птица - не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (волан).

2. **Задание:** Назвать игры с мячом.

Ответить на вопрос: Как называется игра с воланом?

3. На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи).

4. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим в перегонки.
И несут меня не кони, а блестящие ...(коньки).

5. Мне загадку загадали:
Что это за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ
Это мой ...(велосипед).

6. Вот такой забавный случай!
Поселилась в ванной - туча.
Дождик льётся с потолка
Мне на спину и бока.
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж.
Все ребята любят... (душ).

Конкурс капитанов

Составить рекомендации ребятам, что нужно делать, чтобы быть здоровым.
Жюри подводит итоги. Ребята на память получают памятки:

1. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
2. Обязательно спортом занимайся!
3. Помни: курить - здоровью вредить!
4. Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин - вот и весь секрет!
5. От твоей улыбки станет всем светлей!

– А как вы понимаете слова: «Моё здоровье - в моих руках!»
(Ответы ребят).

– Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

Ведущий:

– Наша викторина подошла к концу. До свидания, ребята.

Занятие № 6
«Знание правил личной гигиены – залог здоровья»
Интегрированное занятие

Цель: развитие потребностей и мотивов заботы о своем здоровье.

Задачи:

- формировать потребность в здоровом образе жизни, продолжить работу по формированию общеучебных умений;
- развивать познавательную активность детей, умение рассуждать, делать выводы;
- систематизировать и обобщить представления учащихся о значении личной гигиены, здоровья в жизни человека.

Ход занятия:

1. Организационный момент. Сообщение темы и цели занятия.

Сегодня мы с вами будем говорить о личной гигиене. Прочитайте девиз нашего занятия “Где здоровье, там и красота!” Как вы понимаете эти слова?

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

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

– Как вы понимаете эти пословицы?

2. Актуализация знаний. Интеллектуальная разминка.

- Какого человека можно назвать здоровым?

Давайте попробуем составить образ здорового человека. На доске написаны слова, дети выбирают те, которые характеризуют образ здорового человека.

Лишние слова убирают:

- редко болеет;
- долго живёт;
- счастливый;
- закалённый;
- трудолюбивый;
- отзывчивый;
- добрый;
- питается здоровой пищей;
- красивый;
- весёлый;
- крепкий;
- стройный;
- подтянутый;
- ловкий;
- любит физкультуру;
- принимает витамины;

- соблюдает правила дорожного движения;
- делает зарядку;
- не курит, не пьёт;
- редко смотрит телевизор;
- не ест много сладкого;
- не сидит долго за компьютером;
- 2 раза в день чистит зубы;
- соблюдает режим дня;
- ест лук, чеснок, мёд.

И так, все справились с работой, молодцы!

Сегодня на нашем занятии мы посадим цветок здоровья. Но пока в нем есть только сердцевина **«Личная гигиена»**. Вам нужно вспомнить всё, что знаете о личной гигиене. В ходе занятия вам нужно приклеить лепестки, а к концу занятия мы вырастим красивый цветок здоровья. Итак, начинаем....

3. Обобщение и систематизация знаний

1 лепесток

- Здесь мы поговорим о детях, которые все успевают. И образно назовем их «Успевайками». Почему они так себя называют?

Да потому, что все успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чём секрет?

Они соблюдают режим дня.

Прочитаем по цепочке про режим дня.

Карточка 1.

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня – это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Режим дня:

- 1) укрепляет здоровье;
- 2) повышает работоспособность и поддерживает её в течение дня;
- 3) позволяет полноценно отдохнуть (суточная норма сна составляет от 8 до 10 часов).

– Какие пункты нужно включать в режим дня?

- А теперь посмотрите на доску и скажите, что произошло с нашим режимом дня?

Расставьте все пункты по порядку. Учащиеся выходят по очереди к доске и выполняют задание.

1. Личная гигиена. Подготовка ко сну.
2. Посещение кружков, секций.
3. Обед, отдых, помощь по дому.
4. Дорога в школу.
5. Ужин.
6. Прогулка на свежем воздухе.
7. Завтрак.
8. Зарядка, умывание, уборка постели.
9. Свободное время.
10. Занятия в школе.
11. Подъём.

Главные правила — разумное чередование умственных и физических нагрузок с отдыхом, рациональное питание — должны соблюдаться во всех случаях.

В школьные годы надо научиться беречь время.

Итак, приклеим 1 лепесток - режим дня.

2 лепесток

ДОСКА

«Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!»

-Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

-Известна и другая пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт».

- Но с каждым годом двигательная активность человека уменьшается.

-В школьном возрасте ребёнок не мене 1,5 часов в день должен заниматься активными физическими упражнениями.

Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой.

Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

Давайте прочитаем правила движения:

(на столах текст, дети по очереди читают)

Карточка 2.

Правила движения:

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10- 12минут. Она поможет лучше заниматься во время урока.

2. Дорога в школу – это прогулка пешком, гораздо лучше, чем ехать на транспорте.

3. Физкультминутка на уроке даёт отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3минуты.

4. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, игры «Ручеёк», «Третий лишний».

5. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.

6. Участвуйте в разных спортивных секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы.

Физминутка

На болоте две подружки, две зеленые лягушки,

Рано утром умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкультпривет!

- Какое второе правило мы должны соблюдать? (заниматься спортом), ведь спорт-это.....

Приклеим 2 лепесток - Спорт-это жизнь!

3 лепесток

А сейчас я вам предлагаю отгадать загадки.

1. Говорит дорожка, два вышитых конца, -

Помойся ты немножко, чернила смой с лица,

Иначе ты в полдня, испачкаешь меня. (Полотенце).

2 Руки тщательно я мыла

– Извела кусок весь ... (мыла)

3. Мудрец в нем видит мудреца,

глупец – глупца, баран – барана,

Овцу в нем видела овца,

а обезьяну – обезьяна.

И вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало).

4. Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа).

5. Ей спины моей не жалко – с мылом трёт меня ... (мочалка)

6. Чтобы долго быть зубастым,
Чистить зубы надо ... (пастой)

7. А у пасты есть подружка.

Чистит зубы, старается.

Скажи, как называется? (щётка)

- Назовите предметы, которыми может пользоваться вся семья (зеркало, зубная паста),

а какими должен пользоваться один человек? (зубная щетка, полотенце, носовой платок, расческа, мыло).

- Как должны ухаживать за этими вещами?

Подскажите, какое третье правило мы должны соблюдать? (Чистота предметов личной гигиены)

- Молодцы!

Приклеим 3 лепесток - **Чистота предметов личной гигиены.**

4 лепесток

- Чтобы наше тело было здоровым, красивым, нужно о нём заботиться и содержать в чистоте, те выполнять комплекс правил, которые помогут сохранить здоровье. Как называются они? (Личная гигиена)

Что же нуждается в тщательном и постоянном уходе, вы узнаете, разгадав кроссворд.

1) Что помогает определить, тёплый или холодный предмет, гладкая или шероховатая поверхность? (кожа)

2) Два братца через дорогу живут, друг друга не видят. (глаза)

3) Тридцать два весёлых друга,

Уцепившись друг за друга,

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки. (зубы)

4) Что помогает почувствовать запах хлеба, цветов, духов. (нос)

5) Что защищает кончики пальцев от различных травм и повреждений? (ногти)

6) Они бывают прямые, кудрявые, волнистые, длинные, короткие, рыжие, чёрные, русые, (волосы)

7) Пение птиц, музыку, речь нам помогают слышать органы слуха, которые называются... (уши)



- Давайте вспомним основные правила ухода за нашим телом.

Задание 1.

В правилах не закончены фразы. Вы должны дополнить недостающие слова.

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

2. _____ умывайся и чисти зубы.

3. Всегда мой руки _____.

4. Следи за своими волосами. _____ волосы – признак неряшливости.

5. Содержи в порядке _____, чтоб не превратились в когти.

6. Всегда пользуйся _____ носовым платком.

7. _____ делай зарядку, _____ комнату в течении дня.

Слова для справок: личным, убирай, утром, непричесанные, чистотой, ногти, ежедневно, с мылом.

- Подскажите, какое четвертое правило мы должны соблюдать? (чистоту и личную гигиену).

Приклеим **4 лепесток** - *Чистота – залог здоровья*

ФИЗМИНУТКА. Гимнастика для глаз.

5 лепесток

- Каждый человек, способен привыкать, к каким – либо действиям, ощущениям. Кто-то привыкает рано ложиться спать, кто-то поздно.

- Что появляется у человека?

- Привычки могут помочь беречь здоровье, а есть привычки, которые вредят здоровью.

- Как вы думаете, как называются те привычки, которые помогают беречь здоровье?

– ПОЛЕЗНЫЕ

А остальные? - ВРЕДНЫЕ

Игра «Да или Нет»

- * курение
- * потребления алкоголя
- * наркотики
- * утренняя зарядка
- * рано ложиться спать
- * поздно ложиться спать
- * грызть ногти
- * чистить зубы перед сном
- * прогуливаться перед сном
- * всегда перед едой мыть руки

Полезные привычки необходимо приобретать, а с вредными бороться.

Приклеим **5 лепесток** - **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

4. Итог занятия

Посмотрите, какой красивый получился цветок здоровья.

Он вам силы даст, друзья!

5. Рефлексия «Всё в твоих руках»

- **красным** – для меня тема была интересной и важной;

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

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

- **жёлтым** – обязательно расскажу родителям, как беречь здоровье.

Заключение.

Вот и подошло к концу наше занятие. Быть здоровым – желание любого человека. Это желание исполнится, если человек будет соблюдать все правила, о которых мы рассказали.

Занятие №7
«Все зависит от нас»
Урок гражданина

Цель: создание условий для формирования негативного отношения к наркотизации, осознания ценности человеческой жизни и здоровья.

Задачи:

- Формирование представлений о том, что путь к зависимости может очень коротким.
- Выработка у детей эмоционального неприятия к алкоголю, наркотикам, курению;
- Выработка навыков совместной работы в паре, группе

1. Введение в тему.

Мы живём в России. У каждого гражданина нашей страны есть права и обязанности, которые закреплены в главном законе страны – Конституции Российской Федерации.

- Как вы думаете, какое право имеет каждый человек с момента рождения? (Право на жизнь)

**Работа с карточками – извлечениями из Конституции РФ
Конституция Российской Федерации (извлечения)**

Статья 20

1. *Каждый имеет право на жизнь.*

Статья 41

1. *Каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях оказывается бесплатно за счёт средств соответствующего бюджета, страховых взносов и др.*

Обсуждение:

1. Как вы думаете, зависит ли от нас сохранение жизни и здоровья?
2. Что может угрожать нашей жизни и здоровью?
3. Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?

Помочь детям сделать вывод: жизнь человеку даётся один раз и от нас самих во многом зависит, как она будет прожита.

2 Знакомство с притчей «Всё в твоих руках»

Давным-давно жил Мастер. Всем он помогал, люди ему доверяли, очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек захотел задать вопрос, на который Мастер не сможет ответить. Он прошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал в ладонях. Он придумал следующий план: «Если Мастер скажет, что бабочка живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку, и раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мёртвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что Мастер ошибся».

Улыбаясь, подошёл он к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и готов был в любое мгновение сжать их ... ради своей истины.

Не глядя на ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Обсуждение:

-Какое впечатление произвела на вас притча?

-Какой вывод мы сделаем для себя?

Вывод: в жизни всё зависит от нас, от нашего выбора. Каждый в жизни делает выбор для себя, причём постоянно и в любой ситуации.

3. Игра «Волшебный клубочек»

Из рук учителя в руки первого ученика «прыгает» клубочек из мягких, крепких нитей яркого цвета.

-Учитель: «Это волшебный клубочек. Он связывает нас всех одной нитью. Эта нить – жизнь. Получая клубочек, нужно быстро назвать вашу главную ценность».

Обойдя весь класс, клубочек опять возвращается к учителю. (6)

Цель игры: помочь осознать детям главные жизненные ценности, акцентировать на них внимание.

Примечание. Если дети будут повторять друг за другом уже названные ценности, например, здоровье, любовь, семья, учителю, необходимо подчеркнуть, что эти ценности важны для всех, они главные, важные, поэтому их многие и называют. И в тоже время можно попросить детей подумать, что ещё можно назвать главным, самым ценным в жизни. Данная игра служит ещё одной диагностикой о жизненных ценностях школьников. Она переключается с диагностикой «Самое дорогое для человека – это...», которая была проведена до начала мероприятия. Таким образом, у учителя есть возможность сравнить полученные данные с новым результатом.

Вывод. Нить жизни не должна запутываться, её надо беречь, чтобы не оборвать. Ведь жизнь нельзя прожить заново. Жизнь, здоровье – это главные ценности. Их нельзя ни с чем сравнить, их нельзя купить и продать. Государство делает всё возможное, чтобы защитить жизнь и здоровье своих граждан.

Обсуждение:

1. Что может угрожать нашей жизни и здоровью?
2. Как вы понимаете выражение «здоровый образ жизни»?
4. Сказка «Как чёрные братья решили мир завоевать» (2)

5. Обсуждение

1. Что значит попасть в зависимость к чёрным братьям?
2. В чём опасность такой зависимости?
3. А что такое зависимость?

6. Работа со словарями в парах, нахождение значений слов «зависеть», «зависимость»

Зависеть

1. Находиться в подчинении, быть связанным в своих действиях, мыслях и т. д. чужой волей, влиянием
2. Быть следствием какой-либо причины; быть обусловленным чем-либо

Зависимость

1. Связанность явлений, определяющая их существование.
2. Подчинённость другим при отсутствии самостоятельности, свободы.

7. Работа в группах. Составление схемы «От чего может зависеть человек»

По результатам групповой работы составляется коллективная схема. Каждая группа рассказывает о своём мнении, дополняет, уточняет мнения других групп.

Результат коллективной работы.

Человек может зависеть от: законов своей страны, школы, компьютера, телевизора, наркотиков, курения, алкоголя, друзей, родителей, окружающих, погоды, игры, настроения.

- Какие из указанных вами зависимостей оказывает положительное влияние на человека? (Законы – они защищают интересы всех граждан, их надо соблюдать; родители – они о нас заботятся, воспитывают, без них мы бы не смогли жить, школа – даёт знания, учит многому, приучает выполнять задания и соблюдать правила поведения)

-Какие из перечисленных вами зависимостей могут оказать вредное, пагубное воздействие на жизнь человека и его здоровье? (Компьютер, телевизор, наркотики, алкоголь. Дети отметили, что окружающие тоже могут оказывать на нас разное влияние, поэтому надо помнить, что всё зависит от твоего решения, твоего выбора)

- А в чём опасность зависимости? (Человек может не делать то, что надо. Например, вместо приготовления домашних заданий смотрит по телевизору интересную программу или играет на компьютере. Он может стать ленивым, слабовольным. Не сможет добиться хороших результатов.)

8. Игра «Моя мечта»

Учитель бросает мяч ученику и тот, кто его поймал говорит, кем он хочет стать, и какими качествами ему надо будет обладать, чтобы овладеть этой профессией. Когда все желающие выскажутся, учитель обращается к детям с вопросом: «А вы сможете достичь всего чего хотите, если попадёте в зависимость к курению, алкоголю, наркотикам?»

Цель данной игры: помочь детям осознать, что попадание в зависимость от курения, алкоголя, наркотиков, приводит к краху мечты, невозможности проявления своих способностей, потере здоровья.

9. Подведение итогов игры, рефлексия.

- Что же в нашей жизни зависит от нас? (От нас зависит сама наша жизнь, наше здоровье. Если мы попадём в зависимость к чёрным братьям: курению, алкоголю, наркотикам, то мы можем потерять здоровье, свои способности, свои мечты.)

В заключении проведём ещё одну игру, которая может нам подвести итог, обобщить знания по данной теме, поделиться своими впечатлениями.

10. Игра «Ассоциация»

Слово «наркотик» пишется вертикально. К каждой букве необходимо подобрать словесные ассоциации, которые связаны в целом со словом «наркотик». (2)

Игра проводится фронтально. На каждую букву у детей может возникнуть разное количество ассоциаций. Все они записываются на листе ватмана.

Цель данной игры: проверить насколько восприняли дети изучаемый материал, с какими негативными ассоциациями связано у них данное слово. Игра служит своеобразным диагностическим материалом для учителя.

У учащихся получился следующий результат.

Н - неадекватность, нарушение клеток

А - агония

Р – разрушение, рак, риск, рана

К – конец, козни, капельница

О – одурманивание, опасен

Т – тупость, травма

И – инвалид, исход

К – кошмар, коварство

11. Подведение итогов урока

Перечитав все словесные ассоциации, учитель спрашивает: «Хотели бы вы, чтобы это пришло в вашу жизнь?» (Нет)

- Что же надо делать, чтобы сберечь свою жизнь и здоровье? (Не допускать зависимости от вредных привычек. Не пробовать никакие вещества, которые могут привести к зависимости. Вести здоровый образ жизни.)

- Какой делаем вывод? (Мы говорим чёрным братьям: «Нет!»)

12. Домашнее задание

По итогам данного мероприятия детям предлагается **задание:** «Нарисуйте плакат или рисунок по теме нашего занятия». Цель данного задания: сохранение эффекта последствия от мероприятия, обдумывание усвоенной информации и интерпретация её в виде рисунка во внешкольной обстановке.

Рисунки и плакаты учащихся можно использовать для организации выставки, посвящённой здоровому образу жизни.

Занятие №8
«Мой организм и здоровье»
КВН

Цель: Сформировать представление о здоровье человека, как одной из главных ценностей человеческой жизни.

Задачи:

- Закрепить ранее полученные знания по сохранению и укреплению здоровья.
- Показать преимущества здорового образа жизни.
- Воспитание сотрудничества при организации групповой и коллективной работы

Предварительная работа: подготовить приветствие, презентация

Оценочные материалы:

Все конкурсы оцениваются по 3-х бальной системе

1 балл - ответ не правильный

2 балла - ответ односложный

3 балла - ответ правильный и развернутый

Ход мероприятия

1. Организационный момент

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы проводим веселую игру КВН. -- А вы знаете, что значат эти три буквы?

К – клуб **В** – весёлых **Н** – находчивых

- Сегодня мы увидим кто из вас самый веселый и находчивый. Прошу команды выйти на сцену и поприветствовать друг друга.

- Разрешите представить вам наше жюри, которое будет оценивать ваши ответы.

Ведущий: Тема нашей игры « **Мой организм и здоровье**»

Первое задание связано со строением организма. На ваших столах лежит схематичное изображение человека. Прошу вас посмотреть внимательно и отметить, всё ли правильно изображено на этом рисунке. Дорисуйте то, чего не хватает и отметьте, какие органы для чего нужны (*на выполнение задания дается 5 минут*).

(*По истечении условленного времени команды защищают свой ответ, а жюри выставляет баллы на табло*)

Конкурс капитанов

Ведущий: следующий конкурс « Конкурс капитанов», прошу капитанов выйти ко мне. Вам нужно будет ответить на вопросы. Я зачитаю вопрос, если вы знаете ответ на него, быстро поднимаете руку и отвечаете. Если ответ не верен, право ответить на него переходит к другому капитану. За каждый правильный ответ присуждается 1 балл.

Вопросы к конкурсу:

-назовите 5 чувств, которые помогают человеку в жизни (*зрение, слух, вкус, осязание, обоняние*)

- назовите самый большой орган человека (*кожа*)

- как называется мышца, которая прикреплена только с одной стороны? (*язык*)

- сколько слюны вырабатывает человек за сутки? (*3 литра*)

- зачем нужны зубы? (*переваривание пищи, речь, красота*)

Жюри подсчитывает баллы

Конкурс «безопасные сладости»

Ведущий: сейчас вам предстоит отправиться в «магазин», выбрать безопасные сладости и объяснить свой выбор (*члены команд набирают муляжи сладостей в корзину и ставят каждая на свой стол, затем кто-то из членов команд объясняет свой выбор*).

Конкурс физкультминутки

Ведущий: всем известно, что без движения нет здоровья . Поэтому настало время для физкультминутки. Каждая команда выбирает физкультминутку путем жеребьевки и проводит ее, привлекая членов команды-соперника. Жюри оценивает качество

выполнения и эмоциональный посыл каждой команды (*каждой команде дается 2 минуты на подготовку*)

Конкурс « Спокойной ночи»

Ведущий: после долгого дня необходим полноценный отдых. Сейчас вам представляется возможность, рассказать о том, как правильно подготовиться ко сну. Вам помогут раскраски. Выберите и раскрасьте лишь те картинки, на которых изображены действия, способствующие быстрому засыпанию. На выполнение задания отводится 10 минут.

Жюри подводит итоги игры, награждение победителей.

Занятие № 9
«Путешествие в зеленую аптеку»
Театрализованное мероприятие

Цель: Научить находить и разумно использовать дары природы на благо людей.

Задачи:

- знакомство детей с некоторыми лекарственными растениями нашей местности;
- знакомство с правилами сбора и хранения растений;
- умение самостоятельно находить нужные сведения о лекарственных растениях, пользуясь необходимой справочной литературой.

Ход мероприятия

Ведущий:

- Внимание! На территории нашей школы открылась зеленая аптека!

Чем и как вас лечат, когда вы заболеваете?

Чем еще можно лечиться?

Почему растения называются лекарственными?

Лечение растениями зародилось в глубокой древности. Для того чтобы заниматься этим весьма непростым делом, надо научиться узнавать лекарственное растение в лицо.

Как найти в природе нужное растение? Где его искать: в лесу, в поле, на болоте?

Нужно знать, как и когда растения надо собирать, чтобы оно не потеряло своих лекарственных свойств, как правильно хранить собранные растения. У одних растений ценные вещества находятся в листьях — значит, нужно собирать листья; у других — в корнях, у некоторых — в цветках и плодах. Это все надо знать, это целая наука. Много книг надо прочитать, прослушать лекций, докладов, чтобы научиться лечить себя и других людей лекарственными растениями.

Особую помощь оказывают лекарственные растения в походе, на прогулке, вдали от дома, когда нет таблеток, нельзя сделать уколы.

Сегодня на нашем занятии «Зеленая аптека открыта» мы познакомимся с некоторыми лекарственными растениями, научимся находить их в природе, узнаем об их использовании человеком.

Входит Березка.

Березка.

Лес, как сказочное царство:

Там кругом растут лекарства.

В каждой травке, в каждой ветке

И микстура, и таблетки.

Ну а чем и как лечить, —

Я могу вас научить.

Все целебные растения

Знаю я без исключения.

Нужно только не лениться,

Нужно только научиться

Находить в лесу растения,

Что пригодны для лечения.

Здравствуйте, ребята! Я, Березка, пришла к вам на праздник. Хочу посмотреть, как вы знаете лекарственные растения. Я научу вас находить эти растения, научу применять их как лекарство.

Ведущий:

- Здравствуй, Березка! Мы очень рады, что ты пришла к нам в гости. Мы с тобой сегодня посмотрим, как ребята подготовились к занятию. Они самостоятельно приготовили рассказы о лекарственных растениях, загадки, стихотворения, альбомы.

Класс разделен на три команды. Каждая команда открывает свою зеленую аптеку.

I команда — луговую аптеку.

II команда открыла аптеку на опушке леса.

III команда открыла аптеку в лесу.

Посмотрим, Березка, как дети справились с заданием.

Но прежде чем отправиться в путешествие по аптекам, вспомним основное правило поведения в природе:

Не шуметь!

Лес, луг, опушка леса — это дом, в котором живут растения и животные; нельзя шуметь в чужом доме.

Березка:

- Ребята, послушайте меня. Я хочу рассказать вам о себе. Я ведь тоже лекарственное растение.

Русская красавица

Стоит на поляне

В зеленой кофточке,

В белом сарафане.

Это про меня.

На Земле насчитывается около 120 видов берез. Березовый сок — прекрасный и очень полезный напиток; рекомендуется всем как общеукрепляющее средство.

Почки березы используются в медицине как мочегонное средство при заболеваниях сердца и почек.

Ребята, помните: сок березы можно брать только в определенное время и на специально выделенных вырубках.

Учитель:

- Нет на свете дерева милее и роднее березы! Сколько удивительных слов сказано о ней! Она воспета в стихах и прозе, в песнях, она персонаж хороводов, картин.

Бережное отношение к березе — это проявление заботливого отношения к своей малой родине.

Спасибо тебе, березка! Так и хочется прочесть строки из стихотворения А.Прокофьева:

Люблю березку русскую,

То светлую, то грустную,

В зеленом сарафанчике

С платочками в карманчиках,

С красивыми застёжками,

С зелеными сережками.

Люблю березку русскую —

Она всегда с подружками

Весною хороводится,

Шумит, как это водится.

Идет, где не положено,

Поет, где не положено,

Под ветром долу клонится,

И гнется, а не ломится!

Отправляемся в луговую аптеку. Готовится первая команда.

Путника друг, подорожник,

Скромный, невзрачный листок,

Ты на порезанный палец

Влажной заплаткою лег.
Путника друг, подорожник,
Многим из нас невдомек
Что отыскалось лекарство
Тут же, на тропке, у ног.
(*Вс.Рождественский. «Подорожник»*)

Вы знаете, ребята, что иногда так бывает: пойдешь на речку или в лес за ягодами, порежешь или натрешь ногу. Что делать? Где взять лекарство? А оно у нас прямо под ногами. Сорвите лист подорожника, приложите к больному месту. Боль постепенно стихнет.

Подорожник растет там, где ходят люди, так как его семена осенью вместе с грязью прилипают к обуви и путешествуют вместе с нами. Семена подорожника переправились вместе с европейцами даже в Америку. Индейцы с некоторым ужасом отнеслись к подорожнику и даже назвали его «След Белого».

Подорожник незаменим в походе. Его прикладывают при ссадинах, укусах насекомых, ожогах.

Настой листьев подорожника применяют как отхаркивающее средство при бронхите, пневмонии, коклюше, астме.

Отваром полощут полость рта при воспалении десен, зубной боли.

При многих заболеваниях хорошо помогает *ромашка*.

Посмотрите на это растение. Как правильно оно называется? Думаете, ромашка? Нет, это поповник, хотя все его зовут ромашкой.

Меня желтоглазым цветком называют,

Сорвали цветок — лепестками гадают,

А чтобы счастливым поистине стать,

Не стоит, поверьте, ромашки срывать.

Родина ромашки — Америка. Ромашка как сорняк, растущий на полях, попала вместе с американским зерном в трюмы пароходов, затем поехала по железнодорожным путям. В мешках от крючков грузчиков оказались дырки, в полу вагонов — щели, и мелкие семена американской ромашки, ехавшей «зайцем», сеялись по полотну железной дороги. Вскоре насыпи покрылись ранее невиданной ароматной травкой. Так ромашка расселилась повсеместно и попала в аптеку.

Чай из ромашки с медом и сахаром дают пить детям. Выпейте отвар ромашки на ночь — сон будет крепким и спокойным. Применяют ее от простуды и кашля.

Отгадайте:

Шел я лугом по тропинке,

Видал солнце на травинке.

Но совсем не горячи

Солнца белые лучи.

(*Крапива*)

Отгадайте:

Растет зеленый кустик: дотронешься — укусит.

Злая, как волчица,

Жжется, как горчица!

Что это за диво?

Это же — ... (*крапива*).

Крапива как лекарственное растение известно очень давно. Одна крапива заменяет семерых врачей — гласит народная мудрость.

Ее используют как кровоостанавливающее средство, настой из цветов применяют при заболеваниях кожи, употребляют как ранозаживляющее средство, настой из листьев крапивы используют для полоскания горла при ангинах, а также для укрепления корней волос.

Свойство крапивы «кусаться» издавна используют в медицине как отвлекающее средство при ревматизме и ломоте суставов. Стебель и листья крапивы усажены жгучими волокнами, острые концы которых очень хрупкие.

Несмотря на жгучесть, листья крапивы съедобны после кулинарной обработки, годятся для щей и салатов.

А вот и станция «Лесная». Мы пришли к лесной аптеке.

Отгадайте:

На зеленом шнурочке белые звоночки.

Белые горошки на зеленой ножке.

Это *ландыш*. Самый ароматный и самый изящный цветок. Из семян ландыша делают капли, которые успокаивают сильное сердцебиение, а также добавляют в одеколон и мыло.

Существует красивая легенда о том, что ландыш оплакивал ушедшую весну такими горячими слезами, что кровь выступила из его сердца и окрасила зеленые слезы в ярко-красные. Такие ярко-красные шарики появляются осенью на месте белых цветков.

Ну а теперь поговорим о ягодах.

Красненька Матрешка, беленько сердечко.

Что это? (*Малина*)

Малина растет в лесу. Любят ее насекомые, звери и птицы, малину заваривают в чай при простуде.

Я расскажу еще про одну ягоду. Отгадайте, про какую.

На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки,

Собираем огоньки.

(*Земляника*)

Землянику с лечебными целями использовали в глубокой древности. Свое название она получила от латинского слова «благоухать» и «мелкий», что характеризует размеры плодов и их удивительный аромат.

Природа щедро наградила землянику целебными свойствами. В ягодах содержится большое количество витаминов.

Плоды земляники возбуждают аппетит, регулируют пищеварение, хорошо утоляют жажду.

Не менее ценны и листья, зимой они вполне могут заменить плоды. Заготавливают листья во время цветения, сушат в тени, часто переворачивая. А затем заваривают, как обычный чай. Ну а теперь расскажу вам о еще одном чудесном растении, вкусные и полезные ягоды которого вы, конечно, все пробовали.

Согласно одной из легенд, в давние времена гномы лишились своего пристанища. Люди узнали об их несметных богатствах и стали перекапывать землю в поисках кладов. Долго металась гномы по лесу, ища укрытие, и только черничный кустик сжалился над ними, спрятал их. В благодарность расселили гномы чернику по всему свету, и появилось у нее много новых имен: горница, черница, чернец.

На Руси существовало твердое убеждение, что в том доме, где едят чернику и землянику, врачу делать нечего.

Собирают только зрелые ягоды и только в сухую погоду. Медлить нельзя: ягоды быстро перезревают и осыпаются. Что вы знаете об их полезных свойствах?

(Ягоды черники обостряют зрение, уменьшают усталость глаз после продолжительной работы. Из листьев черники можно приготовить лечебный чай. Он имеет приятный, слегка вяжущий вкус и хорошо утоляет жажду.)

Березка (*обращается к детям*). Молодцы, ребята! Я думала, что вы ничего не знаете о лекарственных растениях. А вы так много узнали и рассказали нам.

А почему в лесу так легко дышится? (В нем чистый воздух.)

Как и чем он очищается? (Деревьями. Я знаю, что сосны выделяют такие вещества в воздух, которые очищают его от вредных микробов. Эти вещества называют фитонцидами.)

А еще какие деревья выделяют фитонциды?

А вот черемуха. Вспомните ее душистые цветы. Черемуха — это хорошее лекарственное растение. Горсть спелой черемухи помогает при расстройстве желудка. Настой коры принимают при ревматизме. Настой цветков — при глазных болезнях, а настой листьев — при болезнях легких.

Но самое замечательное свойство черемухи — способность очищать воздух от микробов.

Кроме черемухи, очищают воздух береза, дуб, жасмин, мята.

Вот почему в лесу такой чистый воздух и так легко дышится.

А сейчас, ребята, мы отправляемся в зеленую аптеку на опушке леса, чтобы познакомиться с *мать-и-мачехой*.

Послушайте рассказ об этом растении. О нем написал В.Берестов: «Это яркий желтый цветок на мохнатом стебельке. Появляется он весной вместе с подснежниками. Он так торопится, что не успевает выпустить листья.

Люди варят из этих цветов отвары и лечатся от кашля. Понюхав его, вы почувствуете запах меда. Поэтому пчелы, бабочки спешат к ним напиться сладкого нектара».

Но вот проходит время цветов и наступает пора больших зеленых листьев. С изнанки они мягкие, светлые, бархатные, потрешь о щеку — и станет тепло. Это мать — говорят люди. Зато снаружи листья твердые, скользкие, приложишь к щеке — почувствуешь холод. Это — мачеха.

Листья заваривают кипятком и пьют отвар при кашле.

Лекарственным растением является и такой распространенный у нас *одуванчик*.

Я шарик пушистый,

Белею в поле чистом,

А дунул ветерок —

Остался стебелек.

В летний солнечный денек

Золотой расцвел цветок.

На высокой тонкой ножке

Все дремал он у дорожки.

А проснулся, улыбнулся —

Вот пушистый я какой!

Ах, боюсь, что разлечусь!

Тише, ветер луговой!

Для лекарственных целей заготавливают корни одуванчика. Одуванчик понижает температуру. А еще это — желчегонное и слабительное средство.

Ну и последнее лекарственное растение, о котором поговорим, — *тысячелистник обыкновенный*.

В одной из древних рукописей сообщается, что внук Дмитрия Донского был вылечен от изнурительных носовых кровотечений настоем травы тысячелистника.

Это растение применяется как кровоостанавливающее, используют его отвар для полоскания полости рта.

Некоторые садоводы используют отвары из тысячелистника для уничтожения тлей.

Березка:

- Ребята! Вы все молодцы. Команды хорошо подготовились и прекрасно выполнили интересные задания, подготовили замечательные рассказы о лекарственных растениях. А посмотрите, какие интересные альбомы оформили ребята!

Итак, о чем мы с вами узнали на занятии? (Ответы детей. Перечисляют лекарственные растения, называют их полезные свойства.)

Мы познакомились с малым количеством растений, существует еще очень много других. Нужно ли охранять их?

Конечно, надо сделать так, чтобы растение не исчезло навсегда в том месте, где его собрали.

Все лекарственные растения охраняются государством, некоторые занесены в Красную книгу. Красная книга — это своеобразный закон об охране растений и животных, который надо выполнять.

В Москве и других городах страны открыты больницы, медицинские центры, аптеки, где лечат только лекарственными растениями.

Нужно только не лениться,

Нужно только поучиться

Находить в лесу растения

Те, что для людей полезны, —

И отступят все болезни!

Будьте здоровы!

А сейчас сыграем в игру «Целители».

Приготовьте из трав лекарство:

1. команда — от простуды.

2. команда — для заживления ран.

3. команда — от кашля.

Учитель:

- Наше путешествие подошло к концу. Молодцы все ребята! Уверена, что наше путешествие послужило хорошим уроком в укреплении своего здоровья.

Занятие № 10
«Я выбираю здоровье»
Разговор о вредных привычках

Цель: формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Выработать у воспитанников негативное отношение к курению, алкоголизму, табакокурению, токсикомании.

2. Дать понять о последствиях употребления психоактивных веществ.

3. Воспитать умение прогнозировать результаты своего выбора.

Основные понятия: полезные и вредные привычки, вредные вещества, психоактивные вещества, алкоголь, курение, наркотические вещества, токсикомания их неблагоприятное влияние на органы и системы, организм человека.

Методические рекомендации: занятие проводится в виде лекции с элементами беседы, игровых упражнений и презентации.

Ход занятия

1. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуйтесь» руками!

Скажем «Здравствуйтесь» глазами!

Скажем «Здравствуйтесь» мы ртом –

Станет радостно кругом!

Определение эмоционального состояния присутствующих: Ребята, Вам предлагаются жетоны разного цвета (красный, желтый, синий, коричневый, черный сиреневый, серый, зеленый). Выберите соответствующий вашему настроению жетон и положите его в коробочку. Подсчёт выбранных жетонов по цвету. Результаты вывешиваются.

(В конце мероприятия эмоциональное состояние присутствующих определяется повторно для того, чтобы проследить динамику изменения настроения из-за полученных эмоций).

2. Вступление учителя. Сообщение темы и цели занятия.

Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения, которое своим содержанием направит наше сознание на жизнь без вредных привычек, без претензий к окружающим людям и всему человечеству в целом.

Так хочется, чтоб были все счастливыми!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!!!

– Ребята, Вы уже много знаете о своем организме, хорошо помните основные гигиенические правила, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

Девизом нашего занятия станут слова:

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, как часто нас осматривает врач, от того каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

- Какие бывают привычки? (слайд №2)(ответы детей)

Привычки бывают полезные и вредные.

- Какие привычки мы называем полезными?

- Назовите полезные привычки (ответы детей) (слайд №3)

- Какие привычки мы называем вредными?

- Назовите вредные привычки (ответы детей) (слайд №4)

- Ребята, какие вредные привычки наиболее опасно влияют на здоровье человека? (алкоголь, курение, наркотики, токсикомания) (слайд №5)

- “Что же происходит при курении табака?” (слайд № 6)

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, в листьях которого содержится никотин. При курении табака часть его сгорает; дым, втягиваемый курильщиком, содержит никотин, окись углерода, следы синильной кислоты и другие химические вещества. Самый ядовитый - никотин, пары которого проникают в организм и вызывают сначала возбуждение, а затем угнетение центральной нервной системы; суживает кровеносные сосуды, раздражает слизистые оболочки. В больших дозах никотин вызывает судороги и смерть. Только потому, что никотин поступает в организм не сразу, а небольшими дозами, курильщик не получает острого, а подвергается хроническому отравлению. Возникают расстройства пищеварения. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Чем ниже сорт табака, тем больше он содержит никотина. Ученые установили, что извлеченный из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Практическая работа.

Ребята, предлагаю вам провести простой эксперимент: рассмотрите два листка розовой бумаги – это здоровые легкие. Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. У курильщика легкое становится дряблым, вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

-Ребята, а что интересного вы можете рассказать о табаке? (ответы детей)

Вывод: Дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья. (слайд №7)

Следующая опасная привычки – это алкоголь. (слайд №8)

Алкоголь – это вещество, которое содержится в сиртных напитках (водке, вине, пиве). Само название «алкоголь» происходит от арабского « аль-коголь», что означает одурманивающий.

- Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки? (ответы детей)

- Как ведут себя такие люди? (ответы детей)

Какое чувство они у вас вызывают? (ответы детей)

Алкоголь создает иллюзию благополучия. Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ, организм постепенно привыкает и требует его все больше и больше. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – алкоголизму. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

По данным Министерства здравоохранения:

пульс курильщика чаще пульса некурящего в три раза;

курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

Курение притупляет вкусовые ощущения;
причиной многих пожаров является сигарета.

Вывод: Алкоголь опасен для вашего здоровья.(слайд № 9)

Наркотики относятся к вредным привычкам. (слайд № 10)

Наркотики – это вещества, которые очень вредно действуют на организм человека, одурманивают его. Человек становится как бы заколдованным, когда начинает их употреблять их, он сам себе не хозяин. Это так называемые наркотические вещества. Ему уже не хочется заниматься любимым делом, все неинтересно, человек не может учиться, работать, просто гулять. Он только все время думает о том, где взять наркотики. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употребляющего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Вывод: Наркотики – это гибель для человечества. (слайд № 11)

Токсикомания также относится к вредной привычке. (слайд № 12)

Токсикомания – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких – то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное. Серьезные последствия токсикомании для состояния внутренних органов : развиваются различные заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, поскольку токсичные компоненты «сжигают» слизистые оболочки почки выходят из строя. При передозировке, возможны летальные исходы.

Вывод: Токсикомания – это яд для здоровья человека. (слайд № 13)

- Чем похожи алкоголь, наркотики, табак, токсикомания? (ответы детей)

- Как влияют на организм ПАВ?

Учитель:

Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

3. Работа в группах

А сейчас поиграем. Проведём конкурсы между группами.

Деление на группы (сила, молодость, здоровье).

Конкурсы.

1 конкурс.

Назовите причины, которые заставляют употреблять ПАВ. (слайд № 14)

(Итог: ПАВ помогают выглядеть старше, заполняют время когда скучно, помогают сбросить вес, интерес, за компанию).

ПАВ НЕ ПОХОДЯТ БЕССЛЕДНО.

2 конкурс.

Несколько способов сказать «НЕТ».

Ребята, представьте такую ситуацию: «Вам предложили попробовать наркотики, покурить или выпить пива или вина. Ваша задача отказать. (слайд № 15)

3 конкурс

Ролевая игра:

1 группа:

Твои педагоги заметили, что от тебя пахнет сигаретами. Их действия?

2 группа:

Ты в компании друзей и тебе предлагают попробовать выпить вина. Твои действия?

3 группа:

Вы увидели ученика начальной школы с сигаретой. Проведите профилактическую беседу о вреде курения.

Молодцы! Вы прекрасно справились с заданиями.

Учитель: (чтение стихотворения) (слайд 16)

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.

Многие люди, живущие на планете мечтают быть здоровыми и прожить долгую жизнь.

А сейчас я предлагаю вам «9 заповедей здоровья» (слайд 17)

четкий режим дня;

свежий воздух;

больше смеха;

физическая активность;

правильное питание;

не пить, не курить;

личная гигиена;

любовь к себе и другим;

занятия по душе.

Но некоторые, жители планеты Земля имеют вредные привычки и не хотят от них избавляться. Если Вы захотите присоединиться к ним, или уже присоединились, то послушайте « Разрешалки» от вредной привычки и тогда может быть ваше мнение изменится.

«Разрешалки» от вредной привычки: (слайд 18)

Употреблять наркотические и токсические средства, алкоголь, курить - можно:

Если ты хочешь прожить короткую жизнь;

Если хочешь отставать в учебе;

Если хочешь подхватить ВИЧ – инфекцию;

Если мечтаешь оставить после себя больное потомство;

Если ты хочешь, чтобы твои дети родились уродами;

Если ты хочешь, чтобы от тебя отказались родные и близкие;

Если ты хочешь, чтобы у тебя была нарушена ориентация в пространстве;

Если ты хочешь пронизывающую дрожь и ослабевшее тело;

Если ты хочешь иметь лицо « застывшей маски»;

Если ты хочешь, чтобы тебя мучили «ломки».

Начать легко. Бросить – не тут-то было.

Подумай над этим!

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки

Они ведь вредны для земли
В употреблении людьми.
Они мешают людям жить,
Так, что хочется аж выть.
Сигареты, водка – ни к чему
Ты задай себе вопрос «А зачем и почему?»
А наркотики сейчас
Устрашают просто нас.
Ах, эти вредные привычки,
Не вступайте с ними в стычки.

4. Итог урока:

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

Какой можно сделать вывод? (слайд 19)

Мы советуем:

Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристаю́т к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Полюбите себя : свой Мозг, свою Печень, свое Сердце – они живые, они страдают, болят, задыхаются!!! Давайте не будем рабами вредных привычек!

Наш совет: “Никогда не курить! Никогда не пить! Никогда не употреблять наркотические и токсические вещества”!

Учащимся класса раздаются памятки « Разрешалки от вредной привычки».

ПРЕДУПРЕЖДЕН! ЗНАЧИТ ВООРУЖЕН!(слайд 20)

- Ребята, вначале урока вы определили свое эмоциональное состояние. Сейчас я предлагаю вам выполнить это задание ещё раз. (Прослеживается динамика изменения настроения из-за полученных эмоций).

5. Домашнее задание: Сочинить сказку «Путешествие в страну вредных привычек».

Занятие №11 «Компьютер – друг или враг» Беседа

Цель: Формирование позитивного отношения к компьютеру и умения использовать его во благо себе.

Задачи:

- Развивать умения видеть положительные и негативные стороны в работе с компьютером.
- Ознакомить учащихся с вредными последствиями компьютерных игр
- Научить упражнениям, снимающим зрительное напряжение;

Ход занятия:

– Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем общаться друг с другом и получать удовольствие от общения. Садитесь.

Наше общение мы начнем с загадки о предмете, который станет темой нашей беседы. Послушайте загадку внимательно.

Что за чудо-агрегат?

Может делать все подряд –

Петь, играть, читать, считать,

Самым лучшим другом стать?

- О чем мы будем говорить на занятии? О компьютере.
- Что такое компьютер?
- Зачем нужен компьютер?
- Кем он может стать для человека? (выслушиваю мнения детей)

Сегодня перед нами стоит вопрос «**Компьютер – друг или враг?**».

Чтобы ответить на вопрос более точно, я бы хотела узнать ваше мнение: «Кто для вас компьютер – друг или враг?» Для этого составим ожерелье из бусин разного цвета, вы выберете нужную бусину:

- если вы считаете, что компьютер - ваш друг, то выбираете бусину зеленого цвета;
- если вы считаете, что компьютер - ваш враг, то выбираете бусину красного цвета.

Судя по ожерелью, вижу, что все вы очень хорошо относитесь к компьютеру, а я не очень.

Скажите, почему **компьютер – ваш друг?** (выслушиваю мнения детей)

- В каком случае компьютер становится нашим помощником? (когда мы знаем возможности компьютера и умеем их применить)
- Какие возможности компьютера вам известны?
- А в какие игры вы играете?
- Что развивают игры? (наблюдательность, внимание, смекалку, логику)
- А можно ли совершать виртуальные путешествия на компьютере? (да)

Хорошо, вы меня убедили, с компьютером – другом можно интересно провести время.

Посмотрите, на ожерелье мы видим и бусины красного цвета. О чем они говорят? Компьютер – враг. Почему? (выслушиваю мнения детей)

Чтобы точнее разобраться в этом мнении без медицинских работников нам не обойтись.

Закройте глаза. Откройте. Мы находимся с вами медицинском кабинете. Кто я? (медик)

-Ребята, компьютер действительно вредит вашему здоровью: падает зрение, искривляется позвоночник, пропадает настроение и аппетит. Компьютер – враг, потому что он вредит здоровью.

-Скажите, (*снимая халат*) от кого зависит, кем вам будет компьютер? (от нас самих)

-Чтобы компьютер был для вас только другом и помощником, давайте послушаем, что нам рекомендуют медицинские работники:

Профилактика нарушений зрения

1. Комфортабельное рабочее место
2. Гимнастика для глаз

Упражнения для снятия напряжения глаз при работе с компьютером (Приложение № 2).

Профилактика заболеваний органов дыхания

1. Как можно чаще делайте влажную уборку помещения и проветривайте его.
2. Для увеличения влажности можно ставить открытую емкость с водой.

Например: аквариум с рыбками, декоративные водопады.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

В предупреждении заболеваний опорно-двигательного аппарата нет ничего сложного. Все можно исправить активным образом жизни. Проводить 1,5 - 2 часа на свежем воздухе просто необходимо. Люди, которые много и подолгу гуляют, редко страдают от болей в спине. Кроме того, надо правильно организовать свое рабочее место.

И самое главное: нельзя «замирать» надолго в одной позе. Каждые 15-20 минут нужно проводить разминочные упражнения: встать, пару раз присесть или же просто поменять положение ног. Рекомендуется делать физкультминутки (Приложение № 5).

- Чтобы компьютер был для вас только другом и помощником, выполним гимнастику, которую нужно выполнять во время работы с компьютером (*выполнение гимнастики*).

-Чтобы вы не забывали эти упражнения, мои помощники раздадут вам памятки с гимнастикой (*раздача памяток*).

Итог

- А сейчас вернемся к вопросу «Компьютер – друг или враг?»
- От кого зависит, кем станет для человека компьютер? (от человека)
- Я тоже изменила свое мнение о компьютере, вижу, что компьютер – наш помощник и друг (учитель меняет красную бусину на зеленую).

Ожерелье немного поменяло цвет, большинство пришло к выводу, что компьютер – наш друг. Ожерелье остается вам в подарок как напоминание о том, что от нас самих зависит, кем станет для нас компьютер.

Я благодарна вам за активную и творческую работу, за отличное настроение, которое вы мне сегодня подарили. Спасибо.

Памятка «Правила работы на компьютере» (Приложение № 2).

Интернет-ресурсы:

1. <http://blogi.vitebsk.biz/mitka/640/>
2. <http://sch1207.edusite.ru/p71aa1.html>
3. http://www.inter-job.ru/stat_zdorovje_igromania.htm

Занятие № 12
Предназначение мужчины и женщины
Воспитательный час

Цель: Формирование знаний о предназначении мужчины и женщины.

Задачи:

1. Раскрыть смысл слов «мужчина» и «женщина».
2. Стимулировать стремление получать правильную информацию о себе и о своем предназначении.
3. Формировать аналитическое отношение к себе и к окружающему миру.
4. Способствовать развитию знаний о своем предназначении.

Ход занятия:

Вступительное слово воспитателя:

Сегодня мы будем размышлять над такими понятиями как «предназначение мужчины» и «предназначение женщины». Очень важно для нас знать, кто мы и для чего живем. Важно как можно раньше узнать нужную информацию о себе. Это поможет нам не зависеть от убеждений, от мнений других и даст возможность избежать ложных убеждений. Сейчас мы увидим сценку о желтом шарике. В этой сказке скрыт глубокий смысл, который мы с вами постараемся раскрыть. Предлагаю вашему вниманию инсценировку сказки «Желтый воздушный шарик».

Содержание сказки: желтый шарик получает неверную информацию о себе и начинает верить в то, что он некрасивый, ненужный и глупый. Это приносит ему множество проблем. Он старается подстраиваться под других, но это делает его еще более несчастным. Наконец-то, он перестает себя стыдиться и объявляет всем, что он по происхождению просто шарик. Вместо отвержения он получает признание и находит свое предназначение. Это делает его очень счастливым.

Мозговая атака.

Воспитатель:

- Дети, что сделало шарика несчастным?

(отрицательная информация)

- Почему шарик поверил плохой информации о себе?

(потому что не знал своего предназначения)

- Что он испытывал? Какие чувства?

(стыд, страх, неполноценность)

- Почему у него получалось то, что не получалось у других?

(у него было другое предназначение)

- Когда шарик обрел счастье?

(когда стал самим собой, перестал стыдиться себя, начал делать то, для чего был предназначен)

- Какие важные выводы можно сделать из сказки?

Выводы:

1. Знать о своем предназначении, получать знания о себе.
2. Не принимать отрицательную информацию, избегать плохого общения.
3. Не подстраивать под других, быть самим собой.

2. Диалог-размышление.

(выходят мальчик и девочка)

Девочка: Как сложно устроен этот мир. Как в нем разобраться?

Мальчик: Мы не задумываемся над тем, что все в этой жизни имеет свое предназначение.

Солнце для того, чтобы светить и греть.

Девочка: Луна, чтобы освещать ночь.

Мальчик: Воздух, чтобы им дышать.

Девочка: Деревья, чтобы приносить плоды.

Мальчик: Цветы, чтобы украшать.

Девочка: Планета Земля, какая она красивая! Реки, моря, озера, океаны, горы, долины... Все это создано для кого-то. Но для кого? Кто главное действующее лицо на земле?

Дети отвечают: ЧЕЛОВЕК.

Девочка: Я человек и ты человек. Но мы такие разные.

Мальчик: Кто я? Каково мое предназначение?

Девочка: Кто я? В чем смысл моей жизни?

Вот для этого мы и собрались здесь, чтобы разобраться в этих вопросах, получить нужные ответы.

3. Работа с наглядным материалом. Слайды

Дети рассматривают материал и постоянно дополняют тех, кто непосредственно объясняет смысл картинок, рисунков, вырезок на коллаже.

Воспитатель: Обратите внимание на наглядный материал

Коллаж №1. На нем изображен мир женщины (все, чем девочка, женщина пользуются: предметы обихода, увлечения, внешность, одежда и т.д)

Коллаж №2. На нем изображен мир мужчины (все, чем пользуются мальчики, мужчины)

Показаны периоды роста и становления мальчика и девочки и их превращения в мужчину и женщину. Стрелками показано, в какой период происходит получение информации, формирование мышления, а в какой период отдача и реализация полученных знаний. Также, наглядно продемонстрированы внешние и внутренние различия между ними).

Воспитатель: Перед вами изображены два мира. Мир мужчины и мир женщины. Давайте попытаемся вникнуть и проанализировать те процессы, которые с самого рождения происходят в их жизни.

(для работы с материалом приглашаются девочка и мальчик).

Девочка: Жизнь маленькой девочки ничем не отличается от жизни мальчика. С момента рождения она нуждается в заботе, в уходе. Этот период жизни она зависит от своих родителей, от того как они будут относиться к ней. Со временем девочка начинает проявлять наклонности, характер, который в корне отличает ее от мальчика. Мягкость, нежность, выбор игрушек, все демонстрирует ее природу, женское начало. Когда она начинает познавать мир сознательно важно чтоб окружающие ее близкие люди, питали ее правильной информацией. Период взросления она выполняет несколько ролей: роль дочери, сестренки, школьницы, подруги. Этот отрезок жизни важен тем, что у нее происходит закладка фундамента, формирование мышления. Все что она видит, слушает, читает само общение с людьми, оказывает глубокое влияние на ее развитие и мировоззрение. От того, что она узнает о себе, о своем предназначении зависит ее дальнейшая жизнь, ее поступки и решения. Стрелки направленные вовнутрь показывают, что весь окружающий мир и происходящие события оказывают воздействия на формирование ее ценностей.

Следующий период жизни это совершеннолетие. Девочка перестает быть просто девочкой, а становится девушкой. Стрелки показывают, что она не только принимает, но и отдает. Продолжает учиться, как студентка, но как дочь, сестра, подруга уже отдает все то, что получила и узнала в детстве. Те ценности и знания, которые в нее заложены, воплощаются в жизнь. От того, какую информацию они в себе несут, зависит курс ее жизни. Выбор спутника жизни является самым ответственным и важным шагом в этот период. От того, какие у нее знания в этом вопросе зависит ее семейная жизнь.

Главное предназначение женщины – отдавать, поэтому стрелки указывают на то, что как мать, жена, сестра, труженица – она отдает, оказывает влияние: растит детей, ухаживает за мужем, заботится о родителях, трудится. Как бабушка она пожинает то, что посеяла, поэтому стрелки направлены вовнутрь.

Мальчик: мальчик проходит те же стадии развития. В ранний период развивается его внутренний потенциал, происходит осознание своей мужественности. От того, что он узнает о себе как о будущем мужчине, муже, защитнике, будут зависеть его поступки и

действия. От его мировоззрения зависит судьба женщин и детей, которые будут с ним рядом, судьба страны и общества, в котором он живет. Если мальчик став мужчиной, так и не узнает о своем предназначении, то будет использовать свои мужские качества не по назначению, злоупотреблять ими. Когда мальчик становится мужчиной, он, как и женщина должен отдавать. От него зависит счастье семьи, детей. Как муж он должен оберегать, защищать, обеспечивать, дарить любовь, ласку, потому что его предназначение именно в этом. Мужчина без знаний и твердых убеждений, опасен и несчастен.

Воспитатель: Дети, давайте охарактеризуем каждую роль на каждом этапе жизнедеятельности мужчины и женщины.

Сын и дочь - должны быть в послушании у родителей. Должны перенять положительные качества своих родителей. Должны знать о своем предназначении и постоянно приобретать необходимые навыки и черты характера, которые помогут им в будущем состояться.

Сестра, брат - должны научиться помогать родителям во всем. В том числе и в воспитании младших детей.

Юноша, девушка - становятся самостоятельными, в некотором смысле опорой своих родителей, потому что могут оказывать ощутимую помощь во всем.

Самый важный период – это зрелая, взрослая жизнь. Она зависит от того, что в тебя вложили, какой фундамент ты получил, что посеяно в тебя. Невозможно поступать и жить независимо от образа своего мышления. Этот период важен тем, что ответственность за себя и за окружающих несут сами мужчины и женщины. От них зависит добро или зло в их жизни и в жизни окружающих.

Жена, муж, мать, отец – от того какие у них ценности, приоритеты зависит жизнь их потомства. Жена и муж должны любить друг друга, осознавать то, что они едины, являются одним целым. Все у них должно быть общим. Мужчина – глава в доме, так как на нем больше ответственности. Он заботится о доме, о жене, детях обеспечивает их. Жена рождает детей, ухаживает за ними, сохраняет свой очаг в уюте, помогает своему мужу во всем. Они сообща воспитывают детей. Жена больше времени находится с детьми, поэтому должна всегда быть рядом, чтобы помочь, поддержать, успокоить и если нужно наказать.

Мать и отец должны посвятить себя своим детям, заботиться о них, обеспечить всем необходимым, дать уверенность в своих возможностях и способностях.

Все эти роли принадлежат вам. Какие то роли вы уже выполняете, а самое важное еще впереди. Что вы хотите добавить к услышанной информации? Какими качествами нужно обладать, чтобы достичь своего призвания? (доброта, честность, верность, любовь, ответственность, умение прощать, сострадание, милосердие, целеустремленность, нежность, смирение, самообладание, твердость, смелость и т.д.).

С какими качествами нужно бороться (злость, ненависть, непросщение, жестокость, равнодушие, легкомыслие, безответственность, хитрость, лживость, трусость).

Давайте провозгласим эти качества вслух следующим образом: «Чтобы выполнить свое призвание, нужно быть...», «Чтобы выполнить свое призвание нужно отвергнуть...».

1. Видеоматериал о доброте.

Воспитатель: Что такое доброта? Почему доброта нужна всем людям? Как вы понимаете слово «бумеранг»? Выгодно ли быть добрым? Почему? (Дети отвечают на каждый вопрос, размышляют) С каким духовным законом перекликается это слово?

Конечно же, законом сеяния и жатвы. Что сеешь в себя и других, только то и получишь.

6. Индивидуальная работа. (Раздаются карточки с заданиями).

Воспитатель: дети как вы думаете все ли так просто в жизни? Конечно же, нет. У нас есть враги, которые мешают нам достичь нашего предназначения. Постарайтесь ответить на те вопросы, которые написаны на листочках.

1. Самым главным врагом нашего предназначения является отсутствие знаний о себе, потому что ...

2. Врагами нашего предназначения являются такие вредные привычки, как ложь и воровство, потому что ...
3. Врагами нашего предназначения являются алкоголь, курение, потому что ...
4. Врагами нашего предназначения является наркомания, потому что ...
5. Врагами нашего предназначения является ненависть, потому что ...
6. Врагами нашего предназначения является жестокость, потому что ...
7. Врагами нашего предназначения является безответственность, потому что ...
8. Почему есть тюрьмы? Кто в них сидит и за что? Почему эти мужчины и женщины оказались там?
9. Почему самым важным качеством мужчины и женщины является ответственность?

Вывод: Для того чтобы состояться в жизни нужно: получать знания, бороться с вредными привычками, избирательно относиться к информации, общаться с положительными людьми, целенаправленно формировать в себе необходимые качества, знать о последствиях своих решений.

7. Наглядно-ситуационные задачи

Воспитатель: Что происходит, если люди не знают своего предназначения? Просмотр картинок.

1. У родителей ежедневные пьянки, ребенок одиноко сидит в комнате и о чем-то думает. Какие знания у родителей о жизни?
2. Ребенок просит деньги у прохожих. Почему? Что с ним происходит? Как формируется его мышление? Кто за него ответственен?
3. Муж и жена ссорятся, ребенок плачет. Почему возникают ссоры и споры? Что является главной причиной раздора? Почему существуют детские дома?
4. Родители спят, вокруг груды бутылок, ребенок на кухне голодный. Почему?
5. Мальчика обижают на улице, он зовет папу, но папа пьяный). Что происходит с мальчиком? Кто ответственен за это?

Вывод: Вы должны уже сейчас принять решение быть ответственными во всем. Знать, что вам необходимо и планировать свою жизнь правильно. Эти ситуации не должны повториться в вашей жизни. Вы теперь знаете о своем предназначении, теперь стремитесь исполнить его.

8. Рефлексия: Дети рисуют на шариках свое будущее, а затем подбрасывают его и произносят вслух и своем предназначении.

Занятие № 13
«Правильно ли ты живешь?»
Тестирование

Цель: итоговая диагностика мотивации к ЗОЖ; уровень сформированности знаний, умений, навыков ЗОЖ (Приложения №№ 3, 4).

5. Оценочные и диагностические материалы

Диагностика уровня сформированности знаний, умений и навыков ЗОЖ с помощью опросника (**Приложения №№ 3, 4**) до и после прохождения занятий по программе, сравнение полученных данных; диагностика сформированности культурно-гигиенических навыков у детей воспитателями (**Приложение № 6**) до и после прохождения занятий по программе, сравнение данных.

6. Литература

1. Журнал «Классный руководитель». – №№ 1-10. 2000.
2. Журнал «Воспитание школьников». – №№ 1-12. 2002.
3. Мороз О. Группа риска. М.: Просвещение, 1990.
4. Ягодинский В.Н. Уберечь от дурмана – М.: Просвещение. 1989.
5. Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду – М., 1990.
6. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб., 2002.
7. Ольшанский Д.В. Психология масс. – СПб., 2001.
8. Современный словарь по психологии. – Минск, 2000.
9. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе ДУ № 199 – Н. Новгород., 1993.
10. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. – М., 1997.
11. Ананьев В.А. Психогигиенические и психопрофилактические основы ЗОЖ. – СПб, 1998.
12. Артюхова И.С. Ценности и воспитание. /Педагогика./ – 1999. – №4-6.
13. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений - М.: Издательский центр Академия, 2001.
14. Покровская М.И. Воспитание здоровых привычек. – СПб, 2004.
15. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей. М.: Москва “Просвещение” 1997.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия которых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, покрытые скатертями трех цветов:

- зеленой (продукты ежедневного рациона);
- желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
- красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая задание правильно.

Динамическая игра «Поезд»

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,
Он большой и симпатичный (непривычный).
Нет вагонов, нет колес,
В нем: капуста, мед, овес,
Лук, петрушка и укроп...
Остановка!
Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загорается желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каждый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

«Помоги Кубику или Бусинке»

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

Доскажи пословицу

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

Кто не умерен в еде - (враг себе)
Хочешь есть калачи - (не сиди на печи)
Когда я ем - (я глух и нем)
Снег на полях - (хлеб в закромах).

Игра «Знатоки»

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрукты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использование «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри

Игра «Поварята»

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

Венок из пословиц

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдельные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все пословицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко - пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол - и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

ПАМЯТКА

«Правила работы на компьютере»

1. Правильная поза. Во время работы за компьютером нужно сидеть прямо напротив экрана, так, чтобы верхняя часть экрана находилась на уровне глаз. Ни в коем случае нельзя работать за компьютером лежа. Нельзя работать за компьютером во время еды, а также сидеть, ссутулившись, иначе нарушится нормальная работа внутренних органов.

2. Расстояние от глаз до монитора должно составлять 45-60 см. Если вы играете на ТВ приставке, расстояние от глаз до экрана телевизора должно быть не менее 3 м.

3. Правильное освещение. Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено. В солнечную погоду прикрывайте окна шторами, чтобы монитор не отсвечивал.

4. Самочувствие. Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

5. Соблюдать режим работы и отдыха. Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

6. Специальная гимнастика

Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

Упражнения для снятия напряжения глаз при работе с компьютером:

«Открыть-закрыть глазки» На счет 1-4 закрыть глаза с напряжением, на счет 1-6 раскрыть глаза.

«Слежу за пальчиком» Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25-30 см, на счет 1-4 медленно приблизить его к кончику носа, затем медленно удалять на то же расстояние.

«Чудо восьмерка» Перемещать взгляд на рисунок на плакате «лежащая восьмерка».

«Метка на стекле»: Переводить взгляд с красной большой точки на стекле на выбранный предмет вдали за окном.

7. Питание. Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения.

Интернет-ресурсы:

4. <http://blogi.vitebsk.biz/mitka/640/>
5. <http://sch1207.edusite.ru/p71aa1.html>
6. http://www.inter-job.ru/stat_zdorovje_igromania.htm

«Правильно ли ты живешь?»

Цель: Мотивация к ЗОЖ – Здоровому Образу Жизни

1. Как часто ты моешь руки?

- а) около 20 раз в день – 0 очков;
- б) только перед едой и после туалета – 5 очков;
- в) когда сильно испачкал – 20 очков;

2. Сколько раз ты чистишь зубы?

- а) 2 раза (утром и вечером) – 0 очков;
- б) 1 раз-5 очков;
- в) вообще не чищу-15 очков;

3. Как часто ты моешь ноги?

- а) каждый вечер перед сном-0 очков;
- б) когда заставит мама-10 очков;
- в) только когда купаюсь целиком-20 очков;

4. Как часто ты делаешь зарядку?

- а) ежедневно-0 очков;
- б) когда заставляют родители-15 очков;
- в) никогда-20 очков;

5. Как часто ты простужаешься?

- а) 1 раз в 2 года-0 очков;
- б) 1 раз в год-5 очков;
- в) несколько раз в год-15 очков;

6. Как часто ты ешь сладости?

- а) по праздникам и воскресеньям-0 очков;
- б) почти каждый день-20 очков;
- в) когда я захочу-30 очков;

7. Как часто ты плачешь?

- а) давно не плакал- 0 очков;
- б) пару раз в неделю-15 очков;
- в) почти каждый день-25 очков;

8. От чего ты плачешь?

- а) от боли-0 очков;
- б) от обиды-10 очков;
- в) от злости-20 очков;

9. Сколько ты гуляешь?

- а) ежедневно от 1,5 до 2 часов-0 очков;
- б) ежедневно, но меньше часа-10 очков;
- в) иногда по выходным-20 очков;

10. Когда ты ложишься спать?

- а) в 21-21.30-0 очков;
- б) после 22 часов-10 очков;
- в) после 24 часов;

11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?

- а) соответствует или чуть меньше-0 очков;
- б) немного больше-10 очков;
- в) значительно превышает норму-30 очков;

12. Сколько времени ты проводишь возле телевизора?

- а) не более 1,5 часа-0 очков
- б) более 3 часов -15 очков;
- в) смотрю всё, что нравится и сколько хочется-30 очков;

13. Сколько времени ты тратишь на уроки?

- а) около 1,5 часов - 0 очков;
- б) почти 2 часа-15 очков;
- в) больше 3 часов-30 очков;

14. Можешь ли ты взбежать на 5 этаж?

- а) с лёгкостью-0 очков;
- б) под конец устаю-15 очков;
- в) не могу- 35 очков;

15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?

- а) да-0 очков;
- б) нет-5 очков

Посчитайте очки.

От 0 до 20 очков - ты в полном порядке

От 20 до 70 очков - у тебя уже появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться!

От 70 до 110 - ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья, сворачивай скорее!

От 110 и выше - можешь не считать! Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за здоровье с этой же секунды!

ОПРОСНИК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: определение уровня знаний детей о ЗОЖ, возможных рисков, выявление проблемных зон.

Класс: _____ **Возраст:** _____ **Пол:** _____

1. Как вы поступите, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше вас?

- а) возьмете «ноги в руки», чтобы догнать его;
 - б) пропустите его: будет следующий;
 - в) несколько ускорите шаг — быть может, он подождет вас;
 - г) другой вариант:
-

2. Если у вас выдался более тяжелый учебный день, чем обычно, пропадает ли у вас желание делать вечером что-либо, обещающее быть интересным?

- а) вовсе не пропадает;
 - б) желание пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;
 - в) да, потому что вы можете получить от этого удовольствие, только отдохнув
 - г) другой вариант:
-

3. Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?

- а) ложитесь спать;
 - б) пьете чашку крепкого кофе;
 - в) долго гуляете на свежем воздухе;
 - г) другой вариант:
-

4. Что важнее всего для поддержания хорошего самочувствия?

- а) нужно больше есть;
 - б) необходимо много двигаться;
 - в) нельзя слишком переутомляться;
 - г) другой вариант:
-

5. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

- а) не принимаю даже во время болезни;
 - б) нет, в крайнем случае принимаю витамины;
 - в) принимаю только во время болезни;
 - г) да, принимаю всегда;
 - д) другой вариант:
-

6. Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на отдых?

- а) чтобы были все удобства;
- б) чтобы была вкусная еда;

- в) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься спортом;
 г) другой вариант:
-

7. Какое настроение чаще всего у вас бывает?

- а) обычно плохое;
 б) чаще плохое;
 в) нейтральное;
 г) чаще хорошее;
 д) обычно хорошее.

8. Я чувствую себя в безопасности:

	Всегда	Почти всегда	Иногда	Редко	Никогда
С друзьями					
Со взрослыми					
На улице					
В школе					
Дома (с родителями)					
Другое: _____					

9. Риск в вашей жизни может быть связан с:

- а) в моей жизни нет рисков;
 б) другими людьми;
 в) подростками;
 г) взрослыми;
 д) транспортом;
 е) несчастными случаями;
 ж) стихийными бедствиями, войной;
 з) употреблением табака, алкоголя, психоактивных веществ;
 и) другой вариант:
-

10. Отметьте, какой у вас был опыт:

	Никогда не пробовал	Пробовал один раз	Употребляю	Мои друзья пробовали	Мои друзья употребляют
Курить сигареты					
Пить пиво					
Пить энергетические напитки					
Пить крепкие спиртные напитки					

Употреблять психоактивные вещества					
Другое: _____ — _____ _____					

11. Отметьте, насколько вы согласны с утверждениями:

	Согласен	Сомневаюсь	Не согласен
Курение помогает справиться с эмоциями			
Курение способствует заболеваниям легких			
Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением и алкоголем			
Невозможно стать наркоманом, если пробовал наркотики один раз			
Если человек выпивает каждый день — он алкоголик			
Отказываться от выпивки в компании опасно			
В сложной ситуации можно рассчитывать только на себя			

Диагностика культурно-гигиенических навыков у детей

Имя, фамилия ребенка №№	Сформированность навыка мытья рук (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка опрятной еды (в баллах)							Кол-во баллов	Сформированность навыка снятия и надевания одежды в определенном порядке (в баллах)							Кол-во баллов
	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	
№																								
№																								

НАВЫКИ МЫТЬЯ РУК И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЕ:

1. Мыть лицо, уши, руки.
2. Закатать рукава.
3. Смочить руки.
4. Взять мыло, намыливать до появления пены.
5. Смыть мыло.
6. Сухо вытереть руки, аккуратно повесить в свою ячейку.
7. Пользоваться расчёской.

НАВЫКИ ОПЯТНОЙ ЕДЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЯ:

1. Правильно пользоваться столовой и чайной ложкой, салфеткой.
2. Не крошить хлеб.
3. Пережёвывать пищу с закрытым ртом.
4. Не разговаривать с полным ртом.
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола.
6. Благодарить.
7. Пользоваться только своим прибором.

НАВЫКИ СНИМАНИЯ И НАДЕВАНИЯ ОДЕЖДЫ В ОПРЕДЕЛЁННОМ ПОРЯДКЕ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЯ:

1. Расстегнуть пуговицы.
2. Снять платье(брюки).
3. Аккуратно повесить.
4. Снять рубашку и аккуратно повесить на брюки.
5. Снять обувь.
6. Снять колготки и повесить на рубашку(платье)
7. Надеть в обратной последовательности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

- 3балла – правильно выполненное действие.
2балла – действие выполнено с небольшими неточностями.
1балл – неумение выполнять действие.

УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

- Высокий уровень (84-63балла) – все навыки сформированы правильно.
Средний уровень (62-40баллов) – один и более навыков находятся в стадии становления.
Ниже среднего (39-28 баллов) – один и более навыков не сформированы.