

Материалы для проведения интерактивного урока

«Здорово быть здоровым»

для учащихся 5—8 классов
в рамках акции
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ —
ПУТЬ К УСПЕХУ»



Методическая разработка интерактивного урока

 **Здорово быть здоровым**

для учащихся 5—8 классов

Время проведения: 40—45 минут.

Оптимальное число участников: 25—35 человек.

Форма проведения: беседа, работа в группах, консультирование.

Метапредметные задачи занятия

Создать условия для расширения представлений учащихся о здоровом образе жизни.

Создать условия для развития у учащихся умений:

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

Подготовка класса, оборудование и материалы

На столах у учащихся находятся:

- файлы с заданиями (См. Приложения 1—4);
- листы формата А5 по числу учащихся в группе для рисунка эскиза плаката;
- лист группы формата А4, индивидуальная карточка с заданием для группы, дополнительный материал (он может быть представлен группам в электронном или бумажном виде).

Этапы урока

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



Организационный момент. Распределение учащихся на шесть групп

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



Вступительная беседа

ВЕДУЩИЙ. Ребята, предлагаю вам стать участниками акции «Здоровый образ жизни — путь к успеху». Для начала нам необходимо понять, что значит быть здоровым. Как вы думаете?

Что означает быть здоровым?

Фронтальная работа с учащимися.

Ответы учащихся.

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

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) — международное специализированное учреждение системы Организации Объединенных Наций в области здравоохранения. Эксперты ВОЗ разрабатывают рекомендации и стандарты

в области охраны здоровья и оказывают помощь странам в разрешении проблем общественного здравоохранения. ВОЗ также оказывает поддержку и способствует проведению научных исследований в области здравоохранения. С помощью ВОЗ национальные правительства могут совместно искать решения глобальных проблем здравоохранения и добиваться улучшения благополучия своих граждан. Таким образом, мы понимаем, что вопросы здоровьесбережения очень важны.

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

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

**Важно ли говорить об этом
в подростковом возрасте? Почему?**

Для пятиклассников нужно предложить начало фразы.

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

Для меня быть здоровым означает _____

Я думаю, что о здоровье в подростковом возрасте говорить важно, потому что _____

Я думаю, что разговоры о здоровье в подростковом возрасте неважны, потому что _____

Обсуждение в группах.

После обсуждения в группах ведущий подводит итог.

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

Знаете ли вы уже, что такое кейс?

Ответы учащихся.

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

<https://changellenge.com/article/chto-takoe-keysy/>

Итак, обещанный кейс.

Приложение 2 (выносится на слайд). Учащиеся знакомятся с содержанием. Аналогичный текст раздаётся каждому, чтобы у учащегося была возможность маркировать текст (отметить то, что необходимо лично ему).

КЕЙС

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

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

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

Ваши действия?

1

ВЕДУЩИЙ. Прочитайте начало высказываний. Подумайте, как бы поступили лично вы в данной ситуации. Отметьте одно или несколько высказываний, которые вы бы продолжили, потому что это созвучно с вашим решением. *Учащиеся выполняют задание. (Приложение 2.)*

КЕЙС

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

(определённого времени)

2

ВЕДУЩИЙ. Посмотрите на следующий слайд и обсудите в группах ответы на предложенные вопросы. Подумайте, какие вопросы требуют вашего общего решения. *Учащиеся выполняют задание на листе формата А4. Записывают ответы на три вопроса, представленные ниже на слайде.*

КЕЙС

На эту часть задания отводится до 5 минут

Вы решили, что идёте...

Какое(ие) выражение(ия) из **Приложения 3** вы продолжите? Запишите ваше суждение.

Обсудите в группе.

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

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

3

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

КЕЙС

На эту часть задания отводится до 6 минут

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

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ

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

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

4

Для ответа на эти вопросы вы можете использовать информацию, подготовленную для вас, можете опираться на ваш личный опыт. Дополнительная информация дана в Приложении 3.

Индивидуальные карточки с вопросами раздаются группам.

Группа 1

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

Группа 2

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

Группа 3

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

Группа 4

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

Группа 5

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

Группа 6

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

Учащиеся выполняют задание.

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

Ответы учащихся.

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

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

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

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

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

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

Нарисуйте эскизы плаката:

- «Здоровый образ жизни — путь к успеху»
- «Здорово быть здоровым»
- «Займитесь здоровьем — мыслите позитивно»
- «Движение — жизнь»

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

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



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

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

У вас в четверг заканчиваются уроки в 15.00. Часть одноклассников задействованы в репетиции до 17.30. Всем задано на пятницу — эскиз плаката по проекту «Здоровый образ жизни — путь к успеху», по биологии тема «Гармоничный рацион питания и расчёт калорий», английский топик «Мой режим дня». В пятницу запланирован нулевой урок.

Ваши действия?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Я не пойду, потому что _____

Я не могу не пойти, поэтому _____

Я пойду и сделаю _____

Я пойду, но не буду _____

Я возьму с собой к столу _____

_____, потому что _____

Я смогу остаться до _____, потому что

определённого времени

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Индивидуальные карточки с вопросами раздаются группам.

Группа 1

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

Группа 2

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

Группа 3

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

Группа 4

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

Группа 5

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

Группа 6

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

(их можно предложить детям во время работы на уроке или дать на дом).

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

Материал 1

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

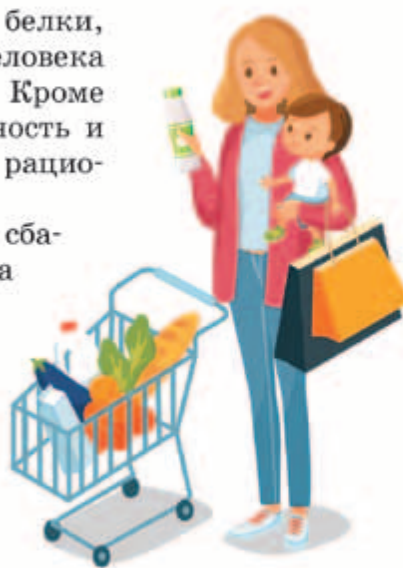
● На что расходуется наша энергия

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

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

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

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



КАКОВЫ ЕДА И ПИТЬЕ, ТАКОВО И ЖИТЬЕ

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

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



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

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

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

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

Выстраиваем гармоничный рацион питания

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

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

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

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

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

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

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

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



Материал 2

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

На завтрак дома полезно съесть следующие продукты и блюда:

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

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



ЗДОРОВЬЕ В ТРУДЕ, А КАКОВ В СЛАДУ

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



Если вам захотелось сладкого, то вместо конфет и прочих кондитерских изделий лучше использовать размоченный изюм или другие сушёные фрукты (курагу, чернослив). Во время перекуса не стоит употреблять сладкие газированные и негазированные напитки, а также продукты быстрого питания (фастфуд): картофель фри, чипсы, гамбургеры и т. д., поскольку при регулярном употреблении они могут оказывать негативное воздействие на здоровье.

Сладкие напитки вредны, потому что содержат:

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

Продукты быстрого питания вредны, потому что содержат большое количество:

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



ЗДОРОВЬЕ В ТРУДЕ, А КАКОВ В ЕДЕ?

Материал 3

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

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

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

Нормой для подростка считается 9—10-часовой сон.

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

* * *

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

Материал 4

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

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

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

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

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

Материал 5
(фрагмент из пособия
«Здорово быть здоровым. 5—6 классы», с. 96)

**В здоровом теле —
здоровый дух**



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

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



Материал 6

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

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

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