

«Здоровый образ жизни»

Подготовил: Лежнева Ирина Анатольевна, учитель кубановедения
МОБУСОШ № 16 им. В.В. Горбатко п.Восход

Цели:

1. Познакомить учащихся с понятием здоровый образ жизни.
2. Сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности.
3. Создать условия для первичной оценки детьми своего здоровья.
4. Помочь учащимся понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека.
5. Воспитывать у учащихся чувство коллективизма, активности, определение лидерских качеств.
6. Работать в команде, эффективно общаться со сверстниками.
7. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов её достижения, определённых руководителем.

**«Всё имеет смысл, пока мы
здоровы»**



Упражнение «Ассоциации»

«Здоровый образ жизни - это...».

Необходимо записать ассоциации этой фразе.
Каждая группа записывает свои ассоциации.

**Здорóвый óбраз
жйзни (ЗОЖ) — образ
жизни человека, помогающий
сохранить здоровье и снизить
риск неинфекционных
заболеваний путём контроля
над поведенческими
факторами риска.**

«Вредные привычки - это...»



Вредные привычки — социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде.

Упражнение

«Анализ вредных привычек»

1 группа

- 1. Дайте определение понятию вредные привычки и опишите симптомы их проявления.
- 2. Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Дайте определение термину курение и перечислите основные признаки.

2 группа

- 1. Алкоголизм - тоже вредная привычка. Какова его природа (почему человек начинает пить)? Какой вред для человека приносит увлечение алкогольными напитками?
- 2. Компьютерная зависимость - вредная привычка или норма? (Обоснуйте свой ответ)

Девиз нашего занятия

«Мое здоровье – в моих руках»



Составление портрета здорового и нездорового человека.

1 группа

- изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так

2 группа

- изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек

Анкета «Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового жизненного стиля»

Вам необходимо оценить по 5-бальной системе.

- Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
- Правильно ли вы питаетесь?
- Замечаете ли у себя какие-нибудь неполезные (вредные) для здоровья привычки?
- Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?

Полученную сумму баллов разделите на 4, какая получилась средняя оценка?Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и воплотите это в жизнь, чтобы вести ЗОЖ.

Что нового узнали для себя?

Давайте повторим девиз занятия
«Мое здоровье – в моих руках!».

