

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 16 им. В.В. Горбатко п.Восход  
муниципального образования Новокубанский район

Сценарно-методический материал  
«Здоровый образ жизни»

Подготовил:  
Лежнева Ирина Анатольевна,  
учитель кубановедения

г. Новокубанск, 2021 г.

**Краткая аннотация:** Данное мероприятие посвящено здоровому образу жизни детей. Цель данного мероприятия: познакомить учащихся с понятием здоровый образ жизни, сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности, создать условия для первичной оценки детьми своего здоровья, помочь им понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека. На мероприятии все учащиеся разбиваются на малые группы. Каждой из групп предложены задания. Разработка может быть использована классными руководителями, педагогами-организаторами, педагогами дополнительного образования.

### **Введение**

Мероприятие проводится на неделе, посвященной ЗОЖ, с использованием мультимедиа проектора, демонстрационного материала, конкурсных проектов.

Цель данного мероприятия: познакомить детей с понятием здоровый образ жизни, сформировать представления о себе, своём здоровье как о самой важной ценности, создать условия для первичной оценки подростками своего здоровья, помочь им понять, как вредные привычки влияют на жизнь и здоровье человека. Для формирования цели урока использовались следующие средства обучения: слайды, ватман, листы А4, фломастеры.

В результате проведения данного мероприятия были достигнуты поставленные цели, что позволит им в дальнейшем сделать выводы о сохранении своего здоровья и нанесения ему вреда.

### **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.

### **Задачи:**

1. Создать условия для формирования у учащихся стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.

2. Сформировать представления о понятии здоровья, его оценки через самопознание и самооценку внутреннего мира.
3. Овладение психотехническими приёмами, направленными на создание положительного образа Я.
4. Выработать у учащихся способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
5. Сформировать у детей понятие о здоровом образе жизни как о возможности положительно (адекватно) оценивать своё здоровье.

**Условия проведения и оборудование:** кабинет; доска; листы ватмана; фломастеры; листы А4 для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; компьютер; проектор; слайд-презентация основных моментов урока.

## **ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

### **1. Организационный момент.**

1. Приветствие учащихся. (слайд 1)
2. Определение рабочего места (работа в группах).
3. Знакомство с целями, задачами урока.

### **2. Основная часть мероприятия**

- *На экране цель урока.*(слайд 2)

Знакомство с планом хода урока.

- 1) Упражнение «Ассоциации».
- 2) Упражнение «Анализ вредных привычек»
- 3) Работа в группах «Составление портрета здорового и нездорового человека»
- 4) Подведение итогов. Рефлексия. Анкета

Ведущий: Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества. Современный человек все более осознает необходимость в здоровом образе жизни, личной активности и улучшении здоровья.

Эпиграф нашего мероприятия: «Всё имеет смысл, пока мы здоровы» (слайд 3)

На сегодняшнем занятии мы будем много работать в группах.

#### **Упражнение «Ассоциации» (слайд 4)**

На доске написана фраза «Здоровый образ жизни - это...». Вы должны записать на предложенных вам листах ассоциации этой фразе. Каждая группа записывает свои ассоциации.

После чего группы поочередно высказывают свои ассоциации и мастер записывает все на доске. Затем вместе с учащимися обобщают сказанное.

*На доске педагог демонстрирует учащимся определение ЗОЖ* (слайд 5)

Ведущий предлагает аналогично первому заданию записать ассоциации фразе «Вредные привычки - это...», которая высвечена на доске (слайд 6). После совместно с группами обсуждают и обобщают сказанное. *На доске также демонстрируется определение вредных привычек* (слайд 7).

### **Упражнение «Анализ вредных привычек» (слайд 8)**

Каждой группе предложены вопросы для обсуждения:

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

Один из учащихся записывает мнение группы по данному вопросу.

После чего зачитывается ответ каждой группы, происходит обобщение. На доске демонстрируется понятие: курение, - алкоголь, алкоголизм, наркомания

Сегодня вы узнали от чего зависит наше здоровье – только от нас. И поэтому девиз нашего занятия «Мое здоровье – в моих руках» (слайд 9).

### **Составление портрета здорового и нездорового человека. (слайд 10)**

Каждой команде дается задание:

Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

- Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

### **Анкета «Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового жизненного стиля» (слайд 11)**

Здоровье человека зависит от множества факторов, большую половину из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля.

Вам необходимо оценить по 5-бальной системе.

1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
2. Правильно ли вы питаетесь?
3. Замечаете ли у себя какие-нибудь неполезные (вредные) для здоровья привычки?
4. 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.

## **Рефлексия (слайд 12)**

1. Что нового узнали для себя?
2. Давайте повторим девиз занятия «Мое здоровье – в моих руках!».

Наше занятие подходит к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести ЗОЖ.

Пожелание:

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата  
невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

## **Литература**

1. Я и здоровый образ жизни//Биология в школе. -2008. - №4.
2. <http://www.bydzdorov.ru/18alk.html>
3. <http://www.bydzdorov.ru/20nark.html>
4. <http://www.bydzdorov.ru/19kur.html>