

Галой Наталья Юрьевна

Горбенко Ирина Александровна

*федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования*

«Московский педагогический государственный университет»

ТЕМА: «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель: Способствовать формированию у младших подростков активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью, проявляющейся в осознанном противостоянии разрушающим здоровью факторам.

Задачи:

1. Познакомить с теоретическими основами здорового образа жизни;
2. Развивать ответственное отношение к выбору своего образа жизни;
3. Способствовать раскрытию творческого потенциала в проектной деятельности по теме «Здоровый образ жизни».

Сценарий занятия

1 этап: Потребностно-мотивационный

– Ребята, как вы считаете, что важнее: счастье или здоровье?

1) Знакомство с притчей: «Счастье или Здоровье?»

Поспорили однажды Здоровье и Счастье о том, кто из них важнее.

Счастье говорит:

– Я важнее!

– Почему?



– Без меня людям плохо. Они всегда ищут меня. Обо мне все только и говорят. Каждый хочет быть счастливым.

– Каждый также хочет быть здоровым.

– Про здоровье мало кто говорит, а вот про счастье все подряд.

– Ты считаешь, что здоровье не нужно людям?

– Счастье важнее! Без него человек не может. Смотри, вон идет мальчик.

Давай у него спросим, что для него главнее – счастье или здоровье?

Они обратились к мальчику.

– Мальчик, что для тебя важнее – счастье или здоровье?

– Конечно же, счастье! – не задумываясь, ответил мальчик.

– Ты счастливый?

– О! Да, я счастливый!

– Вот видишь! – захлопало в ладоши Счастье и подпрыгнуло от радости.

– Я же говорю, что счастье главнее.

– А скажи, мальчик, ты здоров? – задало следующий вопрос Здоровье.

– Да, я здоров!

– Везет тебе! – вмешалась в разговор проходившая мимо женщина. —

Мне бы твоё здоровье, тогда и я была бы счастлива [3].

2) *Беседа (анализ понятия «здоровье»):*

– Как вы думаете, что такое здоровье?

– Что понимают под этим слово?

2 этап: Информационный

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



– По сути это и есть счастье, и вы стоите у его истоков. Вместе с тем, необходимо знать, что здоровье каждого отдельного человека важно не только для него самого, но и для окружающих. Болезненный, жалующийся на проблемы со здоровьем человек приносит дискомфорт другим людям, и совсем не способствует хорошему настроению у всех, кто оказывается рядом. Каждый должен понимать, что здоровье человека и здоровый образ жизни – категории неразрывно связанные. Крайне редко бывают люди, которые ведут образ жизни далекий от того, чтобы называться здоровым, и при этом чувствуют себя прекрасно, а их организм не подает никаких предупреждающих о будущих серьезных проблемах сигналов.

3 этап: Диагностический

– Давайте узнаем, насколько здоровый образ жизни вы ведете. В этом вам поможет тест «Твое здоровье». Ответь «да» или «нет» на следующие вопросы:

Тест «Твое здоровье»

1. Хороший ли у тебя аппетит?
2. Регулярно ли ты ешь свежие фрукты и овощи?
3. Ты куришь?
4. Употребляешь ли ты алкоголь?
5. Регулярно ли ты делаешь зарядку?
6. Занимаешься ли ты опасными видами спорта?
7. Хороший ли у тебя сон?
8. Часто ли ты понапрасну беспокоишься или волнуешься?
9. Умеешь ли ты отдыхать и расслабляться?
10. Бывают ли у тебя постоянные болезненные симптомы, и ты при этом не обращаешься к врачу?

Ключ: Вы получаете по одному баллу за каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 5, 7, 9 и ответ «нет» на вопросы 3, 4, 6, 8, 10.



– Подсчитай набранные баллы.

8-10 баллов. Ты ведешь здоровый образ жизни. Твое здоровье не внушает опасений. Тебе не страшны никакие (даже магнитные) бури.

4-7 баллов. Тебе необходимо изменить свой образ жизни. Постарайся сделать это как можно скорее, иначе тебя ожидают неприятности.

0-3 балла. Тебе следует всерьез задуматься над тем, какой образ жизни ты ведешь, и постарайся изменить его немедленно. Твое здоровье в опасности!

– Ты, конечно, можешь не согласиться с полученными результатами, но лучше задумайся о своем образе жизни.

– А теперь мы поговорим об основных правилах здорового образа жизни.

4 этап: Деятельностный

1) «Мозговой штурм»: «Компоненты здорового образа жизни»

– Ребята, предлагаем вам объединиться в группы по 5 человек. Порассуждаете в группах о том, что такое здоровый образ жизни и выделите не менее шести его компонентов. Запишите их.

2) Подведение итогов групповой работы.

Компоненты здорового образа жизни



Базовые составляющие ЗОЖ:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- позитивное мышление;
- умеренное питание, соответствующее физиологическим особенностям человека, информированность о качестве употребляемых им продуктов;
- высокая физическая активность в течении жизни с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- владение навыками оказания первой помощи;
- закаливание и др.

В результате соблюдения всех перечисленных базовых составляющих у человека наблюдается:

- положительное эмоциональное самочувствие и способность справляться с собственными эмоциями, сложными ситуациями;
- позитивное интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- позитивное духовное самочувствие: способность человека устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм [1, 2].

3) *Просмотр и анализ рекламного видеоролика «Здоровый образ жизни»* (<https://www.youtube.com/watch?v=pmHSiHrltEI>)

4) Проект (групповая работа)

– Разработайте проект социальной рекламы о «Здоровом образе жизни», используя слоган. В качестве слоганов предлагаются следующие пословицы и поговорки:

- ✓ В здоровом теле здоровый дух;
- ✓ Быстрого и ловкого болезнь не догонит;
- ✓ Если хочешь быть здоров – закаляйся;
- ✓ Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- ✓ Чистота – половина здоровья;
- ✓ Умеренный в еде – всегда здоров.

План:

1. Выбрать слоган (*Игра «Ромашка»*);
2. Раскрыть его содержание графически;
3. Разыграть рекламный ролик (сценка).

5) Подведение итогов - защита проектов

– Какой проект больше понравился?

5 этап: Рефлексивный

– В заключении нашей сегодняшней встречи послушайте еще одну притчу «Все в твоих руках»:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец не такой уж и мудрый и все знать не может. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мертвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках»
(<https://www.youtube.com/watch?v=8qFWSyFGfZc>)

– Какой вывод можно сделать из этой притчи?

Вывод: здоровье является главной ценностью человека, и оно находится в его руках. От того, какой образ жизни вы ведете – будет зависеть ваше здоровье, и, следовательно, ваше счастье. Будьте здоровы!



Список литературы:

1. Морозюк С.Н., Леванова Е.А., Коршунов А.В. Методические рекомендации по направлению деятельности «Личностное развитие» «Популяризация здорового образа жизни» // М.: 2016 г. / <https://xn--d1axz.xn--p1ai/mediafiles/documents/document/bc/98/bc985ea9-4e35-4810-82f5-08834e41dc21.pdf>
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилев. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с.
3. Счастье быть здоровым / под ред. С.А.Муравьев, Г.А.Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. - 120 с.

