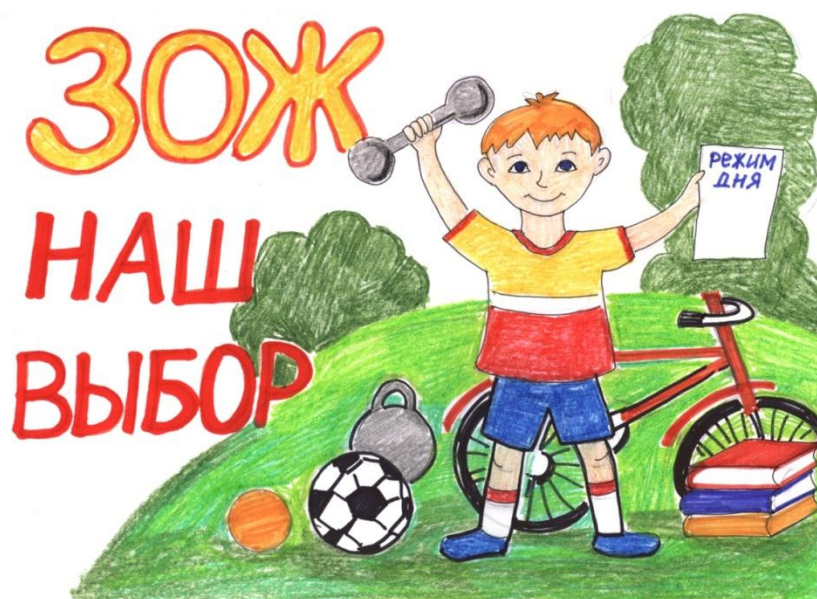


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Центр «Поиск»

Классный час на тему "Я за здоровый образ жизни"



Составила
руководитель творческого объединения «Шаг вперёд»
Албина Анастасия Ивановна

с.Саранпауль, 2019 год.

Тема: Я за здоровый образ жизни.

Цель: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья школьников путём применения комплексного подхода к обучению здоровью.

Задачи:

- сформировать элементарные представления о единстве различных видов здоровья: физического, нравственного, социально- психологического; понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья, соблюдению режима дня, правильного питания;
- развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за сохранение своего здоровья;
- формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня, здорового питания.
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

Планируемые УУД:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью педагога.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего детьми.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

10.Оборудование для педагога: карточки, наглядный и дидактический материал.

Возраст детей: 7 – 8 лет

1.Организационный момент.

Педагог:

-Здравствуйте, дети. Перед началом нашего занятия, я бы хотела, чтоб вы послушали притчу «Всё в твоих руках». "Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: "Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?" А сам думает: "Скажет живая - я ее мертвую, скажет мертвая - выпущу". Мудрец, подумав, ответил: "Все в твоих руках".

-На мой взгляд, наше здоровье тоже в наших руках. Мы сами решаем какой образ жизни нам вести.

-Но сегодня я хотела бы проверить, насколько хорошо вы знаете как вести здоровый образ жизни.

2.Актуализация знаний.

Педагог:

-Наше занятие будет проходить в виде игры.

-Давайте познакомимся с их правилами. На каждом этапе игры будут свои правила, поэтому мы ознакомимся только с общими правилами.

-Надо соблюдать тишину. Внимательно слушать задания. Не приступать к заданиям без сигнала ведущего.

-Какие цели вы бы поставили перед собой на эту игру? (Узнать как вести здоровый образ жизни.)

3.Работа по теме.

Педагог:

-Так что же такое Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и т. д.

Исследования показывают, что здоровый образ жизни способен привести к значительному увеличению продолжительности жизни. Исследование в Германии показало, что ЗОЖ ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни после 40 лет на 13-17 лет. Исследование в США говорит об увеличении ожидаемой продолжительности жизни после 50 лет на 12-14 лет.

-Наша игра покажет вам как же надо вести здоровый образ жизни.

-Но для того, чтобы вам было интересно участвовать в данной игре, вы распределены на команды. 1 команда это дружба, 2 команда

-Первый этап нашей игры это «Здоровое питание».

-Основа здорового питания — высокое потребление разнообразной растительной пищи. Многие вещества, содержащиеся в растительной пище, обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, препятствуют тромбообразованию, регулируют артериальное давление, активность ферментов, нормализуют уровень глюкозы в крови, корректируют липидный профиль, влияют на экспрессию генов и сигнальные пути, улучшают состояние миокарда, а также влияют на некоторые биомаркеры, ассоциированные с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

-1 задание для команд. У вас на столах лежит список продуктов, разделите их на 2 столбика вредные и полезные.

-За это задание команда победитель получает 1 звездочку. Времени на выполнение даётся 5 минут.

Чипсы

Картофель Фри

Капуста Цветная

Шпинат

Бургеры

Чеснок

Хот-Доги

Колбасный Ряд

Консервы

Лук

Лапша И Пюре Быстрого Приготовления

Майонез

Баклажан

Картофель

Кетчуп

Шоколадные Батончики

Яблоки

Леденцы

Сладкие Газировки

Соки

-2 задание для команд. Вам надо составить список продуктов, которые вы считаете полезны самостоятельно. Время на это задание даётся 6 минут.

-2 звезды получит та команда, которая составит список длиннее и правильнее. Но так же команды могут получить дополнительную звезду за командную работу.

-И последним заданием на этом этапе будет небольшая проверка вашей внимательности. Команд должны встать, будут называть продукт, а вы, если этот продукт полезный, хлопайте в ладоши, а если вредный, топайте ногами.

-В этом конкурсе команда, которая ни разу не ошибётся, получит 3 звезды.

-Орехи, яйца, чипсы, яблоко, майонез, консервы, картофель, морковь, консервы.

-Второй этап нашей игр это «Физическая активность».

-Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей. В связи с этим мы понимаем, что спорт очень важен для здорового образа жизни.

-1 задание это составление ряда упражнения для зарядки. В данном задании будут учитываться количество упражнений, их последовательность и тд. Времени на это задание 5 минут. Команда победитель получит 2 звезды. Так же команда, которая победит, ту зарядку мы попробуем провести всем классом.

-2 задание это составление режима дня.

-Режим дня – это как мы проводим день, что делаем утром, днём и вечером. Та команда, которая правильнее и подробнее составит режим дня, получит 3 звезды.

4.Рефлексия. Подведение итогов. Награждение победителя.

Педагог:

-О чём говорили на этом занятии?

-Что нового узнали для себя?

-Что было самым интересным на данном занятии?

-Конечно, мы не всё рассмотрели для здорового образа жизни, но основное мы вспомнили, а что-то новое узнали для себя и я, надеюсь, что вы будете вести здоровый образ жизни.

-Спасибо за игру.