

Калачинская Лилия Викторовна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района Аксайская средняя общеобразовательная школа № 2

с углубленным изучением английского языка и математики

Ростовская область, Аксайский район, г. Аксай

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ ВЫБОР

Цель:

- Формирование навыков здорового образа жизни;
- Актуализация темы здоровья.

Задачи:

- Развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- Воспитывать позитивное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.

Аудитория: Обучающиеся 5 классов (изучающие английский язык).

Оформление мероприятия: иллюстрации, фотографии по теме; подборка статистических данных; музыкальное сопровождение, презентации учащихся.

Ход мероприятия

Друзья, сегодня мы поговорим с вами о самом главном в нашей жизни - о здоровье! Вы согласны, что жизнь прекрасна, когда ты здоров? Работать мы будем по командам.

Давайте перечислим факторы, которые влияют на нашу жизнь и здоровье и что мы можем сделать, что бы сохранить и укрепить свое здоровье (списки составляются по командам)



Конкурсная программа:

1. Найдите английские эквиваленты русских пословиц:

a) «Здоровье дороже богатства» - «Health is better than wealth»

b) « В здоровом теле – здоровый дух»- « A sound mind in a sound body»

c) « Кто рано ложится и рано встает, здоровье, богатство и ум наживет» - «Early to bed, early to rise – makes a man healthy, wealthy and wise.»

d) « Чистота – половина здоровья» - «Cleanliness is next to godliness»

e) « Лук от семи недуг» - « Garlic heals seven illnesses»

Исходя из народной мудрости двух стран, мы можем сделать вывод, что главное для здорового образа жизни – это правильное питания, активный образ жизни и отсутствие вредных привычек.

2. Как в Великобритании, так и в России есть «здоровая» - healthy и «нездоровая» -- unhealthy food. Участники раскладывают карточки с изображением здоровых и вредных продуктах в разные коробки с надписями Healthy/Unhealthy. Участники называют продукты по-английски. Этот этап игры заканчивается пословицей: «The wrong food makes you ill, the right food makes you well!»

3. Создание плаката против вредных привычек по группам.

Подводятся итоги конкурса на лучший рисунок, победители получают призы.

4. Игра «Умники и умницы».

Healthy Way of Life

10 points. What dairy products do you know?

20 points. What food is good for people's health?

30 points. What are the things that help us to keep fit?

40 points. Which parts of human body can suffer from television and computers?

50 points. Put the words in the logical order: healthy, fit, food, to, eat, keep.



Ответы:

1. milk, butter, cheese, sour cream, cottage cheese.
2. fruit, vegetables, meat, cereals, fish, eggs, juices.
3. healthy food, clean water and air, physical activity, regular eating.
4. eyes, brain
5. Eat healthy food to keep fit.

Выступления учащихся о факторах положительно и негативно влияющих на здоровье человека (презентации, плакаты)

Положительные:

1. Правильное питание
2. Физическая активность
3. Положительные эмоции

Негативные:

1. Табакокурение
2. Алкоголь
3. Наркомания

Составление карты «здорового образа жизни»:

- Отказ от вредных привычек;
- Оптимальный двигательный режим;
- Рациональное питание;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Положительные эмоции;

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Сможешь ли ты устоять и дать отпор вредным привычкам? Необходимо ответить на 10 вопросов «да» или «нет». Отвечайте максимально честно, так как свой результат оцените самостоятельно.

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?



2. Хотелось ли тебе играть в компьютер больше трех часов в день?
3. Хотелось бы тебе попробовать курить?
4. Можешь ли ты весь выходной провести возле телевизора. Отложив все дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе прогулять уроки, согласишься ты или нет?
8. Умеешь ли ты не повторять свои ошибки?
9. Если бы тебе на улице предложили коробку конфет незнакомый человек, взял бы?
10. Друзья зовут тебя играть в компьютерные игры, а ты не сделал уроки, согласишься пойти?

Ответ «да» не больше трех раз – Вы умеете управлять своими желаниями. У Вас сильная воля и твердый характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это приносит вред.

Ответ «да» от 4 до 8 раз – Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого вы можете попасть в зависимость от вредной привычки.

Ответ «да» 9- 10 раз – Вам трудно справиться со своими желаниями. Вас тянет к сомнительным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия и научиться говорить себе «нет».

Подведение итогов (рефлексия)

Как Вы считаете нужно было поговорить нам на эту тему? В какие моменты Вы чувствовали себя уверенно и комфортно? Когда Вам было скучно?

Ученики получают памятки с информацией о здоровом образе жизни.

