

# ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2014 ГОД

## Методика и педагогическая практика

*Крылова Светлана Александровна*

*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение*

*«Лежанская средняя общеобразовательная школа»*

*Горьковского района Омской области*

### РАЗРАБОТКА ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ 10-11 КЛАССА «ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ»

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни, ответственного поведения за свое здоровье.

Задачи:

- актуализировать и развивать знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- развивать умение учащихся осуществлять самостоятельно поиск необходимой информации с использованием различных источников;
- формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- воспитывать жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- способствовать развитию умения выступать перед аудиторией и взаимодействовать с другими.



Эпиграф:

**«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»**

**(Устав Всемирной организации здравоохранения)**

Учитель:

Здравствуйте!

Слово «Здравствуйте» - щедро дарите!

Дарите прохожим, друзьям и знакомым.

В троллейбусе, в парке, в школе, и дома.

Слова эти очень и очень важны.

Они человеку как воздух нужны.

Без них невозможно на свете прожить.

Слова эти надо с улыбкой дарить.

Сегодня мы поговорим о бесценном даре, который может быть дан человеку бесплатно. И если его не беречь, то можно потерять, а потеряв ,уже не приобретешь. Когда у нас есть этот дар , мы не замечаем его, а когда теряем, то, сожалеем.

О чем мы будем сегодня говорить?

(ответы обучающихся)

Говоря здравствуйте, мы желаем друг другу здоровья.

В Википидии дается определение здоровья. Озвучьте его. (домашнее задание)

**Здорóвье** — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля.

При характеристике здоровья обычно обращают внимание на его социальные аспекты (работоспособность, социальная активность); личностным



же ощущениям не уделяется должного внимания. При хорошем состоянии здоровья человек, как правило, чувствует себя комфортно, он не "чувствует", не ощущает своих внутренних органов и других частей тела. Это достигается при определенной гармоничности функционирования организма. Такая гармоничность Здоровье можно считать даром природы, но от человека зависит сохранится, умножится или растратится этот бесценный дар.

Как вы думаете, что мы должны знать о здоровье, чтобы сохранить его?

(ответы детей)

Учитель обобщает:

Сегодня мы поговорим о факторах влияющих на здоровье, попытаемся определить составляющие здоровья, сформулировать правила здоровья, будем учиться слушать других и быть услышанными.

Эпиграфом к нашей беседе я взяла слова из устава Всемирной организации здравоохранения - «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов ... и к этим словам мы вернемся в конце беседы.

Работаем в 4 группах:

Перед началом работы выполним небольшое упражнение «Я желаю тебе...»

Каждый участник обводит на листе контур своей ладони и пальцев. Данный рисунок передает по кругу по очереди всем сидящим за столом. Все по очереди пишут пожелания. После каждый получает свой лист с пожеланиями.

**задание 1:** «Закончи пословицу»

Каждая группа получает раздаточный материал с началом пословиц и поговорок о здоровье.

**1 группа.** В здоровом теле, (здоровый дух). Голову держи в холоде, (а ноги в тепле). Береги платье снову, а (здоровье смолоду)



**2 группа. Быстрого и ловкого** (болезнь не догонит). **Землю сушит зной**, человека (болезни). **Где здоровье**, (там и красота)

**3 группа. К слабому и болезнь** (пристает). **Любящий чистоту** – (будет здоровым). **Здоров будешь** – (все добудешь).

**4 группа. Здоровье сгубишь** – (новое не купишь). **Было бы здоровье**, (а счастье найдется). **Не рад больной и** (золотой кровати).

Что такое по вашему мнению здоровый образ жизни?

(ответы обучающихся)

Учитель обобщает.

«Здоровый образ жизни современного человека включает в себя следующие составляющие: здоровое питание, своевременную профилактику заболеваний, адекватную двигательную активность, закаливание, соблюдение правил психогигиены, личной гигиены, учет биоритмов, соблюдение режима дня, нравственное поведение, безопасное поведение, сексуальная культура, отказ от вредных привычек, комфортное общение.

Еще Сократ говорил, что тело не болеет отдельно и независимо от души. Мы убеждены, что люди самой природой запрограммированы на здоровье, любая болезнь противоестественна; долгожители - не исключение, а правило.

Таким образом, повышая свой интеллект, вы одновременно укрепите и ваше здоровье, как физическое, так и психическое, так как все взаимосвязано, а наличие здоровья является непременным условием духовного развития.

Другими словами, человек может быть здоровым, если в его организме нормально протекают три основных обменных процесса жизнедеятельности: обмен веществ, обмен энергии и обмен духовной информацией.

Сейчас вам предлагается второе задание.

**Задание 2.** Изучив литературу, сформулировать правила здоровья.

(работа в группах-10 минут)

Выступления руководителя группы – 2 мин.



Во время групповой работы звучит приятная музыка.

### *1 группа.*

#### **Главное правило в энергообмене организма**

Энергетические потребности организма человека не могут быть удовлетворены только за счет питания и дыхания. Важнейший источник энергии для человека служит сам процесс мышления. В настоящее время существует множество клинических фактов, подтверждающих древнее эзотерическое представление о том, что «энергия следует за мыслью», то есть что мысль может вызывать определенные физиологические изменения. И чем больше сконцентрирована и сосредоточена положительная мысль человека, тем больше в процессе мышления выделяется энергии и положительных эмоций.

Формула жизни такова: мысли порождают эмоции, а эмоции порождают действия, поступки. В итоге – абсолютно все в нашей жизни зависит от того, что мы думаем о своей жизни. И по мере того, как мы учимся думать (то есть осмысливать свои действия), мы учимся управлять своими эмоциями. А уж научившись управлять эмоциями, мы становимся владыками своих поступков, своих действий, значит жизни. Как говорил известный афинский оратор Демосфен: «Не жалея ни о чем. Чтобы справиться с возникшими трудностями, надо сделать все по- другому, совсем по- другому. Ведь случилось и произошло только то, что уже случилось и уже произошло. Ни больше, ни меньше. И исправить сие уже нельзя». Можно предпринять усилия для недопущения аналогичного в будущем.

Очевидное решение подобного рода проблем — научиться осознавать все, что с вами происходит. Вы будете знать, когда вы напуганы, а когда сердиты или печальны, и сможете что-то делать со своими мыслями чувствами



## ***2 группа***

### **Главное правило духовной жизни**

Живите по совести и чести, не желайте ближнему своему, чего не пожелаете себе, так как дурная мысль и подлый поступок вернется к тебе бумерангом. Философы тысячелетиями рассуждали о нормах человеческих взаимоотношений, и из всех этих рассуждений выкристаллизовалась эта важнейшая заповедь. Она так же стара, как и сама история. Конфуций проповедовал ее в Китае двадцать четыре столетия назад.

Будда проповедовал ее на берегах священного Ганга за пятьсот лет до рождения Христа. Иисус провозгласил ее среди каменистых холмов Иудеи двадцать столетий назад.

Мы все хотим одобрения со стороны тех, с кем общаемся, искреннего признания своих подлинных достоинств, хотим, чтобы наши друзья были чистосердечны в своей оценке наших поступков и щедры на похвалу. Давайте другим то, что хотели бы получить от них.

## ***3 группа***

### **Главное правило в культуре питания**

Ешьте только по потребности, загружая желудок на 60-70%, выходя из-за стола с чувством, что наелся, но мог бы съесть еще чуть-чуть (это чуть-чуть оставьте на следующий прием пищи). Не допускайте ощущения голода. Принимайте пищу не позднее, чем 2-3 часа до сна, включая в нее какой-либо кисломолочный продукт. Не рекомендуется есть уставшим и в состоянии нервного возбуждения. Есть следует не спеша, тщательно пережевывая пищу. Начинать любой прием пищи лучше с овощей и фруктов, суточная норма которых должна быть не менее 300-400 гр. Для одного приема пищи вполне достаточно двух блюд. Рекомендуется разделять углеводистую и белковую пищу на разные приемы. Не следует пить во время еды. Воду или чай пить за 15-20 минут до приема пищи или через 2 часа после еды. Хорошо заменить



обычный чай и кофе на травяной чай. Меньше употребляйте рафинированный сахар и соль, не ешьте сладкое после любой пищи. Помните, «Человек живет не для того, чтобы есть, а для того, чтобы жить» и «Что пожуешь, то и проживешь»

### **Главное правило в культуре сна**

Спите ровно столько, но сколько «затратили» себя за день, неделю. Чем сильнее перегрузки, тем больше организму нужен отдых. Вспомните библейскую истину: «Ложитесь спать во времени сегодняшнего дня», а сегодня начинается по Библии, с восходом солнца и заканчивается с его заходом. Для большей уверенности повторяйте поговорку: «Кто рано встает, тому Бог дает». Городской уклад жизни часто мешает выполнить это пожелание, но очень важно контролировать свой ранний подход ко сну. Засыпать с положительными эмоциями - прекрасная предпосылка для сна.

### ***4 группа***

### **Главное правило в культуре физических нагрузок**

Не перегружаться как физически, так и психологически, и не быть пассивным. В динамике-жизнь! Кроме того, «дышать ртом равносильно тому, что есть носом». Как только задышали ртом - прекращайте перегрузки, иначе разрушительно подействуете на свой организм. Помните, что ничто так не разрушает и не истощает организм, как продолжительное физическое бездействие. Но и неграмотное наращивание нагрузок может привести к опасным последствиям.

### **Главное в профилактике вредных привычек**

Чем раньше произошло приобщение к наркотику или алкоголю, тем быстрее формируется зависимость, тем тяжелее течение болезни и серьезнее последствия ее негативного воздействия. Поэтому все больше говорят, что «предрасположение к зависимости кроется в отдельных «слабых звеньях» личности. В этом случае непреодолимое влечение к психоактивному веществу выполняет задачу





компенсации, защищая уязвимые места личности. Естественно, что такая компенсация является не просто самообманом, но и страшным вредом для организма, при котором «психоактивное вещество выступает несовершенным, чреватых пагубными последствиями, регулятором психического состояния».

«Слабыми звеньями» личности являются:

- стойкие нарушения саморегуляции и самоконтроля;
- проблемы *самооценки* (низкая, высокая)
- недостаток самоуважения;
- снижение мотивации достижений;
- агрессивность и нетерпимость;
- отсутствие стремления быть в обществе других людей;
- неадекватное восприятие социальной поддержки;
- слабые адаптационные способности;
- подчиненность среде;

Чтобы слабые стороны стали сильными применяй

### **20 способов сказать «нет»**

1. Я больше в этом не нуждаюсь.
2. Не похоже, чтобы мне от этого стало сегодня хорошо.
3. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
4. Не сегодня (не сейчас).
5. Нет, я не хочу неприятностей. Рыбке тоже червяка дают бесплатно.
6. Сейчас не могу, моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
7. Мои родители меня убьют.
8. Когда – нибудь в другой раз.
9. Если тренер узнает, он заставит меня бежать 20 кругов.
10. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
11. Вот ты смеешься, а меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет дымом, после того, как я постоял рядом с курящими людьми.





12. Я и без этого себя прекрасно чувствую.
13. Нет, ты знаешь, у меня на это аллергия.
14. Нет, я за рулем.
15. Ты знаешь, у меня своей дури хватает.
16. Нет, я уже пробовал, и мне не понравилось.
17. Когда мне понадобится - я дам тебе знать
18. Как-то мне еще пожить хочется.
19. Нет, моя девушка (парень) порвет со мной, если узнает.
20. Нет, давай я сам буду решать, надо мне это или нет.

**Задание 3** «Мысли мудрых о здоровье. Как я понимаю...»

На карточках предлагаются высказывания известных людей о здоровье.

Обсудить в группе и высказать свое отношение к данному высказыванию.

(работа в группах -5 минут)

**1 группа.** «Пьер Беранже сказал, что «Здоровье - это мудрых гонорар».

**2 группа.** «Если кто-то ищет здоровье, спроси его сперва, готов ли он в дальнейшем расстаться со всеми причинами своей болезни, — только тогда ты, сможешь ему помочь» Сократ»

**3 группа** «Существует поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух», а у и древних было изречение: «Здоровое тело — продукт здорового рассудка». Какое высказывание на ваш взгляд более верное?

4 группа

«Когда нет здоровья, молчит мудрость,  
Не может расцвести искусство, не играют силы,  
Бесполезно богатство и бессилён разум»

Геродот



## Рефлексия

В заключение вспомним слова эпитафия- «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов»<sup>1</sup>

обсудим высказывание в группах и составим синквейн.

(работа в группах-4 мин)

Синквейн – это высказывание, состоящее из пяти строк, в котором автор выражает свое отношение к проблеме:

1-я строка – одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;

2-я строка – два прилагательных, характеризующих ключевое слово;

3-я строка – три глагола, показывающие действия понятия;

4-я строка – короткое предложение, в котором отражено авторское отношение к понятию;

5-я строка – резюме: одно слово, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства и ассоциации, связанные с понятием.

Выступление руководителей групп.

Учитель: В заключении благодарю всех за работу и заканчиваю нашу встречу словами Гиппократ «Здоровье есть высочайшее богатство человека».

А, Плутарх заметил «Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос».

