Занятие «Береги здоровье смолоду» Наумова Г.Л.

Тема	«Береги здоровье смолоду»
Цель	Формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью.
Задачи	- Формировать позитивное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. - Способствовать воспитанию у учащихся ответственности за свое здоровье. – Развивать творческие способности учащихся. – Воспитать культуру общения и работы в группах.
Оборудование	Ноутбук, ватман, ножницы, клей, карандаши, готовые картинки по теме урока
Ресурсы	1. «Школа здорового питания» Доступ к ресурсу: https://cmp.medkhv.ru/shkola-zdorovogo-pitaniya/ 2. «Здоровое питание человека» Доступ к ресурсу: https://fbuz24.ru/ 3. Кирнос Л.В. «Полезный, безопасный компьютер» Доступ к ресурсу: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/06/10/poleznyy-bezopasnyy-kompyuter 4. Памятка «Правила работы с компьютером для детей» Доступ к ресурсу: https://polycent.ru/blog/pamyatka-pravila-rabotyi-s-kompyuterom-dlya-detej/ 5. «Помощь при переохлаждении и обморожении» Доступ к ресурсу: https://primorsky.ru/ 6. Садовская Е. «Безопасность ребёнка зимой: важные правила поведения» Доступ к ресурсу: https://findmykids.org/blog/ru/bezopasnost-rebyonka-zimoy 7. Картинки Доступ к ресурсу: https://yandex.ru/

Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Планируемый результат
- Здравствуйте ребята! Хочу начать наше занятие со следующих пословиц. **1 слайд** «Быстрого и ловкого болезнь не догонит». «Живешь, каково и здоровье таково» «Хлеб да вода — здоровая еда» - Что объединяет все эти выражения? (здоровье)	Учащиеся объясняют значение высказываний, называют слова, которые объединяет все эти выражения.	- развитие умения выражать свои мысли - формирование навыков смыслового чтения
2 слайд - Здоровье это главное благо жизни. Только здоровый человек может позволить себе все радости жизни. - С какого возраста надо начинать заботиться о своём здоровье? - Ребята, а что может быть главнее здоровья.	Произвольные ответы детей. Все ответы учеников учитель сводит к тому, что главнее здоровья ничего нет.	- уважение к ценностям семьи, - формирование установки на здоровый образ жизни
3 слайд - Все вы знаете пословицу «Береги платье снову, а честь смолоду». Попробуйте эту пословицу переделать на тему здоровье. (При необходимости учитель помогает)	Учащиеся, анализируют высказывание, делают свои выводы, формулируют тему и цель урока. Произвольные ответы детей.	- построение логической цепи рассуждений;

4 слайд - Тема нашего урока «Береги здоровье смолоду» - Исходя из этой темы, какой может быть цель нашего занятия - Цель нашего занятия: Познакомиться с правилами здорового образа жизни.		
- Бывают ситуации, которые наносят вред нашему здоровью. Я предлагаю вам рассмотреть несколько таких ситуаций. Вы разбиты на 4 группы. Каждой группе предложена своя ситуация и к ней задание, в виде вопросов к данной ситуации. Вы выполняете задание, отвечая на вопросы, и готовите ответ в виде выступления. Для выступления используйте ватман и информационные материалы, которые лежат у вас на столе. На рисунках есть ситуации, которые надо выполнять и которые нельзя выполнять. Вы должны на ватмане их правильно обозначить. - Ребята, в вашем задании количество вопросов совпадает с количеством ребят в группе. Во время выступления каждый член группы отвечает на 1 вопрос, поэтому сразу определитесь, кто на какой вопрос готовит ответ.	На работу в группах отводится 15 мин. Учащиеся готовят выступление по плану, которым являются вопросы в данной ситуации. Ребята на ватман могут приклеивать заранее приготовленные по каждой теме фотографии, делать записи, рисунки и т.д. После подготовки группа выступает перед классом. Во время выступления на каждый вопрос отвечают разные ребята, поэтому выступать будет каждый ученик.	- формирование осознанной готовности к работе в группах - оценивание учебного действия в соответствии с поставленной задачей - понимание учебной задачи занятия, стремиться её выполнять
Учитель активизирует работу ребят в группах. Для каждой группы на парте лежит ватман, ножницы, клей, карандаши и дидактический материал из приложений 1 группа Приложение №1 2 группа Приложение №2 3 группа Приложение №3 4 группа Приложение №4	Работа в группах. Ситуация № 1 (1 группа) Приложение № 1 <u>Родители приходят с работы в 19.00. и видят, что их ребенок сидит за компьютером. Уроки не сделаны. Обед не тронут.</u> 1. Может ли данное поведение нанести вред здоровью. 2. Как влияет на глаза долгая работа за компьютером. 3. Страдает ли спина от длительного сидения за компьютером. 4. Рекомендации по работе на компьютере 5. Провести физминутку для глаз. Ситуация № 2 (2 группа) Приложение № 2 <u>Ребята пошли кататься на санках с горки, которая находилась далеко за посёлком. Температура была -</u>	- умение различать факторы, укрепляющие здоровье, и факторы, влияющие на него негативно - умение предвидеть возникновение опасных ситуаций - умение структурировать тексты: выделять главное и второстепенное - работать в группе — устанавливать рабочие отношения - умение формулировать собственное мнение - понимание значимости безопасного здорового образа жизни

	20 градусов и небольшой ветер. 1. Чем опасна эта ситуации для здоровья 2. Причины обморожения 3. Правила оказания первой помощи при обморожении 4. Чего нельзя делать при обморожении 5. Рекомендации для зимней прогулки. Ситуация № 3 (3 группа) Приложение № 3 Ребята решили навестить больного одноклассника и купили ему, как они посчитали, вкусные продукты: чипсы, кириешки, газировку и жевательные конфеты. 1. Почему ребята решили купить эти продукты. 2. Полезные ли продукты купили ребята. 3. Как влияют на здоровье человека все эти продукты. 4. Какие продукты надо покупать больному человеку. Ситуация № 4 (4 группа) Приложение № 4 Представьте, что вы – хозяин магазина «Здоровое питание». Составьте ассортимент продуктов вашего магазина. Продукты полезные для здоровья. 1. Для зубов 2. Для зрения 3. Для укрепления иммунитета	- формирование осознанной готовности сделать правильный выбор в сложной ситуации - доброжелательное отношение к окружающим - развитие творческих способностей учащихся.
Открывает слайд, который соответствует заданию определённой группы. При необходимости помогает ребятам во время выступления, задавая наводящие вопросы.	Ребята познакомились с правилами здорового образа жизни, и эти правила представляют своим одноклассникам с помощью картинок, рисунков и рассказа, демонстрируя плакат на котором они оформили свои ответы. Для Ситуации № 1 - открывается 4,5 слайд Для Ситуации № 2 - открывается 6, 7 слайд Для Ситуации № 3 - открывается 8, 9 слайд	- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения; - построение логической цепи рассуждений; - умение выступать перед аудиторией

	Для Ситуации № 4 - открывается 10 слайд На выступление каждой группы отводится 3-4 минуты.	
- Проделав эту работу, если у вас в жизни встретится такая ситуация, то теперь вы всё сделаете правильно и не растеряетесь. - Ребята давайте все вместе составим синквейн. После предложенных примеров учащихся, педагог предлагает свой вариант ответов.	**11 слайд** Синквейн – нескладное стихотворение, написанное по следующим правилам: 1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна. 2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль. 3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы. 4 строка – фраза, несущая определенный смысл. 5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом). Ребята называют слова, которые подходят под условия синквейна.	- формирование умения слушать собеседника - построение логической цепи рассуждений;
- Запомните, что здоровье и жизнь человека зависит от его поступков и принятия правильных решений в любых жизненных ситуациях. **12 слайд** -Ребята, я предлагаю вам закрепить наши знания, которые мы сегодня получили и повторили на этом уроке и закончить следующие предложения.	1. Я понял (а), что за компьютером ... 2. Теперь я знаю, как правильно выбирать ... 3. Я узнал (а), что нельзя…. 4. Теперь я буду … 5. Для зубов полезные … 6. Если побелели щеки 7. Расстояние от глаз до компьютера … 8. При обморожении нельзя… 9. Один из полезных продуктов … 10. Чтобы не замерзнуть надо... Учащиеся заканчивают предложения, используя знания, полученные на занятии.	- умение устанавливать причинно-следственные связи; - формирование установки на здоровый образ жизни - развитие умения выражать свои мысли
13 слайд - Благодарю вас за работу. Думайте о своем здоровье и берегите его. Завершаю занятие пословицей "Учимся не для школы, учимся для жизни". До свидания, всего вам доброго!		

Приложение №1

Ситуация: Родители приходят с работы в 19.00 и видят, что их ребёнок сидит за компьютером. Уроки не сделаны. Обед не тронут.

1. Какими должны быть действия родителей.
2. Может ли данное поведение нанести вред глазам.
3. Как влияет на спину долгая работа за компьютером.
4. Правила работы на компьютере.
5. Провести гимнастику для глаз.

Работа за компьютером.

При долгом сидении за компьютером: повышается утомляемость, происходит нарушение сна, появляется головная боль, разные игры плохо влияют на психику.

Нагрузка на глаза

Если долго работать за компьютером, это очень вредно для глаз. Глаза устают, краснеют, появляется слезотечение или сухость роговицы. Ухудшается зрение и со временем могут возникнуть глазные болезни.

Нагрузка на позвоночник.

- Во время работы человек держит руки на клавиатуре, на весу, плечи напрягаются, позвоночник начинает болеть.
- Когда человек долго сидит за компьютером, он начинает сутулиться. Его позвоночник искривляется, мышцы напрягаются, начинаются боли в спине.

Правила работы на компьютере.

Правильная поза.

- Ноги должны иметь опору.
- Хорошо иметь кресло с удобной спинкой и с подлокотниками.

Расстояние от глаз до монитора

должно составлять 45-60 см, или на расстоянии вытянутой руки. За компьютером нужно сидеть напротив экрана.

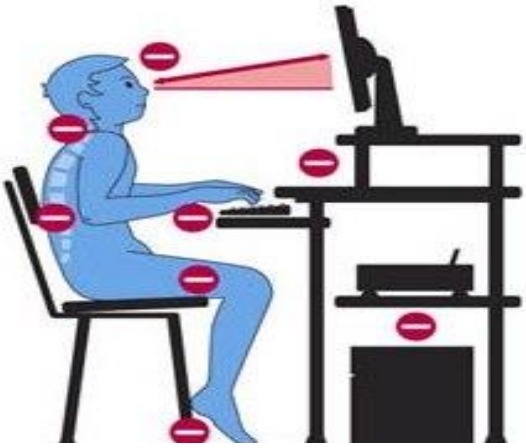
Освещение.

- Помещение, где расположен компьютер, должно быть хорошо освещено.
- На монитор не должен падать свет, чтобы не было бликов.

Соблюдать режим работы и отдыха.

- За компьютером можно работать всего 2 часа. Через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Отдых должен быть активным.
- Идеальный вариант - поделать наклоны в разные стороны, вращения в пояснице.
- При долгом сидении за компьютером повышается утомляемость, происходит нарушение сна, появляется головная боль. А игры с ужастиками, плохо влияют на психику.

50-60 см



Регулировка положения монитора
Регулировка поясничного валика в двух плоскостях
Регулировка высоты стола
Регулировка высоты сиденья

Приложение №2

Ситуация: Ребята пошли кататься на санках с горки, которая находилась далеко за посёлком. На улице было - 20 градусов и небольшой ветерок.

1. Чем опасна эта ситуация для здоровья.
2. Причины обморожения.
3. Правила оказания первой помощи при обморожении.
4. Чего нельзя делать при обморожении.
5. Рекомендации для зимней прогулки.

Зимняя прогулка

Обморожение - серьезная угроза здоровью, потому что повреждается кожа. Чаще всего происходит обморожение рук, ног и лица.

Причины обморожения:

Долгое пребывание на морозе.
Температура ниже - 10 градусов
Тесная и мокрая обувь
Неподвижное положение на морозе.
Человек одет не по сезону.

Первая помощь при обморожении

На улице:

- Срочно возвращаться в тепло.
- Лицо укрыть от мороза варежками или шарфом.
- Руки поместить под куртку.
- Активно подвигаться, чтобы разогреться

В помещении:

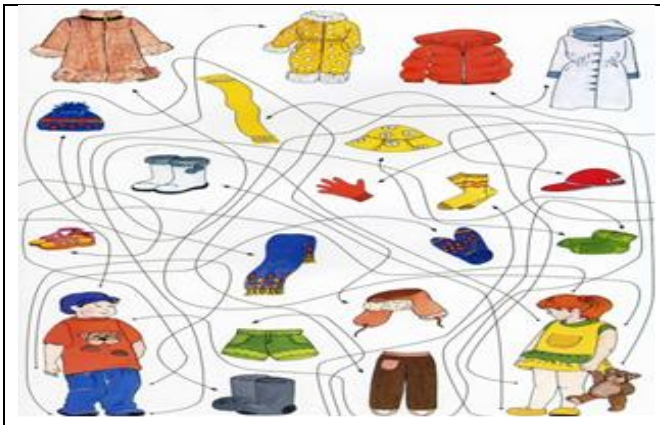
- Исключить резкое прогревание. Дать телу постепенно прогреваться.
- Напоить теплым чаем – это поможет повысить общую температуру тела.
- Можно согреть пораженный участок в теплой воде, соответствующей температуре человеческого тела.
- Вызвать врача. Это обязательный пункт при оказании помощи человеку, пострадавшему от обморожения.

Рекомендации для зимней прогулки.

- Чтобы защитить кожу, перед выходом на улицу лучше использовать жирный и питательный крем**.**
- Одевайтесь по погоде. Нужно одеваться «как капуста». Чем больше слоев одежды на вас будет одето, тем теплее вам будет.
- Обувь одевать на размер больше. Это даст возможность надеть дополнительный носок. Не помешают и теплые стельки для обуви.
- Не надевайте металлические украшения. В мороз металл быстро остывает и «холодит» тело.
- Зимой организму нужно больше энергии. Перед выходом на зимнюю прогулку хорошо покушайте.
- Не находитесь на морозе слишком долго.

Признаки обморожения:

- Кожа утрачивает чувствительность, побелевший кончик носа и щёк, пощипывание и покраснение кожи.



deposit.photos
deposit.photos
deposit.photos
deposit.photos
deposit.photos

Приложение № 3

Ситуация: Ребята решили навестить больного одноклассника и купили ему, как они посчитали, вкусные продукты: чипсы, кириешки, газировку и жевательные конфеты.

1. Почему ребята решили купить эти продукты.
2. Полезные ли продукты купили ребята.
3. Как влияют на здоровье человека все эти продукты

4.Какие продукты надо покупать больному человеку.

5. Как правильно выбирать продукты.

Газированные напитки

1 литр газировки содержит 26 чайных ложек сахара.
Суточная норма сахара для школьника 8-9 чайных ложек.

Большое количество сахара ухудшают работу сердца, сосудов, печени, почек и даже мозга.

В газировке нет витаминов, белков и жиров.

В состав газировки входит ортофосфорная кислота, которая вымывает кальций из костей. Поэтому у любителей газировки часто ломаются кости.

Чипсы

Хотя картофель полезный продукт, но в процессе переработки, картошка он теряет все полезные свойства.

Во - первых: чипсы очень соленые, а избыток соли мешает нормальному росту костей.

Во - вторых: красители и ароматизаторы, которые придают чипсам разные вкусы, вызывают заболевание желудка.

В - третьих: чипсы жарят не на полезном растительном масле, а на кокосовом или пальмовом. При нагревании эти жиры выделяют вредное вещество, которое разрушает клетки печени и ухудшает работу сердца.

В - четвёртых: это очень жирный продукт, поэтому употребление чипсов способствует ожирению.

Кириешки

Кириешки это сухие сухарик, которые разрушают зубную эмаль.

Для придания разных вкусов в кириешки добавляют пищевые добавки: Е-631, Е-627, Е-621 и так далее, все они наносят большой вред растущему мозгу, нервной системе и приводят к заболеваниям желудка.

Жевательные конфеты

Жевательные конфеты относятся к одним из вредных для здоровья пищевых продуктов, они способствуют нарушению обмена веществ, разрушению зубной эмали и появлению кариеса, вызывают ожирение и заболевания желудочно-кишечного тракта, провоцируют аллергические реакции.

Это и не удивительно, потому что в составе жевательных конфет в большом количестве содержится много химических добавок, подсластители, красители, усилители вкуса т многие другие.

Творог

- В твороге содержатся «хорошие бактерии», которые укрепляют иммунную систему и подавляют болезнетворные бактерии.
- Творог входит в список продуктов обязательных для восстановления организма после разных заболеваний.
- Творог содержит много витаминов и полезных веществ.

Йогурт.

Йогурт — это кисломолочный продукт, который легко усваивается организмом и содержит полезные для организма «живые» бактерии.

- Йогурт помогает бороться с инфекциями.
- После приёма таблеток помогает восстановиться организму.

Как выбрать полезный йогурт.

1.Внимательно смотреть упаковку, прежде чем покупать этот кисломолочный продукт.

2. Выбирать йогурт **со сроком хранения** не больше семи дней, и без добавок.

3. Если срок годности йогурта больше 7 дней, значит, в нем содержатся консерванты, его лучше не брать.

4. В составе должны обязательно содержаться молочнокислые бактерии и цельное молоко.

5. Чем больше иных ингредиентов в составе, тем меньше пользы и больше вреда.

Как правильно выбрать творог.

1. Смотреть на срок годности. Просроченный творог может вызвать отравление.
2. Глазированные сырки и творожные массы содержат консерванты. Лучше покупать обычный творог, без разных добавок.
3. Если срок годности творога больше 7 дней, значит, в нем содержатся консерванты, и пользы от такого творога будет немного..

КОРОЛЬ СРЕДИ СУХАРИКОВ
КИРИЕШКИ
СУХАРИКИ РЖАНЫЕ
СО ВКУСОМ ВЕТЧИНЫ И СЫРА

Lay's
СМЕТАНА И ЛУК

Свежко
РЯЖЕНКА
КЕФИР
ТВОРОГ
МОЛОКО
МАСЛО
СМЕТАНА
СЛИВКИ

ЙОГУРТ С КЛУБНИКОЙ
ВОЗРАСТА «ДАНОН»
25.04.15 14:09:31
30.05.15 A621
Пищевая ценность
жира
белка
углеводов
в т.ч. сахарозы
ОТЗОВИК

Творог 5%
Федеральный закон от 12.06.2008 №88-ФЗ «Технический регламент на молоко и молочную продукцию» с изменениями Федерального закона от 22.07.2010 №163-ФЗ
ГОСТ Р 52096-2003
Творог. Массовая доля жира 5%
Масса нетто: 0,35 кг
Состав продукта: изготовлен из молока обезжиренного и молока цельного с использованием закваски молочнокислых микроорганизмов. Пищевая ценность (содержание в 100 г продукта):жиров – 5,0 г, белков – 16,0 г, углеводов – 3,0 г. Энергетическая ценность (калорийность) - 121 ккал/506,6 кДж.
Срок годности 7 суток при температуре хранения (4±2)°С.
После вскрытия упаковки рекомендуется употребить в течение 12 часов.
Дата производства (изготовления): (число, месяц, год)
Изготовитель: ЗАО «АЛЕВ», Россия, 432072, г. Ульяновск, 14 пр-д Инженерный, 9.
Тел.: (8422) 25-02-96, тел./факс: (8422) 25-01-99.
СМК по ГОСТ ISO 9001
СМБПП по ГОСТ Р ИСО 22000
4 607051 921207
060214
ОТЗОВИК

Приложение № 4

Ситуация: Представьте, что вы – хозяин магазина «Здоровое питание».
Составьте ассортимент продуктов вашего магазина.
Выберите продукты полезные для здоровья.
(распределить на 3 группы)

1. Продукты полезные для зубов.
2. Продукты полезные для зрения.
3. Продукты полезные для иммунитета.

Продукты питания

- **Кефир** богат кальцием, который полезен для здоровья зубов и костей.
- **Черника**, благодаря витаминам В1 и С, помогает поддерживать остроту зрения и уменьшает усталость глаз.
- **Яблоки** увеличивают выделение слюны и вычищают поверхность зубов.
- **Лимон** содержит большое количество витамина С, полезного для иммунитета.
- **Орехи и семена** полезно употреблять для зубов. В них содержатся минералы и витамины, которые помогают сохранять зубы сильными и здоровыми.
- **Сыр** содержит кальций, который полезен для здоровья зубов и костей.
- **Облепиха и смородина** богаты витамином С, полезного для иммунитета.

- **Рыба -** это источники жирных кислот, необходимых для хорошего зрения.
- **Лук и чеснок** помогает зрению сохранить или восстановить четкость. Он повышает сопротивляемость организма и является одним из помощников иммунной системы.
- **Пчелиный мед** содержит много микроэлементов способных повышать иммунитет.
- **Кисломолочные продукты** «отвечают» за сильную иммунную систему.
- **Квашеная капуста** один из самых доступных источников витамина С, который укрепляет иммунную систему.
- **Морковь** богата витамином А, который помогает поддерживать остроту зрения.
- **Брусника** богата витамином С, полезного для иммунитета.

- **Черный шоколад** защищает кровеносные сосуды и укрепляет роговую оболочку. Речь идет о черном шоколаде без добавок и примесей.
- **Творог** содержит витамин В12, который улучшает кровоснабжение глаз.

пресса