

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 287
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга**

**Методическая разработка внеклассного мероприятия для 5-8 классов на тему здорового образа жизни
«Дерево Здоровья»**

Автор: Пономаренко Анна Руслановна
Учитель истории и обществознания ГБОУ средняя школа 287

Санкт – Петербург
2020-2021 учебный год

1. Цель: познакомить учащихся с правилами здорового образа жизни; формировать убеждение о необходимости сохранения личного здоровья и ответственно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, развивать критическое мышление и творческий подход к решению поставленных задач, повышение мотивации к учебно-воспитательному процессу

2. Задачи:

а) образовательные: сформировать понятие о здоровом образе жизни, режиме дня, режиме питания, здоровом иммунитете.

б) развивающие: активизировать мыслительную деятельность, способствовать формированию коммуникативных навыков, развивать творческие способности и способности систематизировать полученную информацию.

в) воспитательные: мотивировать обучающихся на ведение здорового образа жизни, воспитывать внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

3. Планируемые результаты:

Регулятивные УУД: уметь самостоятельно формулировать выводы и ответы на вопросы после предварительного обсуждения, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УУД: уметь ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать какая информация нужна для решения учебной задачи, сравнивать, анализировать.

Коммуникативные УУД: осваивать правила работы в группе, воспроизводить и применять правила работы в группе, уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

Личностные УУД: положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ;

4. Оборудование: раздаточный материал, подготовленные плакаты, пишущие принадлежности для оформления плакатов.

5. Хот мероприятия

Участники делаться на четыре группы, к каждой из которых назначается куратор из старших классов. Кураторы заранее проинформированы и вместе с организаторами составляют небольшие сообщения по выбранной теме.

Каждая группа получает задание и лист формата А2 для его выполнения (по желанию листы заранее могут быть оформлены в виде ствола и ветвей дерева). Каждое задание имеет следующую структуру: вопросы для участников; новая информация (которую рассказывает куратор группы); задание; обсуждение.

Группа 1. Тема: Пирамида питания.

Вопросы участникам: Какие полезные продукты питания вы знаете? Что такое пирамида питания? Для чего нам знать, как правильно питаться? Как вы думаете, почему правильную систему питания ученые называют именно пирамидой?

Информация: Пирамида питания (пищевая пирамида) очень наглядно поможет вам понять, что можно есть и в каком количестве, каким продуктам отдавать предпочтение и какие оставить в минимальном количестве. Ее основное предназначение – рассказать каждому человеку, сколько и чего именно надо кушать для того, чтобы оставаться здоровым и активным в любом возрасте. Самое главное правило пищевой пирамиды правильного питания – как можно чаще употреблять в пищу продукты питания, которые расположены в ее основе. Первая ступень пирамиды – это именно те продукты, которые и должны составить основу вашего рациона питания. Соответственно, продукты питания, находящиеся на последней ступени пирамиды – это те, которые следует ограничивать и употреблять как можно реже.

Задание: перед вами пирамида, в которой зашифрованы продукты питания, используя ответы на загадки составьте пирамиду здорового питания и оформите ее. (задание не ограничивается временем)

Ответы на загадки: основание – хлеб и каши; фрукты, овощи; рыба, яйца, молоко; сахар, масло – верхушка.

Обсуждение: Как вы считаете, чего еще не хватает в пирамиде и к какой ступени нужно сделать дополнение (мясо – третья ступень.). Придерживаетесь ли вы пирамиды питания? Едите ли вы фрукты и овощи каждый день? К чему может привести нарушения в пирамиде?

Группа 2. Тема: Здоровый иммунитет

Вопросы участникам: Знаете ли вы, что такое иммунитет? Почему важно иметь здоровый иммунитет? Какие способы защиты иммунитета вы знаете?

Информация: Иммунитет — это биологическая система защиты организма от инфекций. Если иммунитет выключить, например, на несколько дней, то человек погибнет — сразу же будет съеден микробами. Иммунитет отражает общее состояние здоровья, силы организма — чем крепче здоровье, тем лучше иммунитет. Все, что укрепляет здоровье, укрепляет иммунитет. Состояние иммунитета во многом зависит от работы человеческого организма, а также некоторых внешних воздействий со стороны окружающей среды. Эти факторы могут оказывать положительное и отрицательное влияние на возможностях иммунной системы.

Задание: перед вами различные «кирпичики» - факторы, которые могут влиять на иммунитет человека, некоторые из них положительные, другие – отрицательные. Необходимо определить положительные факторы и построить из них «стену здорового иммунитета», а затем объяснить почему вы выбрали именно эти факторы.

(положительные факторы: непрерывный сон не менее 8-ми часов, физическая активность, отсутствие вредных привычек, правильное питание, ежедневное употребление фруктов и овощей, отказ от фастфуда, принятие солнечных ванн, регулярное мытье рук, соблюдение личной гигиены).

Обсуждение: Что бы вы могли добавить к позитивным факторам? каких правил вы придерживаетесь для поддержания своего иммунитета? Есть ли в вашей жизни какие-то отрицательные факторы, которые негативно влияют на ваш иммунитет?

Группа 3. Тема: Распорядок дня

Вопросы для участников: Что такое распорядок дня? Для чего он нужен? Как вы думаете современные школьники следят за своим распорядком дня?

Информация: Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Режим дня необходим, чтобы обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16 - 18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. При организации режима следует учитывать состояние здоровья и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий.

Задание: перед вами «идеальный режим дня», в котором пропущены важные этапы дня школьника, подумайте, чего не хватает и дополните, аккуратно заполнив пропуски.

(пропущенное по порядку: подготовка к выходу из дома, проверка вещей; учебная деятельность; обед; выполнение домашних заданий, подготовка к школе; сон)

Обсуждение: считаете ли вы данный распорядок идеальным? Что сюда можно было бы добавить? Соблюдаете ли вы режим дня? Если нет, то почему?

Группа 4. Тема: Вредные привычки

Вопросы к участникам: Что такое вредные привычки? Какие вредные привычки вы знаете? Какой вред они наносят жизни человека? Почему у человека могут возникнуть вредные привычки?

Информация: Каждый человек имеет вредные привычки, что практически для всех является проблемой, которая играет далеко не последнюю роль в его жизни. Привычка — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись. Вредные привычки — это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности. Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить: Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Задание: придумайте несколько изображений вредных привычек, нарисуйте их и подпишите.

Обсуждение: почему вы выбрали именно эти привычки? Как они влияют на здоровье человека? Сталкивались ли вы с этими вредными привычками в своей жизни?

На выполнение задания отводиться от 20 до 30 минут, затем каждая группа представляет свою часть «Дерева Здоровья» и кратко рассказывает главный смысл. По завершению мероприятия все плакаты объединяются в большое «Дерево» и вывешиваются в качестве стенгазеты.

Приложение 1. Для группы 1.

Я бел как снег, В чести у всех, Я нравлюсь вам, Но вред зубам.	Молоко, коль долго бить, Можно в камень превратить.
---	--

Можно сварить, а можно разбить, Если не прикасаться цыпленком может оказаться.	Не снег, А белое всегда. Хоть и течет, А не вода.	Блещет в речке чистой Спинкой серебристой.
---	--	---

Словом этим называют Клубни и плоды, В пищу их употребить Можете все вы!	Груша, яблоко, банан, Ананас из жарких стран. Эти вкусные продукты Вместе все зовутся...
---	---

Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый. Он и черный, он и белый, А бывает подгорелый.	Зёрен малу крошку, Соберут немножко, В воде поварят, Кто съест — похвалит.
--	---

«Идеальный распорядок дня для школьника»

7.00 — 7.30 Подъем, завтрак, гигиенические процедуры

7.30 — 7.50. _____

7.50 — 8.20. *Путь в школу, возможна утренняя прогулка перед началом занятий*

8.30 — 14.00. _____

14.30 — 15.00. _____

15.00 — 17.00. *Время для прогулок, игр и занятий спортом*

17.00 — 17.15. *Легкий полдник*

17.00 — 19.30. _____

19.30 — 21.00. *Ужин и занятия по выбору, по интересам*

21.00 — 21.30. *Подготовка ко сну*

21.30 — 7.00. _____

Непрерывный сон не менее 8-ми часов	Несоблюдение режима сна	Соблюдение личной гигиены
Регулярное мытьё рук	Курение и распитие спиртных напитков	Прием лекарств не по назначению врача
Правильное питание	Физическая активность	Отсутствие вредных привычек
Отказ от фастфуда	Ежедневное употребление фруктов и овощей	Перекусы на ходу
Стресс	Пассивный образ жизни	Плохая экология