

Примерная матрица

**для проведения занятия по обучающей программе тематических занятий для учащихся 2-11 классов
«Я. МОЯ СЕМЬЯ. МОЯ РОДИНА»**

7 класс

Тема: Мы – за здоровый образ жизни

Время проведения: март

Эпиграф к занятию: *Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.*

Сократ

Целевая установка:

формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни;
популяризация и пропаганда активного образа жизни, рационального режима дня, сна и отдыха, культуры питания;

содействие воспитанию чувства ответственности за собственное здоровье.

Методическая установка:

Предложенная матрица является примерной, при ее реализации необходимо учитывать уровень информированности класса, его особенности. Рекомендовано пригласить к участию в разговоре заинтересованных специалистов (педагог социальный, педагог-психолог, учитель по физической культуре и здоровью, медицинский работник учреждения, специалист центра дружественного детям).

Для закрепления информации можно оформить информационный материал в виде памяток, информации на сайте (стенде) учреждения образования.

Информационно-методические материалы:

1. Глинский А.А. Воспитание гражданина, труженика, семьянина: пособие для педагогических работников социально-педагогических учреждений, учреждений общего среднего образования / А.А.Глинский, А.Ф.Журба // – Минск : Национальный институт образования, 2018 (с. 176 – 206).

2. Электронное приложение к пособию для педагогических работников учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения «Гордость ЗА Беларусь. События. Факты» автора С. Г. Мусиенко (Минск : Адукацыя і выхаванне, 2022). <https://adu.by/images/2023/vosp/el-pril-gordost-za-Belarus-2022.pdf>

3. Василевич Г.А. Я – гражданин Республики Беларусь : пособие для учащихся учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с белорусским и русским языками обучения и воспитания / Г.А. Василевич, В.Л.Лакиза, А.С.Лукиянов и др. – Минск. – Адукацыя і выхаванне, 2023.

4. Видеоролики о формировании культуры ЗОЖ (национальный образовательный портал).

5. Сайт ОО «БРПО», участие в проекте «Спортивное тимуровство».

Структурный компонент занятия	Содержательный компонент занятия
Вводный этап	<p>Педагог предлагает учащимся актуализировать знания о здоровом образе жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Что же такое здоровый образ жизни? Как вы понимаете это словосочетание?</i> <p>Педагог организует беседу про здоровье, активный образ жизни, культуру питания, режим дня, гигиену и спорт.</p>
Основной этап	<p>Основной этап занятия конструируется на основе информационных материалов, предложенных в приложении 1.</p> <p>Педагог обсуждает с учащимися, с чего начинается здоровый образ жизни, как следовать этим правилам и быть примером другим. Информирует учащихся о факторах, влияющих на уровень здоровья: <i>наследственность, медицина, экология и образ жизни.</i></p> <p>Предлагает учащимся подробно разобрать составляющие здорового образа жизни: <i>личная гигиена, режим дня, спорт или активный образ жизни, полезное питание.</i></p> <p>Педагог знакомит учащихся с достижениями белорусских спортсменов (электронное приложение к пособию «Гордость ЗА Беларусь. События. Факты»: <i>Физическая культура, детский и юношеский спорт, спорт высоких достижений</i> https://adu.by/images/2023/vosp/el-pril-gordost-za-Belarus-2022.pdf).</p>

	<p>Учащимся предлагается ответить на вопросы для закрепления полученной информации (приложение 2).</p> <p>Педагог предлагает разделить на группы и создать коллаж «Здоровый образ жизни» (приложение 3).</p> <p>На данном этапе важно организовать обсуждение смысл которого будет заключаться следующем: <i>«Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни, и это под силу каждому человеку. Только нужно понимать, что здоровый образ жизни – это не какое-то временное действие, это ежедневные, на всю жизнь принятые правила жизни».</i></p>
Заключительный этап	<p>Для закрепления материала педагог может задать вопросы учащимся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Что, на ваш взгляд, составляет фундамент здоровья?</i> 2. <i>Как вы считаете, чего может достичь человек выполняя правила здорового образа жизни?</i> 3. <i>Приведите примеры известных спортсменов Республики Беларусь. Какие качества сделали их успешными?</i> 4. <i>Почему, выполнение режима дня относят к важной составляющей здорового образа жизни?</i> 5. <i>Назовите разнообразные формы двигательной активности?</i> 6. <i>Назовите продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым?</i> 7. <i>Ежегодно в стране проходят более 100 турниров для детей и молодёжи. По каким видам спорта проводятся такие республиканские соревнования?</i> <p>Подводя итог занятия, педагог может закончить следующей позитивной установкой: <i>«Я верю, что вы относитесь к жизни серьезно. Недалек тот день, когда вы вступите во взрослую жизнь. И встретить ее надо во всеоружии, хорошо подготовленными и физически, и морально. Позаботьтесь и о себе и других. Давайте уже сейчас задумаемся, ведь жить здоровым, бодрым и веселым гораздо лучше. Выбирайте здоровый образ жизни! Помните: ваше здоровье – в ваших руках!»</i></p>

Приложение 1

Правила здорового образа жизни.

Прежде чем говорить о здоровом образе жизни ответим на вопрос «Что такое здоровье?».

Выслушав все варианты ответов, педагог благодарит учащихся и записывает определение здоровья на доске: По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». То есть здоровье – это когда ты физически здоров и все органы хорошо работают, ты хорошо спишь, спокоен в душе, не нервничаешь и активно участвуешь в жизни семьи, коллектива, в жизни страны и т.п.

Тема нашего занятия «Мы – за здоровый образ жизни!"

«Как вы думаете, от чего зависит наше с вами *здоровье*?». Желательно попросить кого-либо из учащихся записывать полученные ответы на доске или флипчарте. По правилам мозгового штурма принимаются все предлагаемые участниками варианты ответов, только идет контроль повторяющихся ответов. По окончании мозгового штурма классный руководитель благодарит учащихся и вывешивает на доску плакат с диаграммой: «Как вы отметили, на наше здоровье влияет множество факторов, но ученые сгруппировали их и получили следующий результат.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – это все качества, присущие человеку при рождении. Влияние наследственности на наше здоровье составляет всего 20%.

МЕДИЦИНА включает в себя все услуги здравоохранения: наличие больниц, аптек, лекарств, работа врачей и медсестер. Но даже в развитых странах от медицины наше здоровье зависит лишь на 10%.

ЭКОЛОГИЯ охватывает среду обитания человека – это воздух, которым мы дышим; вода, которую пьем; земля, на которой растут продукты, и пасется скот и т.п. Медицину и экологию можно улучшить, но это требует очень больших усилий и средств. Однако влияние этих факторов на здоровье незначительно, и составляет всего 20%.

В то время как от **ОБРАЗА ЖИЗНИ**, включающего в себя привычки питания, физическую активность, режим сна, полезные и вредные привычки и т.п., здоровье зависит на 50 %. Образ жизни каждый человек может

контролировать и влиять на него. Например, каждый может начать делать утреннюю гимнастику или фитнес тренировку, утреннюю пробежку, правильно питаться и вовремя ложиться спать и т.д.

Кто хотел бы быть здоровым, красивым, сильным, бодрым, ловким, иметь красивую фигуру, побеждать в соревнованиях и всегда иметь хорошее настроение? Конечно, все!

Вот только для этого нужно немного постараться, узнать правила здорового образа жизни и выполнять их. Правила эти вовсе не такие уж и скучные, как может показаться на первый взгляд. Это и не правила в привычном нам понимании, а обыкновенные действия в течение дня. Здоровый образ жизни – это действия человека, которые направлены на укрепление здоровья. Здоровый человек чувствует себя хорошо, у него много сил и желаний, он практически всегда в хорошем настроении, умеет справляться с плохим настроением и трудностями, он успешный и довольный жизнью. Здоровый человек может прожить очень долго, даже до 100 лет. Почему наши бабушки и дедушки долгожители? А потому что они с детства заботились о своем здоровье, и вы берите пример! Здоровье – это дар, его обязательно нужно поддерживать, нужно помогать нашему организму быть здоровым. И начинать нужно с самого детства. Кроме того, заботиться о здоровье сейчас не только полезно, но и модно.

Что нужно знать, чтобы быть здоровым?

Главные вещи для здоровья – это режим дня, правильное питание, свежий воздух, закалка и физкультура. Поговорим об этом подробнее.

Личная гигиена

Самое важное правило: наше тело должно быть чистым. Если мы соблюдаем правила личной гигиены, риск заболеть уменьшается. Запомните несколько простых правил, которые помогут держать тело в чистоте:

1. Чистите зубы два раза в день – утром и на ночь. Здоровые зубы – здоровый желудок.
2. Голова должна быть всегда чистой.
3. Регулярно очищайте расческу, резинки для волос.
4. Пользуйтесь собственным полотенцем, расческой и зубной щеткой.
5. Мойтесь один, а лучше два раза в день.

6. После улицы всегда тщательно мойте руки, а также перед едой, после игр с домашними питомцами и после туалета.

7. Следите за тем, чтобы ваша одежда и обувь всегда была чистой и опрятной. Более того, для здоровья крайне важно, чтобы одежда и обувь были впору, чтобы было комфортно и ничто не сковывало движений.

Режим дня

Режим дня придуман взрослыми, но они старше, опытнее, мудрее. Кроме того, им совершенно точно важно то, как вы себя чувствуете, какое у вас настроение, достаточно ли времени на сон, еду, уроки и развлечения. Как, по-вашему, что такое режим дня? Вы все правильно поняли – это правильное распределение времени на различные дела. Если порядок выстроен правильно, все дела выполняются, мы здоровы, наше настроение отличное. Если же мы постоянно нарушаем режим, поздно ложимся спать и поздно просыпаемся, лежим на диване и играем с гаджетами, то очень скоро мы станем капризным и ленивым, разве это хорошо? Если будем неправильно питаться и мало гулять, то еще и обязательно заболеем. Поэтому не забывайте о том, как важно вовремя ложиться спать, правильно питаться, делать уроки, заниматься физкультурой и спортом, бывать на свежем воздухе. Давайте вместе составим такой режим для себя и найдем в себе силы его соблюдать.

Спорт или активный образ жизни

Слышали выражение «движение – жизнь». Так вот это правда! Врачи подтверждают, чем больше мы двигаемся, тем меньше риск заболеть. Двигаться можно как угодно: ходить на танцы или футбол, заниматься на тренажерах, играть в подвижные игры, много гулять, делать зарядку по утрам, кататься на велосипеде, роликах, коньках, лыжах. Любые физические упражнения приводят к переменам в нашем организме. А из-за происходящих там изменений тело крепнет, появляется много энергии, улучшается настроение и наше здоровье. Спорт помогает стать сильным, трудолюбивым, ответственным, целеустремленным. Не пропускайте уроки физкультуры в школе, будете меньше болеть. Можно не быть профессиональным спортсменом, но физкультурой для здоровья нужно заниматься обязательно! Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя

артериальное давление и обмен веществ. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

Пословицы и поговорки об активном образе жизни

- Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.
- Кто ловко бьет по мячу, тому все по плечу.
- Спорт — закалка на долгую жизнь.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Крепок телом — богат и делом.
- Пешком ходить — долго жить.
- Со спортом не дружишь — не раз о том потужишь.
- Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья.
- Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.
- От лежания да сидения хвори прибавляются.
- Физкультурой заниматься будешь — про болезни забудешь.
- В здоровом теле – здоровый дух.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Закалишься – от болезни отстранишься.
- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Закаляйся – водой холодной обливайся.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Вот сколько пословиц и поговорок про здоровье и закалку. Народная мудрость еще раз нам напоминает о том, как важно беречь здоровье, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и закаляться. Только в этом случае можно добиться успехов и прожить долгую и радостную жизнь.

Полезное питание

Вспомните, что последний раз вы ели на завтрак, на обед и на ужин? Наверняка, родители стараются накормить так, чтобы ребенок получил все необходимое для того, чтобы расти и становиться сильным. Чтобы правильно расти и оставаться здоровым, нам нужны микроэлементы, минералы и витамины, которые содержатся в натуральных продуктах. А вот химические добавки, которые добавляют в чипсы, многие конфеты, еду быстрого питания (фастфуд), наоборот очень вредны. Несбалансированное питание может приводить к болезням, поэтому не огорчайте мам, пап, бабушек и дедушек, ешьте полезную еду, которую они предлагают. На самом деле правила здорового питания легкие, читайте и запоминайте.

- Овощи и фрукты – наши друзья. В них много полезных веществ, они вкусные и хорошо утоляют голод.
- Кисломолочные продукты также очень полезны. Обязательно включите в меню творог, богатый кальцием, кефир, сметану и т.д. В них много белка, который необходим для роста мышц и пищеварения.
- Скажите «да» вкусной маминой каше. Каша даст силы и энергию.
- Не отказывайтесь от горячего супа на обед. Суп полезен для желудка.
- Ешьте мясо. Оно богато железом, калием, фосфором. Эти витамины необходимы чтобы правильно развиваться и бороться с заболеваниями.
- Попробуйте есть больше рыбы. Она может показаться менее вкусной, чем мясо, но в ней очень много полезных веществ, особенно для нашей кожи.
- Меньше налегайте на конфеты, торты, печенье, булочки и другие сладости. Это главные враги стройности и легкости. Излишний вес – это не только не очень красиво, но и дополнительная нагрузка на организм, а значит, и большая вероятность заболеть.
- Пейте больше воды. Вы ведь знаете, что мы на 80% состоим из воды? А значит, вода нам просто жизненно необходима.

- Не переедайте. Не торопитесь во время еды, тщательно пережевывайте каждый кусочек, помогайте своей пищеварительной системе и желудку справиться с пищей. Чтобы не съесть лишнего, не смотрите во время приема пищи телевизор.

- Особенно вредно есть на ночь. Ведь пока вы сладко спите, ваш организм будет вынужден трудиться и перерабатывать то, что вы съели. Ему будет очень тяжело, вы ведь спите и не помогаете, поэтому к утру он устанет и не сможет привести за ночь вас в порядок, у вас будет мало сил и плохое настроение. Так что успевайте поужинать за 2-3 часа до того, как ляжете спать. Лучший способ приобщиться к здоровому питанию – это ходить и выбирать продукты в магазин с родителями, а также помогать готовить. Это процессы очень интересные и увлекательные. Только представьте, сколько новых продуктов и их сочетаний можно попробовать! Навык приготовления пищи вам обязательно пригодится во взрослой жизни. Если вы умеете готовить, то будете меньше есть фастфуд и вредные полуфабрикаты, соответственно, будете здоровее. А представьте удивление друзей, которым вы расскажете, что торт на день рождения вы приготовили сами! А что может плохо сказаться на нашем здоровье? Мы уже выяснили, что неправильное питание, несоблюдение распорядка дня, отсутствие движения могут привести к плохому самочувствию и заболеваниям. А что еще? Правильно, вредные привычки! Видели, как некоторые взрослые курят? А как они потом кашляют, как от них нехорошо пахнет, какой у них нездоровый цвет лица и дряблая кожа? Это совершенно не модно. Это очень вредно для здоровья. Огромный ущерб причиняется нашим легким, потому что в составе табачного дыма много вредных веществ, которые плохо переносит наш организм. Курение вызывает такие болезни, как бронхит, астма, рак.

Приложение 2

Примерные вопросы учащимся:

1. Что не купишь ни за какие деньги? (*Здоровье*)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 1,5-2 литра этого вещества. Что это? (*Вода*).
3. Как называется массовое заболевание людей? (*Эпидемия*)
4. Как, одним словом, называется рациональное распределение времени? (*Режим*)
5. Как называется тренировка организма холодом? (*Закаливание*)
6. Что переносит в организме кислород? (*Кровь*)
7. Как называется наука о чистоте? (*Гигиена*)
8. Как называется мельчайший организм, переносящий инфекцию? (*Микроб*)
9. Как называется добровольное отравление никотином? (*Курение*)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребенком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закали он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 ведер холодной воды. Кто это? (*Суворов*)
11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (*Витамин Д*)
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (*Сон*)
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (*Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах*).

Создание коллажа «Здоровый образ жизни»

С целью закрепление знаний о правилах здорового образа жизни педагог предлагает учащимся создать коллаж на тему «Здоровый образ жизни» из заранее подготовленных материалов (вырезки газет и журналов). Для этого класс делятся на несколько групп (по желанию учащихся). Задача каждой группы – *создать портрет подростка ведущего здоровый образ жизни.*

После выполнения задания каждая группа представляет свой коллаж.

Рекомендуется организовать обсуждение и задать следующие вопросы:

- В чем схожи выполненные коллажи?
- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать образу подростка, ведущего здоровый жизни?