УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное образоовательное учреждение дополнительного образования

**Центр детского (юношеского) технического творчества “Юность”**

Адрес: Россия, 141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ,проезд Ново-Загорского, д. 3А тел: (496) 540-49-38 e-mail: unostcdtt@rambler.ru

**Методическая разработка**

**«Проведение открытого занятия по теме «Наше здоровье в наших руках»**

**преподаватель дополнительного образования**

**Изотов Александр Александрович**

2018 г.

**План-конспект занятия**

**Цель:** сформировать представление о том, что такое здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Заставить обучающихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщаться к здоровому образу жизни.
2. Сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред.

**Дидактический материал**: табличка с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные, активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение, алкоголь, наркотики, рациональное питание.

**Методы -** словесные: рассказ, беседа; игровые

**Ход занятия:**

**1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ.**

Здравствуйте, ребята Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, отчего зависит здоровье.

*Дети отвечают.*

Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

**2. ВИКТОРИНА.**

Сейчас вы все встаёте, кто не согласен, а кто согласен - сидит.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

8.Отказаться от курения легко? (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

11.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана молока? (да)

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)

13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

14.Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?  (да)

15.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

Все, кто дал правильный ответ, продолжают сидеть, а кто неправильный делают прыжок вперёд, назад, вперёд, вверх, подровняли носочки и ладонями достали пол, затем сцепить руки за спиной и присели несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья? (да)

**3. БЕСЕДА О ФАКТОРАХ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ.**

На доске чертим таблицу и в ходе проведения занятия совместно заполняем таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные факторы здоровья | Отрицательные факторы здоровья |
| Активный образ жизни | стресс |
| Закаливание | алкоголь |
| Хорошее настроение | курение |
| спорт | наркомания |
| Рациональное питание | Нарушение режима дня |
| Сон | Неправильное питание |

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год?

А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Учёные доказывают, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся)

А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.

Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.

Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.

Сегодня я научу вас приёму быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек. (выполняют упражнение)

Есть ещё одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споем с вами вместе. (исполняется песня)

Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это ещё один положительный фактор здоровья.

Российские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Россияне всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - ещё и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом.

***Сон*** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребёнок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.  
  
А какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете?

Алкоголь, наркомания, курение - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые ещё не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;  
В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казнённых с трубкой во рту выставляли на площади;  
В Турции курильщиков сажали на кол;  
В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

Наркотики – это проблема номер один в молодёжной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале приём наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано.

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.  
  
В течение последних 6 лет распространённость наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.  
  
Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.  
Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества, несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Мы ещё ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов.

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовём продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

1. *Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.* **Салат, укроп, петрушка.**
2. *Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских учёных показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.* **Сельдерей.**
3. *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.* **Морковь**
4. *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.* **Капуста**
5. *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.* ***Свёкла***
6. *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.* **Баклажаны**
7. *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.* **Яблоки**
8. *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.* **Груши**
9. *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.* **Вишня, черешня**
10. *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.* **Малина**
11. *Богата общеукрепляющим витамином С.* **Чёрная смородина**

***Вывод:*** При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)  
  
  
Запрещённые – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.  
Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.  
Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.  
Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.  
Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.  
Вредные для кожи – Е230-232, Е239.  
Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.  
Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.  
Повышающие холестерин – Е320, Е321.  
Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

**АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

***Итог занятия***

Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять своё здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.

Давайте проведём небольшое тестирование о своём здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.  
  
**Тест «Твоё здоровье».**  
1. У меня часто плохой аппетит.  
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.  
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.  
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.  
5. Я почти не занимаюсь спортом.  
6. В последнее время я несколько прибавил в весе.  
7. У меня часто кружится голова.  
8. В настоящее время я курю.  
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.  
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.  
  
**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**  
  
**Результаты.**  
  
**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.  
  
**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.  
  
**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…  
  
Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своём образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.  
  
Чтоб мудро жизнь прожить,  
Знать надобно немало.  
Два главных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,  
И лучше будь один, чем с кем попало.  
  
**Правила здорового образа жизни:**  
  
***1. Правильное питание;***  
***2. Сон;***  
***3. Активная деятельность и активный отдых;***  
***4. Отказ от вредных привычек.***