



Проект

Здоровье

- это вершина, на которую
человек должен подняться
сам

Проблема

противоречие

между потребностью

государства в здоровых людях

и фактическим состоянием

здоровья нации

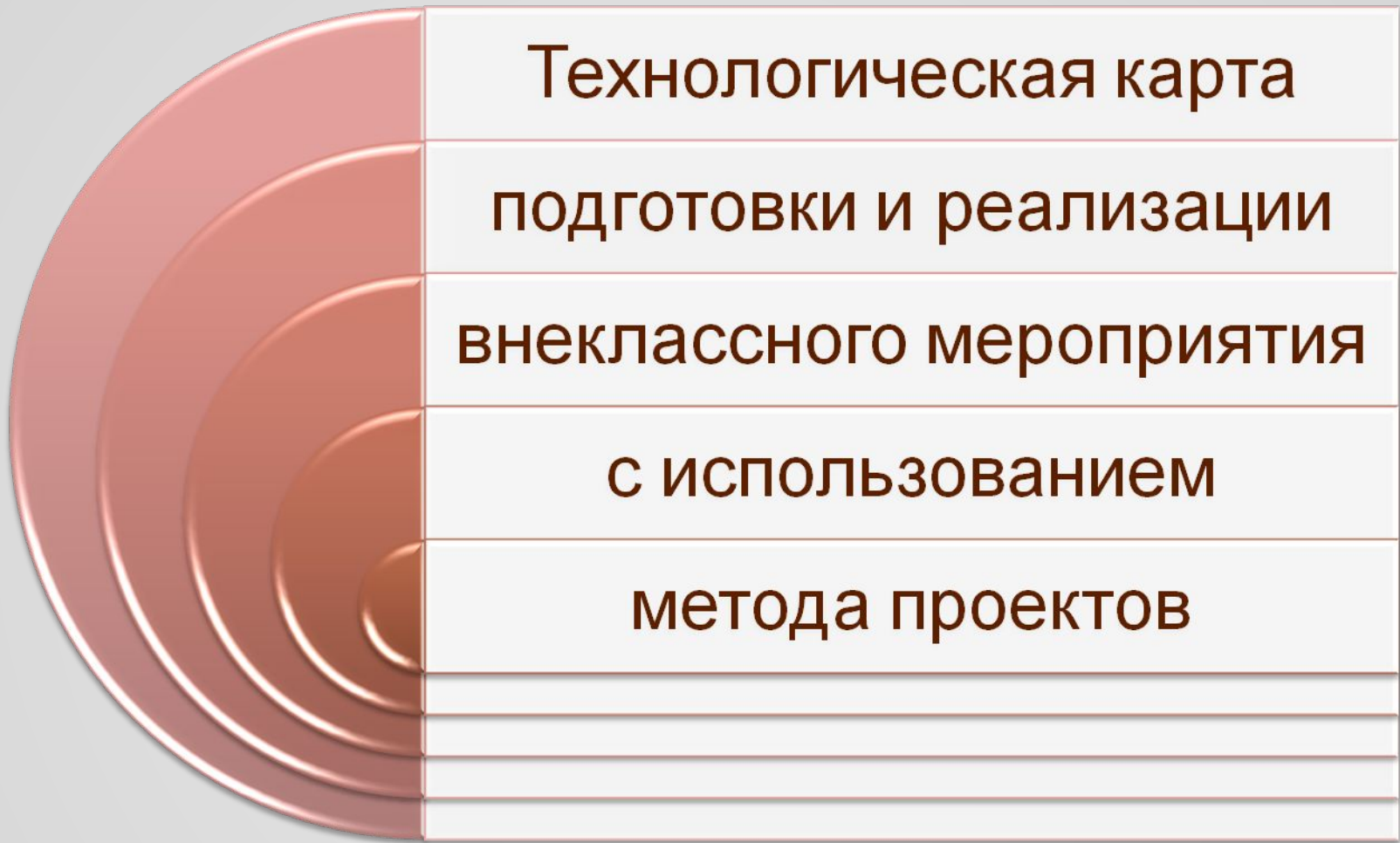


Проект

направлен на формирование

ПОЗИТИВНОЙ установки на

здоровый образ жизни



Планируемые результаты

- популяризация здорового образа жизни;

-знакомство с многообразием

различных форм, положительно влияющих

на формирование правильного отношения

к своему здоровью

личная значимость

важно не только накапливать знания,

но и находить им практическое и

постоянное применение

на уровне естественных потребностей,

привычек, привязанностей.

План мероприятия

Предварительный этап

сбор любой информации о здоровом образе жизни

-о влиянии положительных эмоций.

- туризма;

-спорта;

- патриотического воспитания;

- народных, школьных традиций

и фольклорных праздников

на формирование правильного отношения

к своему здоровью.

Экспериментальный этап

каждому классу предлагается свой перечень вопросов, ответы на которые он должен найти, доложив результаты своего исследования в любой форме:

представление,

конференция,

телепередача, видеофильм

репортаж, интервью

Аналитический этап.

Проведение внеклассного мероприятия

с использованием метода проектов

- защита проекта

Метод обучения и воспитания

проблемно-поисковый

Деятельность учителя

- подготовка опережающих заданий;
- объяснение цели проекта, мотивов деятельности;
- организация работы с информацией в группах;
- помощь в подготовке вывода по работе в группах, презентации проекта;
- наблюдение, консультирование, советы;
- участие в представлении проекта;
- оценка.

Деятельность обучающихся

- участвуют в сборе информации;
- анализируют и обрабатывают данные;
- составляют диаграммы, таблицы,
- оформляют и готовят презентацию проекта

(спектакль, стенд, соревнование,
памятки,
игра, видеофильм, экспромт-театр,
компьютерная презентация)

Развитие умений обучающихся

- Внимательно слушать, привлекать имеющиеся знания и личный опыт;
- работать со справочными источниками;
- наблюдать, показывать свою осведомленность,
- работать в группе: обсуждать проблему, высказывать оценочные суждения; сотрудничать, анализировать, делать вывод.

(Информационные, коммуникативные, социальные компетенции).

Основные понятия и термины

мероприятия

- проект,
- проектная деятельность,
- опасные вредные привычки,
- личная гигиена,
- положительные эмоции,
- высококонраваственное отношение к людям и природе.

Домашнее задание

Опережающее домашнее задание

- подготовка атрибутов праздника,
- подготовка проектов

Формы организации учебной деятельности

Внеклассное мероприятие с
использованием метода проектов
«Здоровье – это вершина, на которую
человек должен подняться сам»
старшие классы - работа в малых
группах.

(Сценарий мероприятия прилагается)

Оценка за мероприятие

Оценка выполнения проектов
и коллективный анализ.

видеофильм

я или не я

приложение 2

Выставка плакатов и

рисунков

Если хочешь быть здоров!



Курить - себе вредит!

Человек, который начал курить в детстве, не сможет никогда стать космонавтом, летчиком, подводником, настоящим спортсменом.

Кто курит табак, тот сам себе и враг.

Лучше знакомое с дураком, чем с табаком.

Если хочешь долго жить, брось курить.

Если хочешь быть сильным и здоровым, можно навсегда отказаться от курения и следить за своим здоровьем. Следует всегда помнить, что курение - это вредная и отравительная вещь.

ТАБАК - ЭТО ЯД!

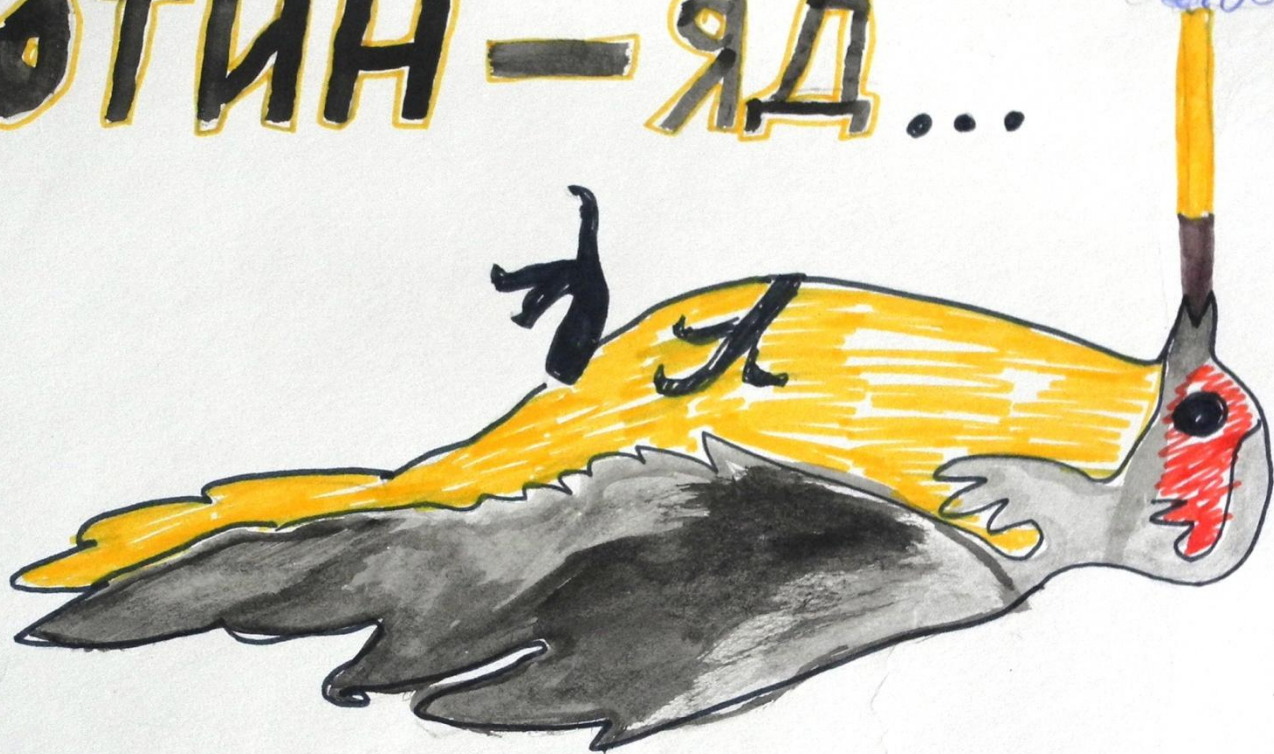


1m6 4
2000066



0161-30 30 00000000 15

Он не знал, что
никотин — яд...



А ты знаешь?

Презентация

"Здоровье и спорт
совместимы!"





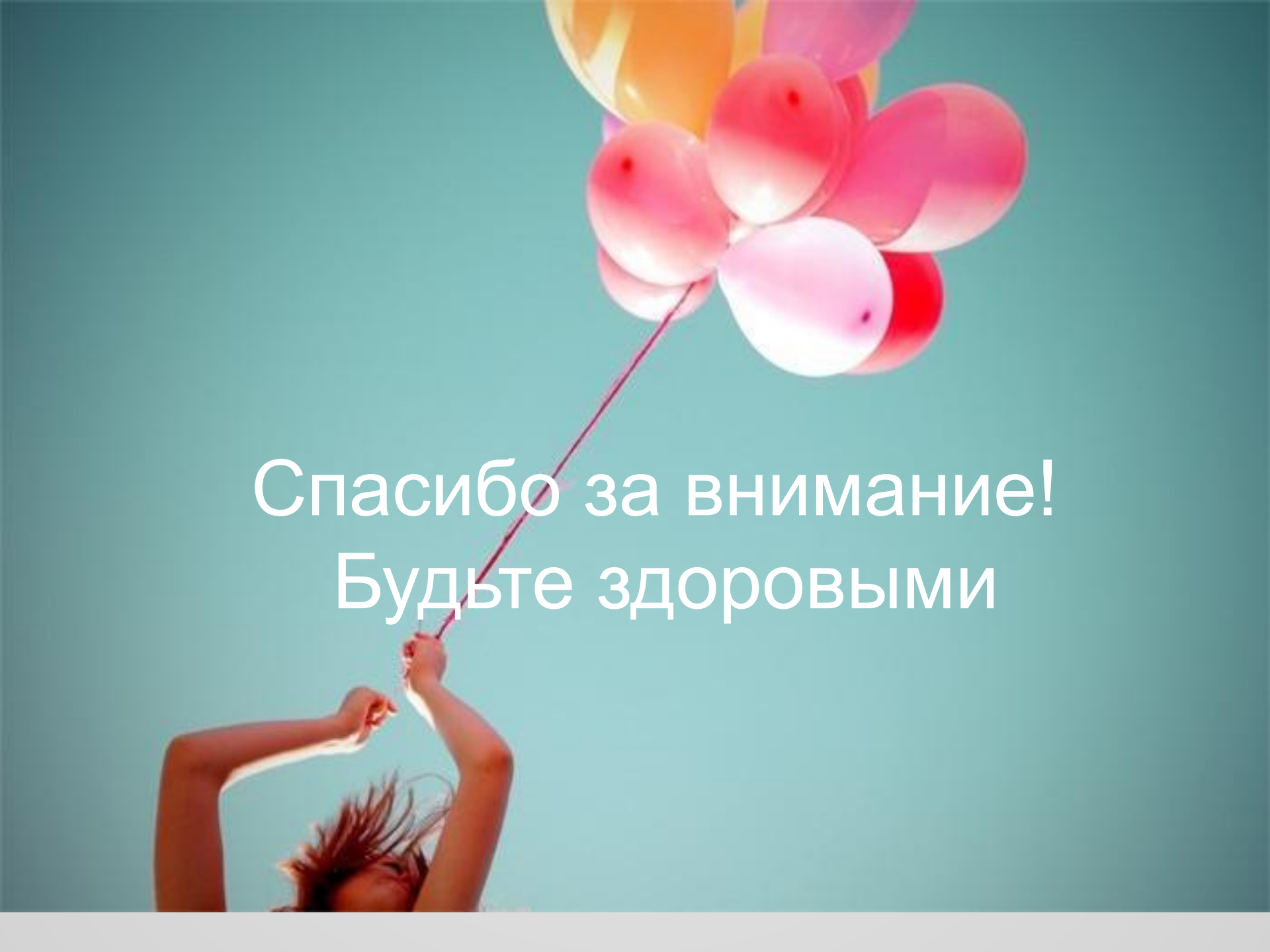




ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ



1. ЧИСТОТА
2. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
3. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
4. РЕЖИМ ДНЯ
5. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

A low-angle shot of a person's arms reaching up to hold a string of colorful balloons (pink, red, yellow, and white) against a clear teal sky. The person's hair is blowing in the wind.

Спасибо за внимание!
Будьте здоровыми

Памят ка учащимся для ведения здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками.

2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.

3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учебы, а в свободное время заниматься серьезным делом (творчеством).

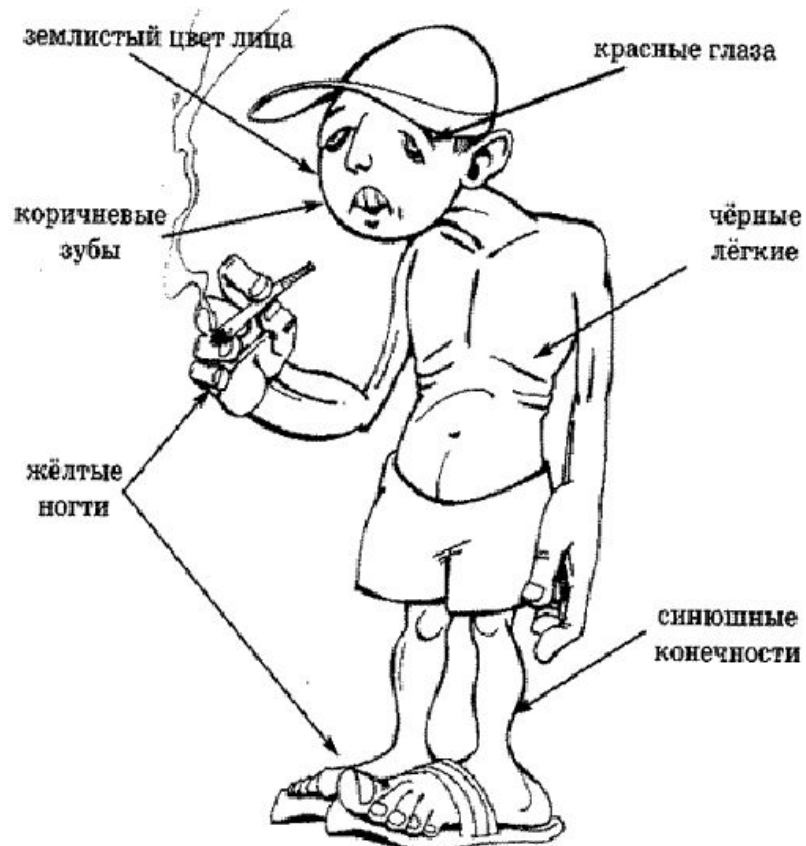
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя эффективный вариант выхода из стрессового состояния, научиться предупреждать его.

5. Выработать, с учетом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро уснуть и полностью восстановить силы.

6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и оставляют удовольствие.

7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

"Раскрась курильщика"



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ;

- Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
- не выносите сор из избы;
- не делите труд в семье на мужской и женский.

3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

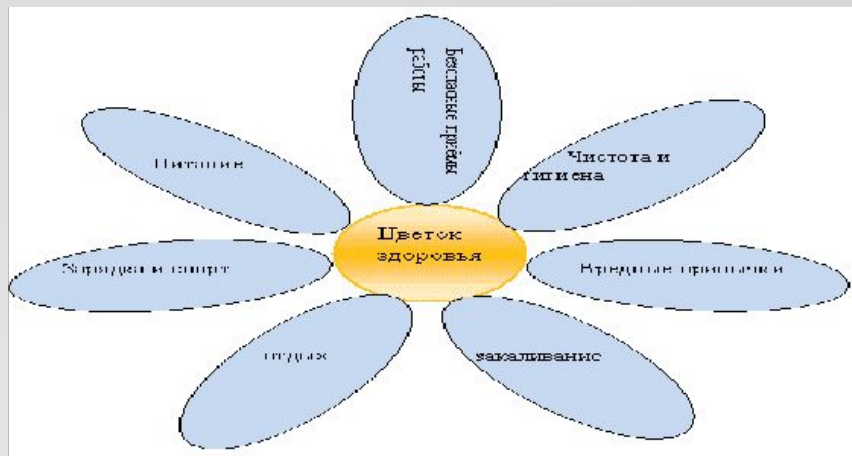
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:

- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
- приобщайте детей к миру литературы.

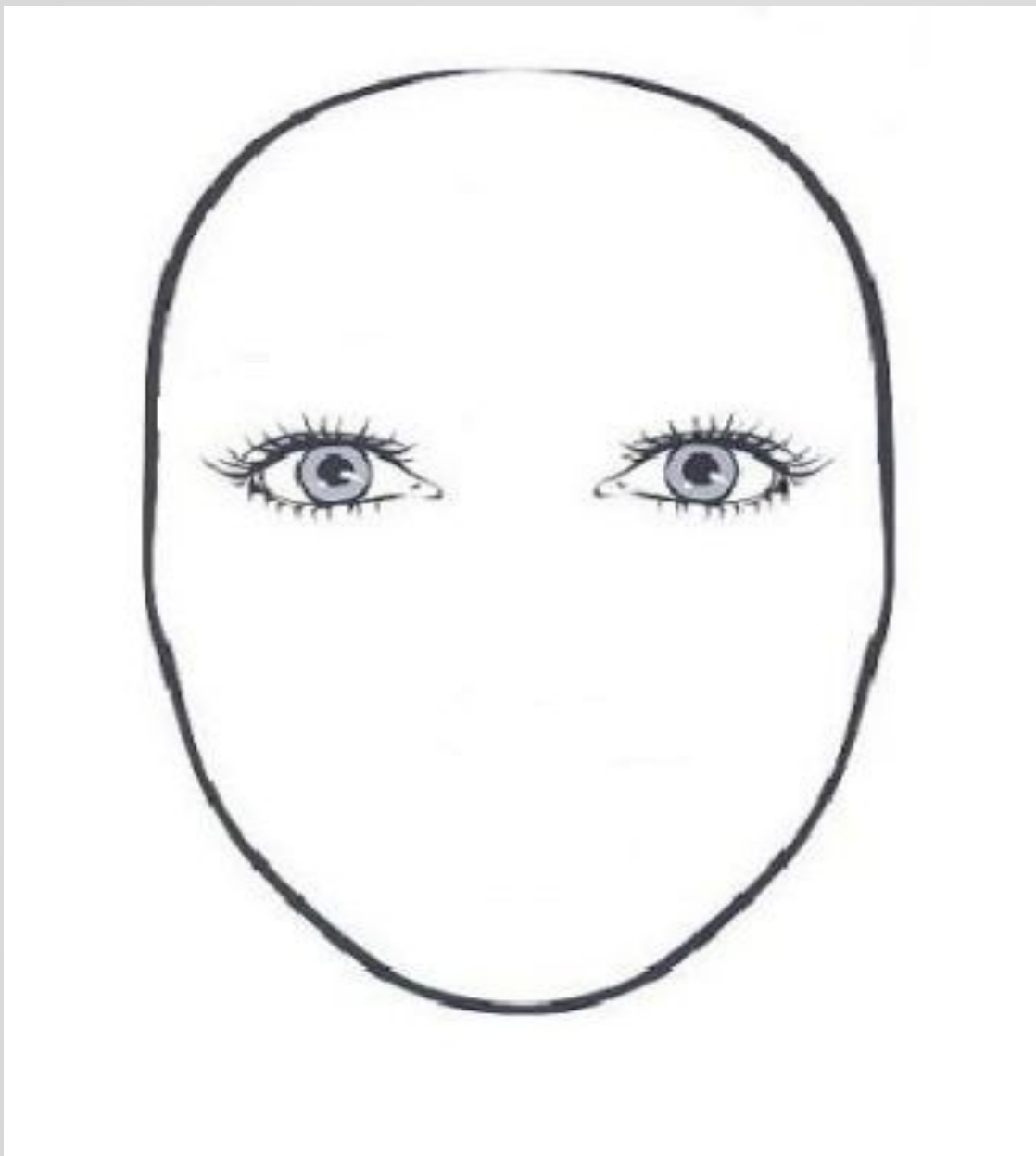
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.



Выразите свое отношение к проблеме рисунком



Согласны- «+», не согласны- «-»

- Анкета. *Алкоголь. Сигареты. Наркотики:*
 - 1.Поднимают настроение.
 - 2.Придают уверенность.
 - 3.Способствуют общению.
 - 4.Избавляют от скуки.
 - 5.Утрачивают контроль над поступками.
 - 6.Укорачивают жизнь.
 - 7.Ведут к тяжелым болезням.
 - Ослабляют потомство.
 - 1.Наносят вред семье, обществу, государству.
 - 2.Дают чувство свободы.
 - 3.Способствуют взрослению.

Оформление зала

Русские народные пословицы:

1. Жизнь дана на добрые дела.
2. Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
3. Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
4. Любой жует, да не любой живет.
5. Здоровье – всему голова.
6. Здоровая душа в здоровом теле.
7. Здоровье дороже денег.
8. Здоровье не купишь.
9. Наше счастье в наших руках.
10. Счастье не ищут, а делают.
11. Человек без друзей, что дерево без корней.

Ученые о здоровье:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

(Б. Шоу.)

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

(Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.

(А. И. Солженицын.)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман -основатель валеологии.)