

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования мета предметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

____Гаврилова Татьяна Валентиновна____

Фамилия, имя, отчество

____МОУ СОШ____г.о.Восход____

Образовательное учреждение, район

На тему:

____Классный__Час____

Праздник здоровья

Классный час

Тест «Мое здоровье»

- 1. У меня часто плохой аппетит.
- 2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
- 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4. Периодически у меня бывают серьезные 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 детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

- **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.
- **7-9 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

От чего зависит здоровье человека?



Правила здорового образа жизни



сигареты



наркотики



алкоголь



спорт



правильное питание



свежий воздух



режим дня



электромагнитные поля



хорошее настроение

Вспомним, какие мы вывели правила ЗОЖ:

- *1. Правильное питание;*
- *2. Сон;*
- *3. Активная деятельность и активный отдых;*
- *4. Отсутствие вредных привычек.*
- *5. Соблюдение правил личной гигиены.*
- *5. Физкультура, закаливание.*

КОДЫ ПИЩЕВЫХ

добавок

Запрещенные – E103, E105, E111, E121, E123, E125, E126, E130, E152.

Опасные – E102, E110, E120, E124, E127.

Подозрительные – E104, E122, E141, E150, E171, E173, E180, E241, E477.

Ракообразующие – E131, E210-217, E240, E330.

Вызывающие расстройство кишечника – E221-226.

Вредные для кожи – E230-232, E239.

Вызывающие нарушение давления – E250, E251.

Провоцирующие появление сыпи – E311, E312.

Повышающие холестерин – E320, E321.

Вызывающие расстройство желудка – E338-341, E407, E450, E461-466

Правильное питание

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА, МЯСО

ОВОЩИ

ФРУКТЫ



ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, КРУПЫ

- **Салат, укроп, петрушка.**
- Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.
- **Сельдерей.**
- 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 ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.
- **Топинамбур.**
- В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.
- Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

● **Морковь**

- *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.*

● **Капуста**

- *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.*

● **Свекла**

- *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.*

● **Баклажаны**

- *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.*

● Яблоки

- Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

● Груши

- Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

● Вишня, черешня

- Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

● Малина

- Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

● Черная смородина

- Богата общеукрепляющим витамином С.

О пользе сна

- Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов.



● **Пословицы:**

- *1. От хорошего сна ... молодеешь*
- *2. Сон – лучшее ... лекарство*
- *3. Выспишься - ... помолодеешь*
- *4. Выспался – будто вновь...родился*

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Вредные привычки

Курение

Легкие
курильщика



- **АЛКОГОЛИЗМ,**

хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков.



НАРКОМАНИЯ

Сам термин
"наркомания" связан
с понятием
"наркотик" (от греч.
narkotikos-
усыпляющий).



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА

- 1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.
- 2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.
- 3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- 4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- 5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- 6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.
- 7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- 8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.
- 9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.
- 10. Соблюдайте режим дня!

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



Закаливание, физкультура.

- Запомните!
Основное
правило
закаливания
– правило
трёх П:
Постоянно.
Последова-
тельно,
Постепенно



Викторина.

- 1) Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?
- 2) При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества.
- 3) Несколько приемов удаления нитратов из овощей.
- 4) Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество.
- 5) Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению
- 6) Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик?
- 7) Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?
- 8) Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов.
- 9) Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья)
- 10) Назовите принципы закаливания – три П.
- 11) Какая поговорка учит нас правильному режиму питания?
- 12) Сколько часов в сутки должен спать человек?
- 13) Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?

Правильные ответы (1 правильный ответ -1 балл)

- 1) Можно отравиться бутулином
- 2) Доиксидины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО
- 3) Вымачивание, отваривание, маринование
- 4) 4.000
- 5) Никотин
- 6) 50%
- 7) Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа
- 8) Витамин С
- 9) Соль и сахар
- 10) Постоянно, последовательно, постепенно
- 11) Завтрак ешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу
- 12) Ребенок – 10 – 12 часов
 Подросток – 9 – 10 часов
 Взрослый – 8 часов
- 13) Плавание , гимнастика, легкая атлетика

Вывод:

**Здоровье человека –
жизненно важная ценность,
оно складывается из многих
взаимосвязанных друг с
другом компонентов.**

