

# 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:**

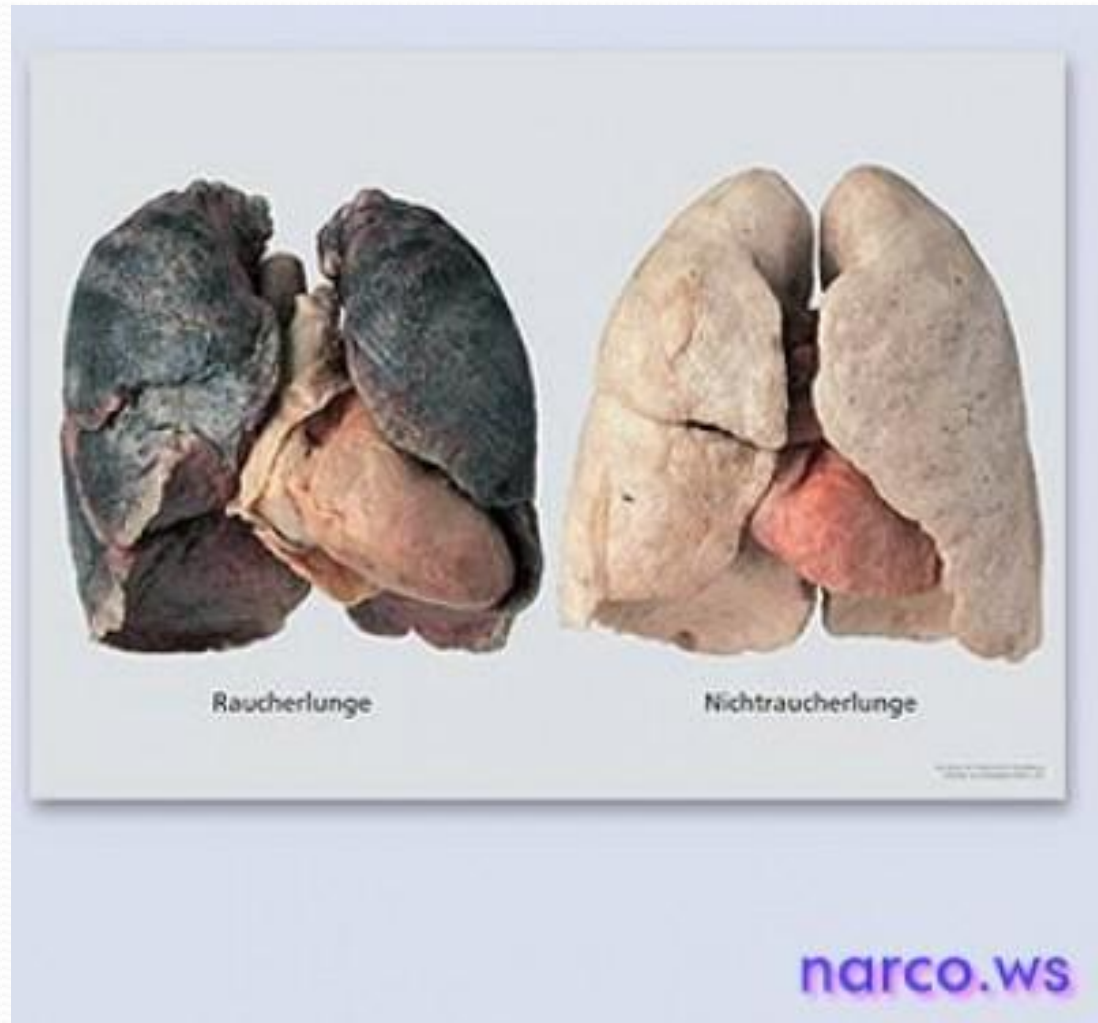
- *1. От хорошего сна ... молодеешь*
- *2. Сон – лучшее ... лекарство*
- *3. Выспишься - ... помолодеешь*
- *4. Выспался – будто вновь...родился*

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.**

