

"Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?"

**"Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?"**

## Тема: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?»

"ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ВЕРШИНА, НА КОТОРУЮ  
ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОДНЯТЬСЯ САМ".  
(И. БРЕХМАН)

**Цель:** Формирование здорового образа жизни как необходимой ценности

### **Задачи:**

- показать актуальность проблемы здоровья и ЗОЖ;
- определить у школьников исходный уровень и особенности существующего у них отношения к здоровью;
- сформировать потребность к занятиям физическими упражнениями.
- развить умение работать в группах.
- воспитание уважительного отношения к своему здоровью

**Девиз:** Здоровый образ жизни – это модно!

**Оборудование:** компьютер, мультимедиа проектор, презентация, карточки-задания

### **Ход занятия:**

Звучит песня «Я люблю тебя, жизнь».

После окончания первого куплета, приглушив звук, спрашиваю учащихся: «Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь- это...» Учащиеся под негромкую мелодию записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин.). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости. После обсуждения от каждой группы выступает представитель с результатом работы.

Опыт показывает, что очень редко на первое место учащиеся ставят здоровье. Они говорят о взаимопонимании, дружбе, любви, материальных благах и многом другом. Но наша задача - подвести учащихся к разговору о здоровье, создать условия для мотивационного запроса. И поэтому звучит сказка о больном короле:

В одной стране когда-то  
Жил-был один король.  
Имел он много злата,  
Но был совсем больной.  
Он очень мало двигался  
И очень много ел.  
И каждый день, и каждый час  
Всё больше он толстел.  
Отдышки и мигрени  
Измучили его.  
Плохое настроение  
Типично для него.  
Он раздражён, капризен-  
Не знает почему.

Здоровый образ жизни  
Был незнаком ему.  
Росли у него детки  
Придворный эскулап  
Микстурами, таблетками  
Закармливать их рад.  
Больными были детки  
И слушали его.  
И повторяли детство  
Папаши своего.  
Волшебник Валеолог  
Явился во дворец.  
И потому счастливый  
У сказки сей конец.

**Учитель:** в этой истории отражена реальная жизнь. В нашей стране 145 млн. человек, по прогнозам специалистов, к 2050 г. нас может остаться всего около 102 млн. Одна из причин - низкая продолжительность жизни. Как известно, в России смертность пока еще опережает рождаемость, хотя статистики убеждают нас, что рождаемость начала повышаться. В последние годы принимаются некоторые меры по оздоровлению населения и повышению рождаемости, но осязаемых результатов пока не видно.

Как известно, мальчиков рождается гораздо больше, чем девочек (у нас в России это соотношение еще выше). Но подходит брачный возраст (он у нас тоже возрос), и оказывается, что мужчин стало гораздо меньше, чем женщин. Куда же они подевались? Ведь не все же эмигрировали? Оказывается, умерли или погибли.

В среднем мужчины в России живут до 57 лет, женщины - 71-72 года. За последние годы число мужчин, умерших от болезней сердца и сердечно – сосудистых заболеваний, увеличилось в 2 раза; каждый третий умирает от онкологических заболеваний, каждый четвертый - от болезней лёгких, и если так будет продолжаться, то через 20-25 лет Россия станет страной хронически больных вдов. Вы хотите такого будущего? Можно привести много объективных причин повышенной смертности среди мужского населения России, особенно за последние 15-20 лет. Но есть и субъективные причины – наплевательское отношение к своему здоровью. Курение, потребление алкоголя, неразборчивость в пище, нездоровый образ жизни стали общепринятыми, и не только среди мужчин. И в этом – главная причина сложившегося положения. За рубежом в последнее время на государственном уровне проявляется забота и пропаганда здорового образа жизни. А нам не до этого – призывают не жить, а выживать, и при этом постоянно ухудшают условия жизни. Ну что же – придется нам самим заниматься сохранением и улучшением своего здоровья. Как говорят англичане, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

*(Появляется на слайде тема разговора: «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра?»)*

#### Закончи пословицы:

- Береги платье снову, а здоровье... (смолоду.)
- Болен — лечись, а здоров... (берегись.)
- Было бы здоровье, а счастье... (найдется.)
- Где здоровье, там и... (красота.)
- Двигайся больше — проживешь... (дольше.)
- Забота о здоровье — лучшее... (лекарство.)
- Здоровье сгубишь — новое... (не купишь.)
- В здоровом теле... (здоровый дух.)

#### Учёные 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».

«Здоровое тело – продукт здорового рассудка». (Б.Шоу.)

«Главное, от чего зависит физическое здоровье, - здоровье нравственное...»,

«Чтобы сохранить своё здоровье, думай, думай о здоровье других». (Д.С.Лихачёв.)

«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.)

#### Мозговой штурм: понятия «валеология», «здоровье»

1. Валеология – наука о формировании, сохранении укреплении здоровья.

2. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни

#### Слагаемые здоровья:

Образ жизни 50 %

Наследственность 20 %

Окружающая среда 20 %

Здравоохранение 10%.



## Тест «Ваш образ жизни»

№	Виды химической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	Не делаю
1	Утренняя гимнастика	10	7	0
2	Передвижение в школу	10	6	0
3	Физкультура в школе	10	5	0
4	Физкультура в свободное время (секции, самостоятельно)	30	10	0
5	Теплоходы, экскурсии на природу в выходные дни	15	7	0
6	Закаливание	5	3	0
7	Участие в спортивных соревнованиях	10	5	0
8	Выполнение физической работы дома	5	3	0

### Штрафные очки (вычитаются из суммы):

За курение – 10 баллов;

За употребление спиртных напитков – 10 баллов;

За нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;

За несоблюдение режима питания – 5 баллов.

### Если по итогам тестирования вы набрали:

более 60 баллов, то получаете оценку «отлично»;

более 45 баллов – «хорошо»;

более 25 баллов – удовлетворительно;

менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

**Учитель:** Здоровый образ жизни медленно, но неуклонно становится неотъемлемой составляющей нашего существования. Медленно, потому что многие российские традиции или укоренившиеся стереотипы относительно здоровья, питания и того, как стоит отдыхать, изменить не так-то просто. Неуклонно, потому что полная стрессов и экологически неблагоприятная жизнь в XXI веке выдвигает свои требования к человеческому организму. Поэтому все чаще мы задумываемся над тем, как живем, что едим, что можно изменить, чтобы жизнь стала полноценнее, здоровее, счастливее?

Многие наши соотечественники по-прежнему считают: «здоровье либо есть, либо его нет, что-то сделать для его улучшения очень трудно».

### От чего зависит здоровый образ жизни?

Возможность вести здоровый образ жизни зависит от пола, возраста, состояния здоровья;

От условий обитания (климат и жилище)

От экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

От наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

От отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

### Составляющие здоровья.

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

Отказ от вредных привычек;

Оптимальный двигательный режим;

Рациональное питание;

Закаливание; личная гигиена;

Положительные эмоции;

Высококонравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

**Физкультминутка "Дождь"** предназначена для активного отдыха, должна решать следующие задачи:

- 1) уменьшение утомления и снижение отрицательного влияния однообразной рабочей позы;
- 2) активизацию внимания учащихся и повышение способности к восприятию материала;
- 3) эмоциональную "встряску" учащихся, возможность "сбросить" накопившийся груз отрицательных эмоций и переживаний.

**Правила выполнения упражнения:**

- Упражнение состоит из восьми действий.
- Один из учащихся начинает каждое действие и, в то время, как он продолжает делать его сам, также он передает его другому человеку, а тот, в свою очередь, продолжает его и передает следующему, и так по кругу.
- Когда посланное членом команды действие возвращается, он или она начинает следующее действие и затем передает его, продолжая движение.
- Так же передаются все действия, пока не закончатся.

**Действия выполняются в следующем порядке:**

1. Трение ладоней.
2. Щелканье пальцами.
3. Хлопанье по бедрам.
4. Переступания ногами.
5. Хлопанье по бедрам.
6. Щелканье пальцами.
7. Трение ладоней.
8. Солнышко выглянуло (руки к голове).

Сколько раз в день надо есть?

**ВЕДУЩАЯ:** Лучше всего есть четыре раза в день: завтрак, обед, полдник, ужин. Чем больше разрыв между ужином и завтраком, тем лучше ты выспишься, тем здоровее будешь. В сутки организму требуется: 60 граммов белков (мясо, яйца, молоко, рыба); 107 граммов жиров (сливочное и растительное масло); 400 граммов углеводов (хлеб, мед, овощи, фрукты, ягоды, крупы).

Кроме них, еще необходимы витамины и микроэлементы.

**ВЕДУЩИЙ:** А вы знаете, где больше всего долгожителей?

(Ребята отвечают.)

Больше всего долгожителей на Кавказе. Этому способствует свежий горный воздух и кавказская

национальная кухня, богатая зеленью, молочными продуктам и овощами.

**ВЕДУЩАЯ:** Запомните: очень вредны перекусы, сухомытка. Старайтесь соблюдать режим питания! И неважно, какой именно час вы отведете для обеда, домашнего задания или прогулки. Важно, чтобы этот час был по возможности одним и тем же! Если сегодня вы решаете съесть обед в час дня, а завтра в пять вечера, то организм просо не успевает реагировать на эти изменения. В результате пропадает аппетит, мучает бессонница и вы успеваете выполнить гораздо меньше дел.

**ВЕДУЩИЙ:** Правильный режим — это путь к успеху, одна из разгадок долголетия.

Конечно, чтобы не болеть, без физкультуры и занятий спортом не обойтись. «Мышечный голод» опасен для нашего организма так же, как недостаток кислорода. Французский врач

Биссо сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

### **ВЕДУЩАЯ:**

Спортом должны заниматься все. Не ставьте перед собой цель обязательно побить мировой рекорд (мировых рекордсменов — единицы, и будет крайне наивно рассчитывать, что все занимающиеся спортом станут со временем чемпионом). Поставьте перед собой более скромную задачу: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость, стать стройной и привлекательной. Этого для начала будет вполне достаточно. Будет просто прекрасно, если вы почувствуете себя здоровой, если к вам вернутся энергия и бодрость духа, если у вас появится естественная потребность больше двигаться, чаще бывать на свежем воздухе и т. д. Кроме того, регулярное занятие спортом помогает женщине лучше выполнить свою материнскую миссию, предназначенную ей природой: рожать и вскармливать детей, воспитывать и растить их. Только, помните: физические нагрузки при занятиях спортом должны соответствовать не только вашему возрасту, но и состоянию вашего здоровья.

Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше десяти часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать. Так, мальчики 14—15 лет должны делать 28500 шагов, а девочки — 23500 шагов.

Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе.

**Учитель:** В начале разговора я рассказала вам печальную историю со счастливым концом. Каков же он?

Волшебник Валеолог  
Сказал: «Долой врача!  
Вам просто не хватает  
Прыгучего мяча.

Вам надо больше двигаться,  
В походы, в лес ходить.  
И меньше нужно времени  
В столовой проводить.  
Вы подружитесь с Солнцем,  
Со свежим Воздухом, Водой.  
Отступят все болезни,  
Промчатся стороной.  
Носите людям Радость,  
Добро и сердца свет.  
И будете здоровы  
Во много, много лет!

Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение а, значит, и здоровье.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется.

Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой! Здоровье — это красота. Так будьте же всегда: красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой и что является главным богатством человека!

**Итак, друзья, вперед! Навстречу новой здоровой жизни!**

**Рефлексия.**

Для обобщения темы можно предложить ПОПС - формулу.

**ПОПС - формула:**

***П - позиция***

(в чем заключается твоя точка зрения) - Я считаю, что...

---

***О - обоснование***

(довод, в поддержку твоей позиции) - ...потому что...

---

***П - пример***

(факты, иллюстрирующие твой довод) -...например...

---

***С - следствие***

(вывод: что надо сделать, призыв к принятию твоей позиции, либо повторение позиции)

-

---

поэтому ...

---

**Учитель:**

**Свои представления о счастливой полноценной жизни я выразила в виде дерева жизни**

Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону, будут равноценные **ветви: «я могу», «я хочу» и «я должен»**. Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересу других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает **ствол «здоровый образ жизни»**, питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни».

На данных зеленых листочках учащиеся записывают ответы: **«я могу», «я хочу» и «я должен»**

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (*изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза*). В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, дети рисуют различные выражения лица - чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске в виде сердца.

**Выразить свое отношение к уроку можно смайликами.**

**Все задания выполняются под звуки легкой инструментальной музыки в исполнении Дедюли**

**Задания группам: Закончить пословицы**

- \* **Береги платье снову, а здоровье...**
- \* **Болен — лечись, а здоров...**

- \* **Было бы здоровье, а счастье...**
- \* **Где здоровье, там и...**

- \* **Двигайся больше — проживешь...**
- \* **Забота о здоровье — лучшее...**

- \* **Здоровье сгубишь — новое...**
- \* **В здоровом теле...**





