

Тема: «Твое здоровье».

Класс: 7

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи: а) обучающие: познакомить учащихся с положительными и отрицательными факторами, влияющими на организм человека, с негативными последствиями употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье»;

б) коррекционно-развивающие: развитие и коррекция мыслительной деятельности, памяти, воображения, связной устной речи; расширение кругозора учащихся;

в) воспитательные: воспитание потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

Оборудование: мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье.

I. Организационный момент

/слайд 1/

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Русский народ сложил много пословиц и поговорок о здоровье. Это значит, что с давних времен люди считали здоровье одной из главных ценностей. Давайте вместе вспомним эти пословицы и поговорки.

Но они зашифрованы, а вам, ребята, надо будет их расшифровать.

/слайд 2/

II. Основная часть

Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет, зависеть успех нашего общего дела. Но прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, от чего же зависит наше здоровье.

(Дети высказывают свои предположения, учитель обобщает их).

/слайд 3/

Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

Давайте подумаем, каким должен быть здоровый человек.

/слайд 4/

Из трех данных характеристик выберите ту, которая относится к здоровому человеку.

Прочитаем ее.

А теперь давайте порассуждаем, что же должен делать каждый из нас, чтобы быть здоровым.

/слайд 5/

Помни твердо, что ... (режим)

В жизни всем необходим.

• РЕЖИМ ДНЯ

Русские люди испокон веков были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня.

/слайд 6/

«Установите последовательность действий школьника в течение дня»

/слайд 7/

В школе мы с вами выполняем все режимные моменты, хотя находятся ребята, которые нарушают режим.

-Есть такие среди вас?

-А дома все ли выполняют режим дня?

-А есть ребята, которые дома режим вообще не соблюдают?

-Как можно назвать человека, который соблюдает режим дня? (организованный)

В какую колонку положительных или отрицательных факторов, влияющих на здоровье человека, вывесим «режим дня»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

- **ЗАКАЛИВАНИЕ**

- Кто болел один раз в год?

- Кто больше?

Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является **закаливание**.

-Какие виды закаливания вы знаете?

(солевые дорожки, умывание, русская баня, закаливание паром, закаливание солнцем, воздухом, хождение босиком).

/слайд 7/

-Как закаливание влияет на здоровье? (Оно укрепляет наш организм. Укрепляет наш иммунитет.)

-Что такое иммунитет? (способность организма сопротивляться болезням)

Этого вполне достаточно, чтобы среди факторов, положительно, влияющих на здоровье человека появилось слово «**закаливание**».

- **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Мы ещё ничего не говорили о питании, а ведь как известно, порой от питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов. Молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые.

/слайд 9-12/

Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие сохранения здоровья, неправильное приводит к болезням.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ

Как можно назвать то, что мы с вами сделали? (физкультминутка, разминка, зарядка)

Одним словом – активный образ жизни, спорт.

/слайд 7/

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья или нет?

В какую колонку вывесим «активный образ жизни, спорт»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

-Каким должен быть человек, чтобы закаляться, каждый день делать зарядку и не лениться?

(Волевым)

-Можно ли назвать человека зжоровым, если у него ничего не болит, но он обижает людей и животных? Мешают ли плохие мысли здоровью человека? Значит, здоровый человек каким еще должен быть?

(Добрый)

- **АЛКОГОЛЬ**

Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью. Как алкоголизм влияет на здоровье?

/слайд 5/

Высмеивая пьяниц, народ сложил немало пословиц и поговорок.

«Дополните пословицу и объясните её смысл»

1. Пьяному море по колено, а лужа по ... (уши)
2. Что у трезвого на уме, у пьяного на ... (языке)
3. С хмельём познаться, с честью ... (расстаться)
4. Пить до дна – не видать ... (добра) /слайд 5/

В какую колонку вывесим слово «алкоголь»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

- **ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связаны с табакокурением?

/слайд 8/

В какую колонку вывесим слово «курение»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

- **НАРКОТИКИ**

Нравится ли это куму или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков?

/слайд 14-15/

III. **Итог занятия**

/слайд 16/

Вот мы с вами и разобрали все основные факторы положительно и отрицательно влияющие на наш организм. Отметили плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «Формула здоровья – это ...» ?

/слайд 16/

«Ваше здоровье – в ваших руках». Почему так говорят?

Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас. Выберите правильный путь, ведь в мире так много радости, так много вкуса, так много цвета, так много интересного!

/слайд 15-18 /