

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Зырянская средняя общеобразовательная школа»
Зырянского района

Методическая разработка
внеклассного мероприятия
для обучающихся

по теме:

"В чём секрет

"МОЛОДИЛЬНЫХ" яблук?"



Автор: Учитель физики,
Классный руководитель:
Буйневич Ольга Николаевна

Пояснительная записка

✚ Актуальность данного классного часа

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная в современном обществе. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Какие истинные ценности делают человека счастливым, здоровым? Как научиться быть здоровым, добрым, успешным, ответственным, талантливым?

На эти и другие вопросы мы вместе с учащимися ищем ответы на занятиях, помогаю осмыслить и осознать, что человек сам способен управлять своим здоровьем, а именно: укреплять, развивать, поддерживать жизненные функции организма в хорошем состоянии.

✚ Новизна

Данная методическая разработка объединяет в себе все направления деятельности урока по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся:

- *Снятие эмоционального напряжения*: использование технологии критического мышления, как базовой и элементы здоровьесберегающей технологии, технологии интерактивного обучения (приемы).
- *Создание благоприятного психологического климата на уроке*: предупреждение утомления учащихся - появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ученика.
- *Пропаганда здорового образа жизни*: научить учащихся со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, чтобы в будущем у него больше шансов жить, не болея.

Содержание:

Цель мероприятия: формирование внешней и внутренней мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

- 1). Осмысление ключевого понятия темы: «Здоровый образ жизни» и его содержательное наполнение.
- 2). Уточнение ценностных ориентаций обучающимися здорового образа жизни.
- 3). Выстраивание модели здорового образа жизни.
- 4) Создание условий для развития коммуникативных умений учащихся в процессе групповой работы;
- 5) Создание условий для развития навыков использования Интернет - ресурсов.

Форма занятия: индивидуальная работа, групповая работа, фронтальная.

Оборудование: Компьютер, проектор. Правила работы в группе (Приложение №1), сообщения для учащихся (Приложение №2), памятки для учащихся здорового образа жизни (Приложение №3), фломастеры, карандаши.

Ход занятия:

Организационный момент

Учитель:

- Сегодня работают пять групп по четыре человека. Правила работы в группах у вас на столах. (*Приложение №1*).

Хочу акцентировать ваше внимание на то, что важен вклад каждого участника группы для достижения успеха. Успех – это есть путь к познанию. У вас на столах лежат памятки для каждого ученика. Прошу их взять.

- Ребята! Давайте друг другу улыбнемся и пожелаем здоровья! «Здравствуйтесь!» - ты скажешь человеку! «Здравствуйтесь!» - улыбнется он в ответ. Так при встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

- Здравствуйте, доброго здоровья! Как ваше драгоценное здоровье?!

И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: здоровья не купишь. Дал бог здоровья, а счастья найдёшь.

- Ребята! Как вы думаете, о чем пойдет разговор на нашем занятии.

Учитель:

- Действительно, сегодня я хотела бы с вами поговорить о здоровье.

I. Стадия вызова

Эта стадия позволяет актуализировать и обобщить знания ученика по изучаемой теме, мотивировать к учебной деятельности, побудить к активной работе на уроке.

Учитель:

- Всем вам знакома русская народная сказка со множеством чудес: «Сказка о молодильных яблоках и живой воде».

Тема нашего классного часа: **«В чем секрет «молодильных» яблок?»** Это тема соответствует названию этой сказки и это неспроста!

- Представлю вам небольшой отрывок, чтобы освежить в вашей памяти ее содержание.



В некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь, и было у него три сына: старшего звали Федором, второго Василием, а младшего Иваном. Царь состарился и глазами обнищал, а слышал он, что за тридевять земель, в тридесятом царстве есть сад с молодильными яблоками и колодец с живой водой. Если съест старику это яблоко - помолодеет, а водой этой умыть глаза слепцу - будет видеть. И решил тогда царь отправить своих сыновей за молодильными яблоками. Много трудностей испытали сказочные герои, чтобы достать заветные яблоки.

На этом отрывке мы с вами остановимся и поработаем с тестом.

Задание: (*прием: колесо вопросов, фронтальная работа с классом*)

- Сформулируйте вопросы к отрывку сказки.

Колесо вопросов

Приблизительные ответы учащихся:

1. Как вернуть здоровье, когда наступает старость?

2. Как быстро достигнуть выздоровления?

3. Как сохранить молодость?

4. Как сохранить здоровье?

В результате фронтальной беседы учащиеся приходят к выводу, что главными вопросами можно считать:

- Как сохранить молодость?

- Как сохранить здоровье?

Учитель:

- На этом занятии мы с вами постараемся найти ответы на эти вопросы. Согласны! Тогда продолжаем говорить о здоровье!

Учитель:

- Ребята! А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? Учителем заслушиваются ответы учащихся.

Учитель

- Ребята! Вы правы! Здоровье - это главная ценность жизни. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения **здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

Мечта русского народа об обновлении жизненных сил, о возвращении здоровья и активности воплощалась в сказках. И в данной сказке мы с вами это видим. Для того, чтобы стать молодым и здоровым, нужно съесть всего, лишь одно «молодильное» яблоко.

- Ребята! Представьте себя сказочным героем в роли царя в своем царстве – государстве! Все представили себя?! Молодцы!

Учителем заслушиваются ответы учащихся

Учитель:

- Действительно, если поразмышлять, то можно легко представить как жил царь: много ел, много отдыхал, мало двигался. Всю физическую работу за него выполняли слуги. Царь, возможно, кричал на них, чем - то был не доволен. Сыновья у него еще в молодом возрасте, а он уже дряхлый старик.

- Какой образ жизни, по - вашему мнению, вел царь?

Если понимать, что, **здоровый образ жизни** - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Учитель:

- Ребята! Можно ли считать ключевыми словами: здоровой образ жизни и «молодильные» яблоки? Согласны?! Приглашаю вас к следующему действию.

Задание: В течение одной минуты каждая группа должна подумать, поразмышлять и ответить на вопрос: **В чем секрет «молодильных» яблок в современном нам понимании?**

(Примерные ответы учащихся: секрет молодильных яблок заключается в здоровом образе жизни).

Учитель:

- Ребята! Вы молодцы! Справились с поставленной перед вами задачей.

II. Стадия осмысления

Позволяет ученику получить новую информацию, осмыслить ее, соотнести с уже имеющимися знаниями

Учитель:

- Ребята! Что для вас означает: здоровый образ жизни? Предлагаю вам поразмышлять в этом направлении.

Задание - прогноз: (прием: кластер, групповая работа)

Подобрать близкие по смыслу слова к данному понятию ЗОЖ?

(В течение 2 минут учащиеся в группах подбирают синонимы, записывают их на листочках, затем представители от групп выходят к доске и заполняют).

Приблизительно составленный кластер учащимися на классной доске:



Учитель:

- Ребята! Предлагаю вам обобщить и выбрать из кластера основные компоненты здорового образа жизни.

В результате фронтальной работы учащимися были выбраны следующие компоненты и представлены в виде таблице на доске.

Приблизительно составленная схема:



Учитель:

- Ребята! Молодцы! Вы правильно составили компоненты здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни представляет собой систему знаний по активному сохранению и укреплению собственного здоровья и в решающей степени определяет продолжительность жизни человека.

- Ребята! Предлагаю вам расширить представления о здоровом образе жизни. Каждая группа получает сообщение, представленное на карточке.

Задание: (работа с тестом по карточкам по группам) (Приложение №2)

В течение трех минут каждая группа, на основе полученной информации, должна составить правила для каждого компонента ЗОЖ. Задание понятно! Приступаем к его выполнению.

Сообщение для первой группы: «Здоровое питание»
Сообщение для второй группы: «Доброжелательное отношение к окружающим»
Сообщение для третьей группы: «Активный образ жизни»
Сообщение для четвертой группы: «Отсутствие вредных привычек»
Сообщение для пятой группы: «Режим школьника»

Учитель:

- Все готовы! Приглашаю каждую группу представить свою информацию на пирамиде: «Модель здорового образа жизни».

Учащиеся высказывают свои мнения, обосновывают сделанный выбор.

Учитель:

- Ребята! Каждая группа представила свое видение о здоровом образе жизни. Это замечательный ваш выбор. Вы правильно расставили свои жизненные ориентиры.

Приблизительные ответы учащихся:



Учитель:

Подводя итог, можно сказать, что одной из составляющих здорового образа жизни является укрепление, сохранение и долголетие человека. Вы согласны?!

III Рефлексия

Предполагает целостное осмысление и обобщение полученной информации, присвоение нового знания, новой информации учеником, формирование у каждого из учащихся собственного отношения к изучаемому материалу.

Учитель:

- Ребята! Продолжаем двигаться в направлении здорового образа жизни, одним из которых является - **правильное питание**.

Питание для человека является жизненной необходимостью. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние.

- А знаете ли вы, что фрукты, овощи, ягоды не только влияют на наше самочувствие, настроение, работоспособность, но помогают сохранить здоровье?

- Ребята! Все любите ходить в магазин? Молодцы! Тогда предлагаю вам **посетить «виртуальный магазин» под названием САМ СЕБЕ ПОМОГИ!**
Инструкция:

Выходим на главную страницу: САМ СЕБЕ ПОМОГИ!! по ссылке.

<http://rodn-I-k.narod.ru/>

Далее переходим по схеме, указанной ниже:



Учитель:

Задание: Каждая группа, используя свою «полку с овощами фруктами и ягодами» (см. схему: «виртуальный магазин»). Должна собрать в свою «продуктовую корзину» те овощи, фрукты и ягоды, которые на ваш взгляд, являются полезными для вашего растущего организма.

Каждый из участников группы заполняет **памятку здорового питания**.

В процессе работы учащиеся обмениваются информацией друг с другом, советуются с учителем, членами группы. Затем руководители групп представляют полученную информацию всему классу. В итоге получается следующая схема здорового питания.

(Приложение № 3). Приблизительные ответы учащихся:

Памятка здорового питания

Для творческого состояния	Для концентрации внимания	Для укрепления памяти	Для работоспособности и хорошего настроения
			
<i>Примерные записи учащихся:</i>			
<i>Инжир и тмин</i>	<i>Морковь, ананас, авокадо</i>	<i>Репчатый лук, орехи</i>	<i>Капуста, черника, клубника</i>
<i>Укрепляют нервную систему.</i>	<i>Облегчает запоминание, заучивание необходимого материала.</i>	<i>Укрепляют нервную систему, укрепляет деятельность головного мозга.</i>	<i>Улучшает настроение, чувство радости</i>

Учитель:

- Ребята! Благодарю вас за работу!

- Предлагаю вернуться **к теме нашего занятия: «В чём секрет «молодильных» яблок?»**

В руке у меня настоящее земное, наливное чудо природы - **яблоко**.

- Как вы считаете, почему во многих народных сказках говорится именно о яблоках? Как пример: «Сказка о молодильных яблоках и живой воде».

(Учителем заслушиваются ответы учащихся).

Учитель:

- Ребята! Вы правы! Яблоко - символ вечности, цельности, жизни, здоровья, омоложения, вечной юности, мудрости.

Мы с вами так же, как сказочные герои прошли немалый путь, чтобы ответить на важные, жизненные вопросы:

- Как сохранить молодость?

- Как сохранить здоровье?

- Ребята! Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть свой собственный выбор. Но, главное, чтобы он был правильным!

В результате фронтальной беседы учащиеся приходят к выводу:

ВСЕГДА ЕСТЬ ВЫБОР:	
За здоровый образ жизни	Подвергаться влиянию вредных привычек
ЧТО МОЖЕТ ОЖИДАТЬ ЧЕЛОВЕКА?	
Счастье в семье, в жизни, успех в учебе, здоровье, <u>молодость</u> <u>организма</u> , творчество	Раннее <u>старение</u> <u>организма</u> , потеря здоровья

Учитель:

- Ребята! Вы правы! Здоровье - это главная ценность жизни. Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья.

Давайте попробуем ответить на вопросы, которые я вам предложу:

- Что для вас явилось полезной информацией?

- А что для вас явилось полезным навыком?

Учащиеся высказывают свои мнения, обмениваются информацией.

Учитель:

- А теперь предлагаю оценить работу своих групп с помощью:

Колеса самооценки

В течение одной минуты каждая группа дает оценку своей работе:

1 группа: чувство комфорта;

2 группа: у нас все получилось;

3 группа: Ощущение счастья и благополучия;

4. Гармония отношений с коллегами.



Учитель:

- Ребята! Спасибо за работу! Будьте здоровы!

Список литературы:

- Иванова Л. Забота об окружающей среде – забота о здоровье /Л.Иванова// Воспитание школьников. – 2003. - №10. – С.47-51.
- Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результатов воспитания школьников/М.И.Шилова//Классный руководитель. – 2000. №6. – С.33-40.
- <http://yandex.ru/> Фото, картинки.
- <http://rodn-i-k.narod.ru/> - сайт «Сам себе помоги».
- Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. – 181с.
- Колесникова М.Г. Валеологический анализ школьных уроков. // Валеология. №3. 2003. С.45-53.
- Сериков В.В. Личностный подход в обучении: концепции и технология. – Волгоград: «Перемена», 1998. – 150с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Правила работы в группе

1. Активно обменивайтесь информацией между собой.
2. Совместно делайте выводы.
3. Совместно выработайте единый подход.
4. Помните: от вклада каждого участника зависит общий результат работы

Приложение №2

Сообщение для первой группы: «Здоровое питание»

Чего же мы достигнем, если будем придерживаться здорового питания?

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье.

Для сохранения здоровья следует запомнить следующие простейшие правила:

- вначале жидкие продукты - затем твёрдые;
- вначале сырые - затем варёные (жареные, запечённые и т.п.);
- сладкое до еды, но не после неё;
- жирная пища в конце еды, но не в начале;
- острые блюда не употреблять на голодный желудок, а только после некоторого количества пищи или напитков нейтрального вкуса.

Под здоровым питанием понимается это употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов. Это овощи, фрукты, орехи, ягоды, овощная зелень, сухофрукты и другое.

Для нормальной работы пищеварительной системы важно питаться в одни и те же часы – соблюдать режим питания.

Сообщение для второй группы: «Доброжелательное отношение к окружающим»

Доброжелательность - природное свойство человека. Слово «доброжелательность» означает «желать добра».

Как вы проявляете доброжелательность по отношению к одноклассникам? К взрослым?

Правила доброжелательности

- Совершайте хорошие дела просто так, из хороших побуждений.
- Любите людей знакомых и незнакомых, не обижайте их.
- Призывайте окружающих хорошо относиться друг к другу.
- Делайте добро для близких и друзей.
- Не грубите.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта - продлевают жизнь. Светлые мысли и доброта - это сильный фактор здоровья. Мысли направленные на сохранение или улучшение здоровья, создают в коре головного мозга «план» оздоровления, схему положительных ожидаемых результатов и на подсознательном уровне происходит воспроизведение «запланированного» выздоровления. Психологи предлагают мыслить позитивно и видеть себя в мыслях таким, каким хотелось бы быть - здоровым, красивым и счастливым.

Сообщение для третьей группы: «Активный образ жизни»

Физкультура и спорт продлевают жизнь!

Какие виды спорта вы бы назвали самыми полезными и доступными?

Плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы, лыжи, коньки.

Сохранить здоровье не просто, а потерять можно сразу. Сбереечь его поможет спорт!

Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру, сердце и другие органы, заставляют глубже дышать, поглощать больше кислорода, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Великий философ говорил о пользе занятий спортом: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Хочешь быть красивым - бегай,

Хочешь быть умным - бегай,

Хочешь быть здоровым - бегай!”

По мнению учёных ежедневные упражнения замедляют старение организма на 6 - 9 лет жизни! До нас дошли папирусы из Древней Греции с комплексом упражнений. Физическая нагрузка – наилучший «эликсир молодости». Учёные считают, что упражнения принесут пользу, если они выполняются постоянно по 1 часу 6 раз в неделю.

Сообщение для пятой группы: «Режим школьника»

Регулярное и достаточное питание – важный элемент режима дня школьника.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток.

Основная цель режима дня - обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Режим строится на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16 -18 часов более низкой интенсивности и продолжительности.

Основные элементы режима дня школьника:

- учебные занятия в школе и дома;
- регулярное и достаточное питание;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору

Сообщение для четвертой группы: «Отсутствие вредных привычек»

Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить:

- Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей.
- Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность.
- Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить.
- Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками - держаться подальше от людей, страдающих ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом. Варианты могут быть разными:

- Нет, я не хочу и вам не советую.
- Нет, это помещает моим тренировкам.
- Нет, я должен идти - у меня дела.
- Нет, это вредно для меня.
- Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.

Приложение №3 Памятка здорового питания

Для творческого состояния	Для концентрации внимания	Для укрепления памяти	Для работоспособности и хорошего настроения
			

