

Методическая разработка занятия.

Тема: «Здоровый образ жизни – это модно?!»

Цель: через анализ и самоанализ способствовать укреплению и сохранению здоровья, воспитанию бережного и ответственного отношения к своему здоровью, формированию мотивации к ведению ЗОЖ, овладению ценностями и навыками ЗОЖ.

Целевая аудитория: 9 класс.

Ход общения.

Добрый день, ребята! Я рада вас видеть!

Начать наше общение я предлагаю с *упражнения*

«Возьмемся за руки».

Опишите свои чувства.

(Поддержку, связь, я не один, не одинок, дружбу, надежность, помощь)

Я надеюсь, что сегодня наше общение будет откровенным, содержательным, полезным. Я могу рассчитывать на «разговор по душам»?

Тогда предлагаю принять *правила разговора*. Давайте их озвучим:

- уважение
- честность
- активность
- право поднятой руки

Принимаете? Ребята, приходилось ли вам в своей жизни делать выбор? *(Да)*

Предлагаю вам сейчас сделать выбор из двух предложенных вам позиций *(список ценностей)*. *Свой выбор разместите на доске.*

Вывод: Ребята, судя по вашему выбору, Вы все ориентированы на правильные жизненные ценности. Каждый из вас не хотел бы для себя и своих близких ничего плохого. Это нормально.

А какая из всех выбранных ценностей, на ваш взгляд, кажется обобщающей для всех других? *(предлагают и приходят к выводу, что это здоровье)*

А почему, вы так думаете?

Вывод: Здоровье перевешивает остальные жизненные блага. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Известно **мудрое утверждение:** «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял» **(на доску)**

От чего зависит здоровье человека? *(рассуждают от самого человека, от образа жизни)*

Как называется комплекс мер, направленных на поддержание и укрепление здоровья?
(здоровый образ жизни)

Как вы считаете, насколько тема здоровья и здорового образа жизни актуальна для вас, представителей молодого поколения? Или забота о здоровье – удел старшего поколения? Но прежде, вдумайтесь в факты, приводимые специалистами. **СЛАЙД видео1**

Вывод: Судя по вашим высказываниям, вы разделяете мнение о том, что «Девять десятых нашего счастья зависит от того, насколько здоровый образ жизни мы ведем». Здоровье – залог социальной успешности.

Поэтому здоровый образ жизни становится все популярнее. Можно сказать буквально входит в моду. А как вы отнесетесь вот к такому вопросу: «Здоровый образ жизни – это модно?»

(на доску)

Вы согласны с этим мнением и почему? *(высказывают свое видение вопроса)*

*-модно быть успешным,
-здоровый образ жизни позволяет нам ощущать себя полноценными, востребованными членами общества.*

-здоровый образ жизни сегодня – не столько дань моде, сколько естественный результат развития нашего общества.

-мода на здоровый образ жизни пошла именно из высокоразвитого общества;

Во многом это связано с высокими стрессовыми нагрузками на психику и тело, особенно в больших городах.

-А вы знаете, что на Западе люди занимаются спортом, стараются вести здоровый образ жизни. Потому что болеть и лечиться безумно дорого, это непозволительная роскошь. 90% ведут ЗОЖ, у нас лишь незначительная часть опрошенных убеждена, что о здоровье пекутся молодые, а также грамотные и образованные люди. Таких ответов всего по 3%.

-Безответственное отношение человека к вопросам здорового образа жизни.

Но мода – это понятие, действующее в определенной среде, обычно недолгое время. Тогда получается, что сегодня здоровый образ жизни – это дань моде, но пройдет время и это ни кому не нужно, да и моде следуют не все? Что думаете?

(рассуждают)

Вывод: Здоровье и здоровый образ жизни – это вечные ценности, на все времена. Здоровье никто не подарит как

какую-нибудь вещь или игрушку, здоровье ты должен сделать сам. (Л.В. Баль) **на доску.**

Посмотрите на коллаж и определите – это здоровые люди?
СЛАЙД

Да. Почему? *(рассуждают)*

Все это показатели здоровья, здорового человека. А вы считаете себя здоровым?

Возьмите свои листочки здоровья и честно ответьте на вопросы Теста «Твое 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 настоящее время я курю.
 9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
 10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму. Результаты.

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.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходите и учитесь. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе...

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Что такое здоровье? (рассуждают, что это состояние полного физического, душевного и социального благополучия) **Расширяем словарный запас**

Здоровье – это не просто отсутствие болезни, это равновесие тела, ума и сознания.

(на доску)

Для того чтобы понять и осознать это, я хочу предложить вам работу в группах. Задания для групп на столах.

Работа в группах 5 мин.

Перед работой в группах - Притча

- Как можно стать умным! – спросили Насреддина.

-Очень просто, - ответил Насреддин.

Если при тебе говорит умный человек, то прислушивайся к его словам. А если тебя слушают, то прислушайся к своим словам.

Выступление групп.

1 группа

Задание «Актуализируйте»

Специалисты считают, что на здоровье человека воздействует социальная среда. Например, малыши пытаются копировать взрослых, для подростков важно мнение сверстников. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрицательным.

Запишите факторы, влияющие на ваше здоровье:

положительно	отрицательно
--------------	--------------

Как вы думаете, что из перечисленного, сильнее всего отражается на вашем здоровье? (Вредные привычки, неправильный образ жизни, лень)

2 группа

Задание «Задумайтесь...»

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Что такое привычка? Какие привычки вы знаете? Проанализируйте инфограмму и приведите примеры всех известных вам вредных привычек. Чем они опасны?

-сквернословие

-курение

-наркомания

-алкоголизм

-игромания, азартные игры

-токсикомания

Аддикция (от лат. слепопредставление, пристрастие), аддиктивное поведение –поведение, характеризующее стремлением к уходу от реальности.

3 группа.

Задание «Поразмысли...»

- ✓ К концу 20 века 8-10% молодежи России потребляли наркотики и другие ПАВ (психо активные вещества).
- ✓ Среди студентов число потребителей наркотических средств и психотропных веществ составило к 2008 г. 30-40%.
- ✓ Ежегодно в России от отравлений психоактивными веществами погибает 90 тыс. человек.

- ✓ От болезней, вызванных курением, каждый год в мире умирают 3,5 млн. человек, в России – 400 тыс. человек.
- ✓ Зависимость от курения начинается уже в 15 лет.

Почему именно подростки и молодежь чаще подвержены опасному для здоровья поведению? Какие внутренние состояния способствуют такому поведению?

(желание острых ощущений, быть крутым, снять напряжение, уйти от конфликтов, любопытство, желание казаться взрослым, легкомысленность)

«Авось пронесет» - это опасная жизненная позиция.

Хочется обратить внимание еще на одну проблему современного общества. Ее уже назвали чумой 21 века. Посмотрите сюжет и попробуйте определить эту проблему.

СЛАЙД

Давайте обсудим. Знакомые сюжеты повседневной жизни? Как вы к этому относитесь? Это опасно? *(рассуждают)*

Выступление эксперта по теме «Интернет - зависимость».

Вывод: необходима своевременная профилактика, обучение культуре обращения с интернетом.

Ребята, почему люди прекрасно осознают всю важность здорового образа жизни, то мало кто из них следует по этому пути *(рассуждают)*

Проблема состоит в отсутствии мотивации и качества личности.

4 группа

Задание «Сделайте ранжирование».

Какие качества человека приближают его к здоровью и ЗОЖ, а какие – отдаляют:

приближают	отдаляют
------------	----------

Заметки на полях

благоразумие, слабоволие, любопытство, любовь к спорту, неорганизованность, жажда, наслаждение, трудолюбие, угодничество, самосовершенствование, склонность к подражанию, осторожность, зависть, жадность, малодушие, раздражительность, мужество, терпение, выдержка, легкомысленность, сила воли.

Каких качеств в вас больше? Тех, что приближают или тех, что отдаляют от здоровья и здорового образа жизни?

Упражнение «Зеркало» (в листках здоровья)

Подчеркните верные для тебя утверждения, и *допиши* «Полезные советы самому себе», которые помогут улучшить твоё здоровье.

Вредные привычки	Тревожные признаки	Полезные советы самому себе
Забываю мыть руки перед едой	Я быстро устаю от занятий умственным трудом	Я постараюсь больше смеяться
Грызу ногти	Мне нелегко запомнить	Соблюдать режим дня

	правило	
Кричу	Я очень волнуюсь, когда выхожу к доске	Приучусь делать уроки в одно и тоже время
Часто плачу	У меня часто болит голова	Больше бывать на воздухе
Люблю слушать громкую музыку	Долго не могу заснуть	
Ем много сладкого		
Поздно ложусь спать		
Провожу много времени перед компьютером (телевизором)		
Мало двигаюсь		

Какой основной вывод для себя вы можете сделать?

(здоровье зависит от человека, от образа жизни, здоровье – это вечная ценность, вести здоровый образ жизни необходимо, ...)

Если вы делаете такие правильные выводы, то, наверное, можете сформулировать и **рецепты (правила)** здорового образа жизни?

Предлагаю вам создать свое пособие по здоровому образу жизни.

Мы с вами проговариваем устную часть, а **2 человека** на доске представят наглядную составляющую нашего пособия.

Мой рецепт

Веди активный образ жизни.

Продолжаем...

Правильно питайся.

Движение – основа жизни. *Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.*

Если хочешь быть здоров - закаляйся! *Японцы начинают закаливаться с 4-х лет, так как большие умственные нагрузки требуют большой физической выносливости.*

Любые вредные привычки губительны.

Здоровье требует труда.

Соблюдай режим дня.

Здоровый сон.

Люби спорт!

Преодолевай лень.

Будь настойчив.

Знай меру!

Путь к счастью – через здоровье.

Люби жизнь.

Мысли позитивно.

Будь оптимистом.

Береги здоровье.

Здоровье человека в его руках.

Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень высока, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся сохранить его, начиная с юных лет.

Рефлексия. Посмотрите на доску, что у нас получилось в результате нашего разговора по душам. Вот и ответ на вопрос, поставленный в начале: «Здоровый образ жизни – это модно?» Да! **(на доску восклицательный знак)**
Слепо следовать моде смешно, а не следовать ей – глупо.
(приятно, полезно, выгодно, здорово)

СЛАЙД Рефлексия

Ну, и последний штрих каждого из вас в общий результат. Если вас тема разговора заставила задуматься, и вы захотели следовать несложным правилам здорового образа жизни, то приклейте на доску стикер розового цвета. Если нет «вас это не волнует», то наклейте стикер голубого цвета.
(каждый подходит к доске и наклеивает свой стикер)

Если этот выбор честный, то мне приятно, что вы неравнодушные люди, с активной жизнеутверждающей позицией. Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает (Баккаччо). Помните, что не надо бояться расти медленно, надо бояться оставаться неизменными.

СЛАЙД P.S.

Судьба дает нам жизнь, как детскую «раскраску».
Обычный фон и контуры судьбы.
А ум, какие будут краски,
Решаешь это только ты.
Цветная жизнь твоя, иль в серых красках,
Ругай художника – себя.
Судьба дает тебе «раскраску»,
А дальше воля лишь твоя!

Е. Баранов

Спасибо вам, ребята, за откровенность, за содержательность ответов, за желание совершенствоваться, и, надеюсь, вести здоровый образ жизни.

На память о нашем разговоре по душам я хочу подарить вам календари (результат нашей творческой группа) с жизнеутверждающей позицией:
«Здоровый образ жизни – это модно!»

Спасибо за разговор! Мне было приятно с вами работать.