

Использование межпредметных связей в формировании ЗОЖ

Абдалова О.В. – учитель ОБЖ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Понятие и классификация межпредметных связей.
2. Функции межпредметных связей.
3. Планирование межпредметных связей.
4. Теоретические основы для формирования у обучающихся здорового образа жизни с использованием межпредметных связей.
5. Использование межпредметных связей для формирования здорового образа жизни на уроках ОБЖ и внеклассных мероприятиях.
6. Приложение

Введение

В настоящее время, пожалуй, нет необходимости доказывать важность межпредметных связей в процессе преподавания. Они способствуют лучшему формированию отдельных понятий внутри отдельных предметов, групп и систем, так называемых межпредметных понятий, то есть таких, полное представление о которых невозможно дать учащимся на уроках какой-либо одной дисциплины.

Принцип межпредметных связей является предметом пристального изучения российскими педагогами и психологами, исследующими процессы усвоения знаний. Проблема межпредметных связей интересовала педагогов еще в далеком прошлом. Ян Амос Коменский выступал за взаимосвязанное изучение грамматики и философии, философии и литературы (1), Джон Локк – истории и географии (2). В России значение межпредметных связей обосновывали В.Ф. Одоевский (3), К.Д. Ушинский (4) и другие педагоги. К.Д. Ушинский в своем произведении «Человек как предмет воспитания» пишет: «Хороший педагог, прежде чем сообщить какое-нибудь сведение ученикам, обдумывает, какие ассоциации по противоположности или по сходству может оно составить со сведениями, уже укоренившимися в головах учеников, и, обратив внимание учащихся на сходство или различие нового сведения со старым, прочно вплетает новое звено в цепь старых...». Выводы К.Д. Ушинского перекликаются в известной мере с положениями известного немецкого педагога и психолога И.Ф. Гербарта (1776-1841), который считал, что новые впечатления запоминаются прочнее при условии, что они обладают не только достаточной силой впечатления, но и получают поддержку со стороны родственных представлений из прошлого опыта. В советское время много внимания межпредметным связям уделяла Н.К. Крупская. Она пишет «Комплексность комплексности рознь. Есть комплексность, которая затемняет реальные связи и опосредствования, которая связывает воедино вещи, ничего общего между собой не имеющие и есть комплексность, способствующая пониманию существующих реальных связей между различными областями явлений и тем способствующая выработке цельного материалистического мировоззрения». (5)

Связь между учебными предметами является, прежде всего, отражением объективно существующей связи между отдельными науками и связи наук с техникой, с практической деятельностью людей. Необходимость связи между учебными предметами диктуется также дидактическими принципами обучения, воспитательными задачами школы, связью обучения с жизнью, подготовкой обучающихся к практической деятельности.

Межпредметные связи в школьном обучении являются конкретным выражением интеграционных процессов, происходящих сегодня в науке и в жизни общества. Эти связи играют важную роль в повышении практической и научно-теоретической подготовки учащихся, существенной особенностью которой является овладение школьниками обобщенным характером познавательной деятельности.

Осуществление межпредметных связей помогает формированию у обучающихся цельного представления о явлениях природы и взаимосвязи между ними. И поэтому делает знания практически более значимыми и применимыми. Это помогает обучающимся те знания и умения, которые они приобрели при изучении одних предметов, использовать при изучении других предметов, дает возможность применять их в конкретных ситуациях, при рассмотрении частных вопросов, как в учебной, так и во внеурочной деятельности, в будущей производственной, научной и общественной жизни выпускников средней школы. С помощью многосторонних межпредметных связей не только на качественно новом уровне решаются задачи обучения, развития и воспитания обучающихся, но также закладывается фундамент для профессионального самоопределения обучающихся средних общеобразовательных школ. Именно поэтому межпредметные связи являются важным условием и результатом комплексного подхода в обучении и воспитании школьников. Межпредметные связи следует рассматривать как отражение в учебном процессе межнаучных связей, составляющих одну из характерных черт современного научного познания.

1. Понятие и классификация межпредметных связей.

В педагогической литературе имеется более 30 определений категории «межпредметные связи», существуют самые различные подходы к их педагогической оценке и различные классификации. Так, большая группа авторов определяет межпредметные связи как дидактическое условие, причем у разных авторов это условие трактуется неодинаково.

Например: межпредметные связи выполняют роль дидактического условия повышения эффективности учебного процесса (Ф.П. Соколова); межпредметные связи как дидактическое условие, обеспечивающее последовательное отражение в содержании школьных естественнонаучных дисциплин объективных взаимосвязей, действующих в природе (В.Н. Федорова, Д.М. Кирюшкин).

Ряд авторов дает такие определения межпредметных связей:

«Межпредметные связи есть отражение в курсе, построенном с учетом его логической структуры, признаков, понятий, раскрываемых на уроках других дисциплин».

«Межпредметные связи представляют собой отражение в содержании учебных дисциплин тех диалектических взаимосвязей, которые объективно действуют в природе и познаются современными науками».

Все выше перечисленные определения конечно верно, однако их нельзя считать полными. Для того чтобы вывести наиболее правильное и информативное определение понятию «межпредметные связи», надо подвести его под другое, более широкое. Таким более широким, родовым понятием по отношению к категории «межпредметная связь» является понятие «межнаучная связь», но и первое и второе являются производными от общего родового понятия «связь» как философской категории. Отсюда становится очевидным, что «межпредметные связи» есть, прежде всего, педагогическая категория, и

сущностной основой ее является связующая, объединяющая функция. Одним из более полных определений является следующее, данное Г. Ф. Фёдорцом: «Межпредметные связи есть педагогическая категория для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, нашедших свое отражение в содержании, формах и методах учебно-воспитательного процесса и выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их ограниченном единстве». (6)

Разнообразие высказываний о педагогической функции межпредметных связей объясняется многогранностью их проявления в реальном учебном процессе.

Рассмотрим классификацию межпредметных связей, так как правильная классификация, отображая закономерности развития классифицируемых понятий, глубоко вскрывает связи между ними, способствует созданию научно-практических предпосылок для реализации этих связей в учебном процессе.

Опираясь на философское понимание структуры связи, Н.С. Антонов выделил в понятии межпредметные связи три признака: состав, способ, направленность.

По составу – объекты, факты, понятия, теории, методы. Межпредметные связи по составу показывают - что используется, трансформируется из других учебных дисциплин при изучении конкретной темы.

По способу – логические, методические приемы и формы учебного процесса, при помощи которых реализуются связи в содержании. Исходя из того, что состав межпредметных связей определяется содержанием учебного материала, формируемыми навыками, умениями и мыслительными операциями, то в первой их форме мы можем выделить следующие типы межпредметных связей:

- содержательные;
- операционные;
- методические;
- организационные.

По направленности – формирование общих умений и навыков. Межпредметные связи по направлению показывают:

- является ли источником межпредметной информации для конкретно рассматриваемой учебной темы, изучаемой на широкой межпредметной основе, один, два или несколько учебных предметов;
- используется межпредметная информация только при изучении учебной темы базового учебного предмета (прямые связи), или же данная тема является также «поставщиком» информации для других тем, других дисциплин учебного плана школы (обратные или восстановительные связи).

По способу взаимодействия направляющих элементов:

- какие знания, привлекаемые из других школьных дисциплин, уже получены учащимися, а какой материал еще только предстоит изучать в будущем (хронологические связи);
- какая тема в процессе осуществления межпредметных связей является ведущей по срокам изучения, а какая ведомой (хронологические синхронные связи);

- как долго происходит взаимодействие тем в процессе осуществления межпредметных связей.

Каждый тип первой формы подразделяется на виды межпредметных связей (таблица 1).

Таблица 1

Формы межпредметных связей	Типы межпредметных связей	Виды межпредметных связей
1. По составу	- содержательные	по фактам, понятиям законам, теориям, методам наук
	- операционные	по формируемым навыкам, умениям и мыслительным операциям
	- методические	по использованию педагогических методов и приемов
	- организационные	по формам и способам организации учебно-воспитательного процесса
2. По направлению	- односторонние - двусторонние - многосторонние	прямые, обратные, восстановительные
3. По способу взаимодействия связеобразующих элементов (многообразие вариантов связи)	- хронологические	преемственные, синхронные, перспективные
	- хронометрические	локальные, среднедействующие, длительно действующие

2. Функции межпредметных связей.

Межпредметные связи выполняют в обучении ряд функций:

1. *Методологическая функция* выражена в том, что только на их основе возможно формирование у обучающихся диалектико-материалистических взглядов на природу, современных представлений о её целостности и развитии, поскольку межпредметные связи способствуют отражению в обучении методологии современного естествознания, которое развивается по линии интеграции идей и методов с позиций системного подхода к познанию природы.
2. *Образовательная функция* межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель формирует такие качества знаний обучающихся, как системность, глубина, осознанность и гибкость, межпредметные связи выступают как средство развития понятий, способствуют усвоению связей между ними и общими понятиями.
3. *Развивающая функция* межпредметных связей определяется их ролью в развитии системного и творческого мышления обучающихся, в формировании их познавательной активности, самостоятельности интереса к познанию.

Межпредметные связи помогают преодолеть инертность мышления и расширяют кругозор обучающихся.

4. *Воспитывающая функция* межпредметных связей выражена в их содействии всем направлениям воспитания обучающихся в обучении. Учитель, опираясь на связи с другими предметами, реализует комплексный подход к воспитанию.
5. *Конструктивная функция* межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель совершенствует содержание учебного материала, методы и формы организации обучения. Реализация межпредметных связей требует совместного планирования учителями комплексных форм учебной и внеклассной работы, которые предполагают знания ими учебников и программ смежных предметов.

Межпредметные связи позволяют вычлнить главные элементы содержания образования, предусмотреть развитие системообразующих идей, понятий, общенаучных приемов учебной деятельности, возможности комплексного применения знаний из различных предметов в трудовой деятельности учащихся.

Таким образом, межпредметность – это современный принцип обучения, который влияет на отбор и структуру учебного материала целого ряда предметов, усиливая системность знаний учащихся, активизирует методы обучения, ориентирует на применение комплексных форм организации обучения, обеспечивая единство учебно-воспитательного процесса (7).

3. Планирование межпредметных связей.

Содержание, объем, время и способы использования знаний из других предметов можно определить только на основе планирования. Для этого необходимо тщательное изучение рекомендаций, данных учебными программами в разделах «Межпредметные связи» по каждой учебной теме курса, а также изучение учебных планов и материала учебников смежных предметов. В практике обучения сложились четыре основных способа планирования межпредметных связей – сетевое, курсовое, тематическое, поурочное.

Сетевое планирование – имеет форму графика или плана-карты, которые выявляют основные связи разных учебных тем смежных курсов, показывают узловые темы с наибольшим числом связей с другими предметами. Сетевой график представляет собой модель учебного процесса, которая отражает содержание и объем учебной деятельности учащихся в определенные отрезки времени и с учетом межпредметных связей. Сетевое планирование осуществляется завучем или председателем методической или предметной комиссии по определенному циклу, группе предметов. Сетевое планирование дает общую канву межпредметных связей в цикле учебных предметов, но недостаточно организует активную познавательную деятельность учащихся. Необходимо планирование методов и форм организации обучения при осуществлении межпредметных связей. Этому способствуют другие способы планирования.

Курсовое планирование. Планирование межпредметных связей внутри учебного курса может осуществляться учителем или методистом. При этом могут существовать разные подходы к анализу межпредметных связей. Межпредметные связи рекомендуется использовать в сочетании с внутрипредметными связями. Наличие курсового плана позволяет учителю заранее изучить необходимое для каждой последующей учебной темы содержание смежных учебных курсов, вовремя дать учащимся домашнее задание на повторение опорных знаний из других предметов. При использовании курсового плана, возможно, заранее спланировать консультации и посещения уроков учителей других

предметов, подобрать необходимую методическую литературу по межпредметным связям в каждой учебной теме. Разновидностью проблемного подхода является планирование в курсе межпредметных связей с целью развития ведущих научных понятий. При таком планировании учитель ориентируется на установление главным образом понятийных межпредметных связей. Но такая работа должна иметь вспомогательный характер. Нельзя упускать из виду все многообразие межпредметных связей в процессе обучения, которые лишь в совокупности обеспечивают формирование целостной системы взглядов на мир. Поэтому важно сочетать и разные подходы к планированию межпредметных связей при изучении учебного курса. На основе курсового планирования необходимо провести тематическое планирование межпредметных связей.

Тематическое планирование. В этом плане должна быть отражена логическая структура учебного материала уроков, опорные знания из других курсов и перспективные связи. Составляя тематический план, учитель наглядно видит, для чего, с какой познавательной целью на отдельных уроках необходимо использовать те или иные задания из других курсов. В одних случаях создается опора для введения новых понятий, в других объясняются причинно-следственные связи в изучаемых явлениях, в третьих конкретизируются общие идеи или доказываются выводы, новые теоретические положения и т.п. В зависимости от познавательных целей использования межпредметных связей отбираются методы и приемы их осуществления, формулируются вопросы и задания для учащихся. Такое планирование учитывает многообразие видов межпредметных связей и позволяет выделить основные направления активизации познавательной деятельности учащихся в процессе изучения учебной темы. В целях эффективной организации учебно-познавательной деятельности учеников по осуществлению межпредметных связей полезно спланировать их систему на каждом уроке учебной темы.

Поурочное планирование. Конкретизация использования межпредметных связей в процессе обучения достигается с помощью данного планирования. Поурочный план – разработка показывает, когда, на каком этапе урока и как, какими способами включаются знания из других курсов в изучение нового или закрепление учебного материала. Особенно необходима тщательная разработка обобщающего урока с межпредметными связями. Выделение таких уроков производится на основе тематического планирования. Положительные стороны данного планирования – это формулировка цели и задачи урока с учетом межпредметных связей; формулировка конкретных вопросов к учащимся, требующих воспроизведения и применения знаний; наличие мировоззренческого вывода; включение в домашнее задание вопросов межпредметного содержания.

Составляя учебные планы учителю важно знать что учащиеся уже усвоили из необходимых опорных знаний на уроках по другим предметам, согласовать с учителем смежных предметов постановку вопросов и заданий, чтобы избежать дублирования и достигнуть развития общих идей и понятий, их углубления и обогащения. Этому помогает взаимопосещение уроков и изучение составляемых коллегами планов реализации межпредметных связей. Планы могут быть обсуждены на методических комиссиях по циклам предметов, согласованы с завучем школы. Обсуждение планов помогает предупредить ошибки в использовании знаний из других предметов, устранить неточности в формулировке вопросов, в трактовке понятий смежных курсов, определить единые подходы в объяснении сущности изучаемых процессов и явлений, избрать наиболее рациональные методы обучения. Таким образом, планирование составляет необходимое и существенное звено подготовки учителя к эффективному осуществлению

межпредметных связей и является одним из средств их реализации в практике обучения школьников.

Совершенствование форм обучения в процессе реализации межпредметных связей.

Использование межпредметных связей в практике обучения вызвало появление новых форм его организации, таких, как урок с межпредметными связями, комплексный семинар, комплексные экскурсии, межпредметные конференции, комплексные факультативы и др. при этом классно-урочная система, принятая в советской школе, остается стабильной. Межпредметный комплексный семинар – одна из продуктивных форм организации обучения, которая позволяет обобщать знания учащихся из разных предметов с позиций мировоззренческих идей и успешно решать в единстве задачи образования, развития и воспитания школьников. Это достигается путем взаимодействия учителей разных предметов. Такие семинары являются действенным средством реализации комплексного подхода к обучению.

Конференция, как и семинар, обобщает знания учащихся из разных предметов вокруг определенных проблем, идей, учебных тем. Она может быть проведена на обобщающем уроке или в форме внеклассного мероприятия. Методика конференции состоит в последовательно раскрывающих ее тему сообщениях учащихся, а методика семинара более разнообразна, она включает дискуссии, беседы, опыты и т.п. Межпредметная конференция может быть подготовлена и проведена одним учителем или группой учителей. Конференции по вопросам многосторонних межпредметных связей позволяют раскрыть реальные взаимосвязи современных наук, показать, как методы одной науки, проникая в другую, способствуют ее развитию, решению научных проблем. Учащиеся знакомятся с теми проблемами, которые возникают и решаются на грани смежных научных областей, формируется мировоззренческая направленность их познавательных интересов, они овладевают мировоззренческими идеями, с позиций которых личность оценивает явления окружающего мира.

Межпредметный факультатив – нацелен на развитие индивидуальных способностей, склонностей и интересов школьников. Целесообразно использование индивидуальных заданий с привлечением знаний из других предметов, с учетом интересов учащихся. Факультативные занятия по сравнению с обязательными курсами имеют более широкие возможности в использовании многосторонних межпредметных связей в целях формирования целостной научной картины мира. При этом обязательным условием успеха являются прочные систематизированные знания учащихся по отдельным учебным предметам. В процессе факультативных занятий необходима специальная организация активной познавательной деятельности учащихся по применению и обобщению знаний из разных учебных предметов. Этому способствует тематическое планирование, включающее разработку вопросов и заданий межпредметного характера.

В процессе факультативных занятий по разным курсам особенно важно раскрытие мировоззренческих связей «природа – общество – человек – труд» на основе широкого использования межпредметных связей. Межпредметные связи во внеклассной работе. Межпредметные связи значительно повышают эффективность обучения и воспитания школьников, когда они включаются не только в различные формы учебной работы, но и в содержание внеклассной, воспитательной работы. Существуют различные формы внеклассной работы межпредметного характера: комплексные экскурсии, тематические вечера, межпредметные конференции и др. в практике обучения межпредметные связи во внеклассной работе получают все большее развитие. Проводятся краеведческие и

литературоведческие экскурсии и подходы, олимпиады, тематические конференции на межпредметной основе. Используются индивидуальные, групповые и массовые формы внеклассной работы межпредметного характера в их различных сочетаниях. К индивидуальным формам можно отнести рефераты, сочинения, самостоятельные исследования, доклады, отзывы о книгах и статьях, самонаблюдения, опыты, сбор материалов по межпредметной проблематике и т.п.

Групповые формы: межпредметные тематические кружки, секции, практические работы, обсуждение книг, оформление стенгазет, игры межпредметного содержания, групповые творческие задания и т.п.

Массовые формы: межпредметные экскурсии, вечера, конференции, конкурсы, олимпиады и т.п. Стабильная, широко применяемая форма организации межпредметных связей – это урок с межпредметными связями.

Межпредметные связи могут включаться в урок в виде фрагмента, отдельного этапа урока, на котором решается определенная познавательная задача требующая привлечения знаний из других предметов. Учебный материал отдельных тем уроков того или иного курса оказывается настолько тесно связанным с учебным материалом другого предмета, что возникает потребность в осуществлении межпредметных связей на протяжении всего урока. Такой урок, все основные познавательные задачи которого требуют применения знаний из других предметов, должен быть назван межпредметный.

Межпредметный характер чаще всего носят уроки, обобщающие учебный материал одной или нескольких учебных тем одного или разных предметов. Межпредметные уроки могут быть вводными или проводиться в процессе изучения учебной темы. Межпредметные связи, осуществляясь в различных формах организации обучения и во внеклассной работе, призваны не разрушать, а укреплять предметную систему обучения. Использование связей между предметами в их различных видах показывает, как можно гибко варьировать содержание и методы предметного обучения, сохраняя при этом специфику отдельных учебных предметов. Межпредметные связи помогают выделить общие идейные основы науки в целом.

4. Теоретические основы для формирования у обучающихся здорового образа жизни с использованием межпредметных связей.

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека.

Условия для взросления и развития молодежи в нашем кризисном обществе неблагоприятны. Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35 – 40% – хронические заболевания. Общий рост хронических заболеваний детей за последние 10 лет вырос в 2,5 раза. Примерно 88% учащихся находятся в школах в состоянии разной степени психического неблагополучия.

В связи с этим вполне закономерен возросший интерес к проблемам здоровья в России со стороны не только медицинских работников, но и всего населения.

В статье 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" (2012) сказано, что охрана здоровья учащихся должна осуществляться за счёт пропаганды и

обучения навыкам здорового образа жизни. Актуальность темы определяется и следующими нормативными документами: Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" (2011), Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО, 2010). В последнем говорится, что личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; что программа воспитания и социализации, должна быть построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, в том числе и на здоровье и направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся (ФГОС ООО, 2010).

Исследования ученых в области педагогики и психологии свидетельствуют о том, что наиболее благоприятные возможности для развития личности имеются в детском и подростковом возрасте (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Б.Т. Лихачев, А.В. Петровский, В.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский). Изменения, которые происходят в этот период в организме детей и подростков, становятся основой для формирования центрального новообразования в личности ребенка, которое выражает их объективную и субъективную готовность к полноценной жизни в обществе. Именно в это время закладываются основы будущей жизненной позиции человека, поэтому основная роль в формировании ценностных ориентиров возложена на систему школьного образования.

Как показали исследования, учебно-воспитательный процесс должен включать два ведущих направления педагогической деятельности по формированию здорового образа жизни:

– создание оптимальных внешнесредовых условий – микросоциальной среды (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка), через совместную деятельность и общение детей и взрослых в образовательном процессе (А.А. Бодалев, Б.С. Гершунский, В.И. Зверева, А.С. Макаренко, Н.Е. Щуркова и др.);

– обеспечение внутренних условий (установок, потребностей, способностей) для саморазвития и самовоспитания учащихся через механизмы самопознания, рефлексии, целеполагания (Г.В. Акопов, Б.Г. Ананьев, Т.М. Давыденко, Б.Д. Парыгин, С.В. Попов и др.).

Чтобы остановить регресс нации и процесс ее разрушения, необходимо воспитывать у ребенка ценностное отношение к здоровью, формировать у него четкую гражданскую позицию, заключающуюся в стремлении быть крепким, сильным, гибким, быстрым и выносливым, в понимании здорового образа жизни как основного принципа жизнедеятельности и единственного пути к долгой, активной и счастливой жизни.

Ценностное отношение к здоровью – это совокупность взглядов и способов поведения индивида, характеризующихся ответственным и пристальным отношением к своему здоровью, осознанной потребностью в его сохранении и направленностью на укрепление организма и усовершенствование собственных физических умений и навыков.

Воспитание ценностного отношения к здоровью – это длительный и последовательный процесс, включающий в себя комплекс общешкольных, внеклассных и

внешкольных мероприятий, направленных на формирование у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции, подкрепляемой формами поведения, способствующими сохранению и укреплению здоровья.

Для достижения формирования здорового образа жизни необходимо использовать межпредметные связи.

В воспитании ценностного отношения к здоровью в школах на различных уроках необходимо использовать все формы работы с детьми. Это и педагогическое воздействие педагога (беседы, рассказы, классные часы, «уроки здоровья»), и создание атмосферы состязания (спортивные игры, эстафеты, Дни здоровья и др.). Роль педагога во время таких мероприятий сводится к выполнению его функциональных обязанностей. Однако более же эффективны такие формы работы, в которых учитель и ученики становятся активными участниками совместной творческой деятельности. Такое взаимодействие позволяет рассмотреть проблему здоровья с различных точек зрения, высказать собственное мнение и сопоставить его с мнением других, помогая сформировать у каждого из участников четкое представление по обсуждаемому вопросу и способствуя более глубокому осознанию ценности того или иного аспекта.

Успешность работы по формированию здорового образа жизни во многом зависит от того, насколько конкретно поставлены цели и каким образом идет их реализация. Поэтому необходимо уделять им серьезное внимание при планировании и проведении интегрированных уроков, внеурочной деятельности.

Опыт показывает, что человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни. Наше здоровье зависит, без сомнения, от нас самих. И держится оно на трех «китах»: рациональном питании; физической активности; психическом комфорте.

Начнем с рационального питания. Многие дети утром вообще ничего не едят. В столовой питаются не все. На примере своего класса скажу следующее: дети и родители были против питания в столовой. Как ни говорили, что в нашей столовой готовят лучше, чем в других, ничего не действовало. И только после лекции о здоровом образе жизни и процессах, происходящих при рациональном питании, родители забеспокоились. Стали следить, за тем, питаются ли их дети в школе или нет. Как настроит классный руководитель и преподаватели биологии и ОБЖ (с медицинской точки зрения), так и будут дети посещать столовую, то есть приобщаться к рациональному питанию.

Многие дети физически неактивны, мало кто делает утреннюю зарядку, стараются достать справки, лишь бы не идти на уроки физкультуры. А известный постулат гласит: «Движение - это жизнь». Дети, например, устные предметы учат лежа, тем портят зрение, за столом сидят неправильно, (постоянно делаем замечания), когда учитель задает вопрос, стараются отвечать сидя, хотя многократно объясняем, почему нужно вставать (не только по правилам, но и из-за двигательной активности).

И третий «кит» — психологический комфорт. От того какая обстановка на уроке, от сложности предмета, требующей больших усилий, и сама личность преподавателя, как подготовился ученик к уроку, какие взаимоотношения в семье — все вместе может привести к неудовлетворению в школе, в семье, может возникать стрессовое состояние у школьника.

С каждым годом увеличиваются требования к качеству образования. Как преподавать свой предмет без ущерба здоровью? Учитель отвечает за себя, несёт

ответственность за сохранение здоровья учащихся, за формирование у них умений правильного обращения с веществами, бытовыми приборами, окружающими их в повседневной жизни. Неумелое обращение с химическими веществами может навредить здоровью детей. Некоторые учащиеся самостоятельно экспериментируют с взрывчатыми веществами, либо, увлекаясь химическими опытами, бесстрашно манипулируя веществами в больших количествах, зачастую с эффектами взрыва, воспламенения, горения. Поэтому учителю необходимо организовать специальную, целенаправленную работу с учащимися по формированию здорового образа жизни, включающего изучение правил безопасного проведения исследований.

Использование межпредметных связей на уроках по разным учебным предметам для решения однотипных познавательных задач, позволяет усвоение аналогичных по своей структуре знаний (теорий, законов, понятий). Приобретаемые знания становятся обобщёнными, общепредметными и межпредметным.

5. Использование межпредметных связей для формирования здорового образа жизни на уроках ОБЖ и внеклассных мероприятиях.

Я считаю, что именно в школе должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей.

Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

На мой взгляд, данные требования, возможно, реализовывать на уроках ОБЖ. В практике преподавания ОБЖ используются как традиционные (классно-урочные и лекционные), так и более креативные (игровые, сюжетно-ролевые игры, спектакли), тренинговые, художественные (конкурсы рисунков), прозаические (эссе, сочинения) и поэтические (стихи) формы работы с детьми, требующие от школьников активного участия в совместной деятельности и способствующие более эффективному усвоению знаний.

Важную роль в формировании у школьников индивидуальной системы ценностей играют представления педагога о правилах и способах воспитательной деятельности, формах и приемах работы с детьми. Определяемая ими система ценностей будет составлять для детей основу их индивидуально-личностной культуры.

Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» – целая образовательная область, в которой существует связь со многими другими дисциплинами. Использование в рамках данного предмета межпредметных связей позволяет реализовывать образовательную, воспитательную и развивающую функции обучения и обеспечивать единство и взаимосвязь общего, политехнического и профессионального образования.

Следует отметить, что реализация межпредметных связей активизирует познавательную деятельность учащихся при условии правильного отбора учебного материала, используемого в качестве связи. Можно проводить интегрированные уроки,

которые позволяют использовать дополнительную информацию и для изучения тем ОБЖ. В качестве примера можно привести темы интегрированных уроков: Обществознание – ОБЖ. Обществознание – тема «Девиантное и делинквентное поведение подростков», ОБЖ – раздел «Основы здорового образа жизни» на тему «Алкоголь, его влияние на здоровье и поведение человека. Социальные последствия», на котором систематизируются и обобщаются полученные ранее знания о разрушающем действии алкоголя на организм и его последствиях. Вместе с преподавателем литературы интегрированные занятия в соответствии с разделом «Основы здорового образа жизни» на тему «В.В. Маяковский о формировании навыков ЗОЖ» и «Писатели и поэты отечественной и зарубежной литературы за здоровый образ жизни». Интегрированные уроки ОБЖ и химии помогут обучающимся правильно обращаться в быту с бытовым газом, лакокрасочными, взрывчатыми и легковоспламеняющимися веществами, а также интересны комплексные темы «Химическое и бактериологическое оружие, их поражающие факторы». При работе со старшими классами по теме «Вредные привычки и их влияние на здоровье», используя знания ребят по предмету химии, тема: «Свойства спиртов». Биология – ОБЖ - «Рациональное питание, гигиена питания». В практике также широко распространены интегрированные уроки физической культуры и ОБЖ, изобразительного искусства и ОБЖ.

Ценность подобных уроков в том, что обучающиеся не только изучают новый материал, но и осознают необходимость интеграции знаний, получаемых на занятиях по различным дисциплинам. Замечу, что подготовка интегрированных занятий достаточно трудоемкий процесс, требующий подготовки сценария и материалов для обучающихся. К тому же это связано с большими проблемами сопряжения программ различных дисциплин. Но, невзирая на трудности и проблемы, необходимо стремиться активно использовать интегрированные методы обучения. Одним из принципов обучения является принцип систематичности, последовательности и комплексности.

Для сохранения здоровья детей на уроках ОБЖ и других уроках проводятся: постоянное проветривание помещения; разминка для глаз; физкультминутка с музыкальной паузой (шум моря, крики чаек, пение птиц - это успокаивает, вызывает положительные эмоции). Кроме того, применяются новые здоровьесберегающие педагогические технологии: адаптивная, исследовательская работа, технология Штейнберга, где можно использовать групповые формы обучения. В группе слабый ученик может быстро адаптироваться и с помощью товарищей понять материал и получить хорошую оценку.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией (8) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.
2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.
3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности (9).

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

- аксиологический, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье, здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях;
- гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих__потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма;
- здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных;
- эмоционально-волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни;
- экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. К сожалению, экологическая среда образовательных учреждений не всегда благоприятна для здоровья учащихся. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная среда, окружающая школу, является мощным оздоровительным фактором;
- физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, классном коллективе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;
- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля, что позволяет соизмерить усилия и направленность действий педагога в соответствии с природными возможностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов перспективного развития педагогического процесса, индивидуальное прохождение образовательного маршрута каждым ребенком;
- адаптивная: воспитание у учащихся направленности на здравотворчество, здоровый образ жизни, оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессогенным факторам природной и социальной среды. Она обеспечивает адаптацию школьников к социально-значимой деятельности.
- рефлексивная: заключается в переосмыслении предшествующего личностного опыта, в сохранении и приумножении здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Типы технологий:

- Здоровьесберегающие (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания).
- Оздоровительные (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия).
- Технологии обучения здоровью (включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла).
- Воспитание культуры здоровья (факультативные занятия по развитию личности учащихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.) (11).

Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики – одно из самых перспективных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье обучающихся и педагогов.

Важную роль в формировании у школьников индивидуальной системы сохранения здоровья играют представления педагога о правилах и способах воспитательной деятельности. Творческий подход к решению проблемы воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников – имеет особую значимость в передаче от учителя учащимся системы жизненных ценностей, одобряемых обществом. Выдающийся педагог-гуманист В.А. Сухомлинский отмечал, что «забота о человеческом здоровье, тем более о

здоровье ребенка, – ...это, прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» (10). Я считаю, что кроме уроков, необходимо проводить внеклассные мероприятия. Данные мероприятия играют большую роль в пропаганде здорового образа жизни школьников. Формы внеклассных мероприятий могут быть разнообразны, это беседы, конкурсы, викторины, диспуты и т.д., на которых используются межпредметные связи.

Методика проведения внеклассных мероприятий, в общем, такая же, как и на уроках.

Во-первых, необходимо сформулировать развивающие и воспитательные цели.

Во-вторых большую роль в проведении мероприятий играет подготовительный этап. Готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить обучающимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «-».

Можно провести тесты, например, «Ваш образ жизни» и т.д.

Оформить класс русскими *народными пословицами*. Например:

- Любой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.

Изречениями великих людей:

- Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе. (*П. Фосс – нем. профессор – валеолог.*)
- Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других. (*Д.С. Лихачев.*)
- У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения. (*А.И. Солженицын.*)

В-третьих, само мероприятие. Внеклассное занятия по формированию здорового образа жизни с детьми разного возраста должно носить активный характер с привлечением всех членов класса и педагогов разных предметов. Каждый имеет право высказать собственную мысль относительно того или иного вопроса или утверждения. Мнения могут обсуждаться, уточняться и дополняться другими участниками занятия, а затем их обобщает учитель. Педагог при этом играет роль ведущего или эксперта – человека, способного выделить главное, подвести итог обсуждению, оценить качество знаний, полученных обучающимися в процессе их совместной творческой деятельности.

В-четвертых, в конце мероприятия необходимо подвести итоги, сформулировать выводы.

Итак, внеклассная работа по формированию здорового образа жизни, где используются межпредметные связи, имеет огромное воспитательное и развивающее значение. В ходе мероприятий школьники узнают новое, систематизируют свои знания, проявляют свои творческие и познавательные способности и т.д. В ходе внеклассных мероприятий они учатся работать в коллективе, у них формируется мотивация и

выработка практических навыков безопасного поведения и ведения здорового образа жизни.

Приложение

Внеклассное мероприятие для 5, 6 классов под девизом: «Здоровое питание - основа здорового образа жизни»

Цель: создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

Прогнозируемый результат: учащиеся смогут сделать выбор – правильное питание.

Форма проведения: работа в группах.

Подготовка обучающихся:

- разделить по случайному выбору на 2 рабочие группы,
- приготовить письменные принадлежности.

Ход мероприятия:

1. Организационный момент.

Распределение команд с названиями «Здоровячки», «Крепыши», их представление.

2. Какое пожелание мы всегда адресуем своим родственникам, близким, друзьям?

Конечно же, здоровья!

Действительно, как мудро заметил великий комедийный актер Эд Уин: «Богатство и слава – это ерунда, если нет здоровья». О том, что здоровье – самая большая ценность, всякий из нас начинает задумываться, когда его теряет.

Важнейшими факторами сохранения здоровья является рациональное питание и здоровый образ жизни.

Учитель: «Для чего человеку нужна еда?». *Учащиеся дают ответ.*

Подводя итог, учитель читает стихотворение.

«Человеку нужно есть».

Человеку нужно есть,
Чтобы встать и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь, дружить, смеяться,
Чтоб расти и развиваться
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться
С самых юных лет уметь.
Подведем теперь итог:
Чтоб расти – нужен белок.
Для защиты и тепла
Жир природа создала.
Как будильник без завода
Не пойдет ни тик, ни так,
Так и мы без углеводов
Не обходимся никак.
Витамины – просто чудо!
Сколько радости несут:
Все болезни и простуды
Перед нами отвернут.
Вот поэтому всегда
Для нашего здоровья
Полноценная еда –
Важнейшее условие.

3. Первый конкурс «Разминка». Командам раздаются конверты с разрезанными пословицами на тему «Здоровье». Необходимо за минуту составить как можно больше пословиц.

Пословицы

- 1.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.
- 2.В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ.
- 3.ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ДОРОЖЕ.
- 4.БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, А ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ.
- 5.ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЁ ДОБУДЕШЬ.
- 6.ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ – НОВОЕ НЕ КУПИШЬ.

4. Проблемная ситуация «Закажи блюдо в ресторане»

Учитель: Ребята, вы хотите кушать? А давайте закажем обед прямо в класс?!

Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно - у ресторана сегодня праздничная акция. А вот и меню - выбирай, что хочешь. Команды заказывают блюда. (Меню на доске: Салат из капусты, салат из свёклы, салат «Оливье», борщ, суп куриный с лапшой, уха, котлета с гарниром, чипсы картофельные, шашлык, голубцы, сосиски, сардельки, голубцы, компот из сухофруктов, кисель из клюквы, сладкие газированные напитки, фрукты, шоколадный батончик).

МЕНЮ РЕСТОРАНА «БУДЬ ЗДОРОВ»

Названия блюд

1. Салат из капусты
2. Салат из свеклы
3. Салат «Оливье»
4. Борщ
5. Суп Куриный с лапшой
6. Уха
7. Котлеты с гарниром
8. Чипсы картофельные
9. Шашлык
10. Голубцы
11. Сосиски, сардельки
12. Компот из сухофруктов
13. Кисель из клюквы
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола)
15. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины)
16. Шоколадный батончик

Да, ребята, вы действительно проголодались: столько всего заказали, но это была всего лишь провокация, с целью: проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все вы клюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.

5. Мини-лекция «Вредная пятерка»

Учитель. Вот что я прочитала в газете «Казахстанская правда». Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов. Мы их поместили в табличку «Вредная пятерка». (Прикрепляем табличку к доске.)

Учитель (читает и комментирует).

1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане не менее пяти чайных ложек.
2. Картофельные чипсы содержат очень много канцерогенов, которые способствуют образованию злокачественных опухолей. В сущности, это смесь углеводов и жиров плюс искусственные вкусовые добавки.
3. Сладости. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.
4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами плюс целлюлоза. В их составе очень мало мяса, а в основном химические вещества: загустители, ароматизаторы, красители. Заводы по изготовлению колбасных изделий вообще научились обходиться без мяса. Лишь малый процент в колбасе занимает свиная шкурка, которая маскируются под мясо с помощью вкусовых добавок.
5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.

Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом! Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво. Во всех этих продуктах много химии: заменителей, красителей, растворителей. Действие многих этих веществ сопоставимо с действием ядов. Если есть много такой пищи, организм постепенно привыкает к яду и уже не посылает тревожных сигналов в виде высыпаний на коже, тошноты или головокружений. Постепенно ядовитые вещества накапливаются, и вспыхивает болезнь.

6. Интерактивная беседа по теме «Что вредно и что полезно»

Учитель. Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему, же вы так упорно их покупаете? На какие 3 большие группы подразделяются продукты питания? (Белки, жиры, углеводы.)
- Что еще нужно для здорового питания? (Нужны витамины, минеральные вещества.)
- Что значит рациональное питание? (Рациональное - значит правильное, разумное.)
- Что такое баланс? (Равновесие.)
- Что же означает сбалансированное питание? (В пище должно быть уравновешено содержание различных веществ.)
- Для чего нужно употреблять сырые овощи и фрукты? (Грубая растительная пища улучшает работу всей пищеварительной системы.)
- Как соблюдать режим питания? (Нужно есть в определенное время, на ночь не переедать.)
- К чему приводит неправильное питание? (К ожирению, болезням желудка, кишечника, печени.)

От того, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. Правильное питание - это важнейшее условие здорового образа жизни.

7. Викторина «Полезная продукты»

Учитель. Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные. Эти продукты всем нам известны. Что же это за продукты? Предлагаю вам игру. Я буду описывать свойства этих продуктов, а вы попробуйте угадать, о чем. Написать на листке бумаги. (Тишина)

1. Этот овощ - кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней. Каждый день мы добавляем его почти во все блюда. Он улучшает работу печени, щитовидной железы, лечит простуду. В этом продукте очень много целебных веществ - фитонцидов, которые уничтожают микробы. Соком этого растения лечат насморк, а если его потереть и приложить к пяткам на ночь, то утром никакой простуды не будет. Лечебные свойства это овоща - не пропадают даже при термической обработке. (Лук.)

2. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы. Он очень полезен в сыром виде, но его резкий запах мешает общению с людьми. (Чеснок).

3. Этот корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А. Очень полезен этот продукт для зрения, также он препятствует развитию рака, особенно рака кожи. Этот корнеплод лучше всего употреблять в сыром виде, потому что после приготовления он теряет много полезных веществ. (Морковь).

4. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэте " считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет». Полезен также для сердца, для зрения, для обмена веществ. Этот продукт можно есть в сыром виде, можно его использовать в салат;». начинках для теста, в кондитерских изделиях. (Грецкий орех).

Учитель. Вот вы и угадали некоторые из самых полезных продуктов, а остальные вы можете посмотреть на доске. Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукта, степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.

8.Конкурс «Простые рецепты»

Учитель. Все вы теоретически знаете правила питания. Но не всегда их выполняете. Предпочитаете питаться всухомятку, бутербродами, вместо того чтобы разогреть или приготовить самим какое-нибудь простое, полезное блюдо. Сейчас мы

проверим, знаете ли вы рецепты таких блюд? В начале - короткая история одного восьмиклассника Сергея.

Его родители срочно уехали на три дня в деревню, чтобы помочь бабушке. А Сергей вместе со своим младшим братом, первоклассником Сашей, остался на хозяйстве. В первый день братья дружно уплетали яйца: вареные, жареные, сырые. А уже на второй день Сашка заявил, что от яиц он скоро будет кукарекать, категорически потребовал нормальной еды. Сергей обследовал кухню, готовой еды не было, но в холодильнике было полно всяких продуктов: мясо, молоко, масло, сметана, крупы, картошка, морковка, лук, капуста... Сергей взял свой телефон, набрал список продуктов, приписал внизу текст: «Народ, срочно нужны простые рецепты нормальной здоровой еды!» и отправил sms-ки шести своим друзьям. В роли друзей у нас сейчас выступают команды. Предложите Сергею, что можно приготовить из этих продуктов, опишите сам процесс приготовления. На это дается всего лишь 10 минут.

(Включается музыка, дети работают.)

Время прошло, голодный друг ждет вашей помощи.

(Учитель приглашает представителей групп, дети рассказывают о рецептах и способах приготовления того или иного блюда.)

Ну вот, все рецепты отправлены по адресу. Уверена, что Сергею очень пригодится дружеская помощь. Этих рецептов хватит и на следующий день, а когда придут мама с папой, им тоже будет чем подкрепиться с дороги. Самое простое решение в этой ситуации было бы: занять денег, купить сосисок, лапши быстрого приготовления и продержаться до приезда родителей. Но наш герой поступил рационально - он не влез в долги, не травил себя и брата вредными продуктами, а позаботился о своем здоровье. Этот опыт самостоятельности очень пригодится в жизни.

Заключительное слово

Учитель. Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников - это болезни желудка и анемия. В определении причины этих болезней врачи единодушны - неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывают известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши - плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.

9. Конкурс. Составить постер «Корзина с полезными продуктами и корзина с вредными продуктами» время 5 мин.

10. Подведение итогов (рефлексия)

Учитель раздает стикеры и дети отвечают на вопросы об уроке. С каким настроением вы уходите с мероприятия? Что запомнилось? Что понравилось? Что получилось?

Внеклассное мероприятие по формированию ЗОЖ

«Путешествие по городу Здоровье»

Цель: сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей жизни.

Оборудование: карта-схема путешествия, раздаточный материал, таблицы «Режим дня», «Роль двигательной активности», «Условия укрепляющие здоровье», «Закаливание организма».

Оформление класса: выставка детских рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»

Подготовительная работа с детьми: дети делятся на группы, каждая группа получает особое задание:

- а) Спортсмены: подготовить физкультминутку.
- б) Успевайки: рассказать о правильном режиме дня.
- в) Чистюли: рассказать о правилах личной гигиены.
- г) Поварята: рассказать о пользе рационального питания.
- д) Врачи: рассказать о вреде курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- е) Неболейки: подготовить сценку на тему «Польза закаливания».

Все дети участвуют в выставке рисунков «Мы – за здоровый образ жизни!»

Ход мероприятия

Человек и его здоровье.

Учитель. Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу: читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли.

Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своём здоровье, иметь знания о гигиене и первой медицинской помощи, не вредить своему здоровью. Плохое здоровье, болезни служат причиной отставания в росте, слабой успеваемости, плохого настроения. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека – богатство или слава, один из философов ответил, что ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного, но богатого короля. Как вы думаете, прав ли древний философ? Почему?

Путешествие по городу Здоровье.

Сегодня на занятии мы отправимся в путешествие по городу Здоровье. Мы познакомимся с его жителями, и они научат нас секретам здоровья. Посмотрите на карту нашего путешествия: на ней много остановок и на каждой нам предстоит узнать много интересного и отвечать на многочисленные вопросы. Итак, в путь!

1. Остановка «Движение – жизнь».

На воротах города мы прочитали надпись: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай!» Правильна ли, с вашей точки зрения, эта пословица? Как вы понимаете её смысл?

Известна и другая пословица (поговорка): «Кто много ходит, тот долго живет». Нос каждым годом двигательная активность человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья человека так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов.

В школьном возрасте ребенок должен не менее 1,5 часов в день заниматься активными физическими упражнениями. Хорошо, когда человек с детства дружит с физкультурой. Это оградит его в будущем от болезней и преждевременной старости.

А сейчас мы проведём небольшой соцопрос. Поднимите руки те, кто делает по утрам зарядку; те, кто ходит в школу и из школы пешком; кто выполняют гимнастику и физкультминутки в школе; кто на переменах играет в подвижные игры; ходит на прогулки каждый день; кто посещает спортивные секции; участвует соревнованиях. И так у нас есть такие дети, которые при опросе ни разу не опустили руки. Попросим их рассказать: по каким правилам движения живут в городе Здоровье.

Спортсмены говорят по очереди, используя таблицу «Роль двигательной активности»:

1. Утренняя зарядка обязательна, её проводят 10-12 минут. Она должна быть энергичной
2. Дорога в школу – прогулка пешком, даже если это несколько остановок на транспорте.
3. Гимнастика до начала занятий поможет лучше заниматься во время уроков.
4. Физкультминутка на уроке дает отдохнуть голове, пальцам, спине – это всего лишь два-три упражнения и занимает 2-3 минуты.
5. На перемене необходимы подвижные игры и физические упражнения: прыжки со скакалкой, общие игры «Ручеек», «Третий лишний» и др.
6. На уроках физкультуры будьте активны, постарайтесь запомнить упражнения, некоторые из них потом включите в свою зарядку.
7. Участвуйте в разных спортивных соревнованиях, занимайтесь в секциях, катайтесь на коньках, на лыжах, ходите в походы, больше двигайтесь во время прогулок около дома, в группе продленного дня.

Я хочу, друзья, признаться,
Что люблю я по утрам
Физзарядкой заниматься,
Что советую и вам.

Всем зарядку делать надо,
Много пользы от неё,
А здоровье – вот награда
За усердие твоё!
Ну, что ж, друзья мои, на зарядку становись!
(Проводится физкультминутка.)
Что такое физкультура? Тренировка и игра.
Что такое физкультура? Физ и куль, и ту, и ра.
Руки вверх, руки вниз – это физ.
Крутим шею словно руль – это куль.
Бегай полчаса с утра – это ра.
Занимаясь этим делом, станешь сильным, ловким, смелым.
Плюс хорошая фигура. Вот, что значит физкультура.
Физкультура – друг ребёнка,
Сил, здоровья придаёт.
Кто её хоть раз полюбит,
Никогда не устаёт!

2. Остановка «Секреты успеваек»

Учитель. В этом городе живут «успевайки». Почему они так себя называют? Да потому, что всё успевают: и уроки приготовить, и в спортивной секции позаниматься, и с друзьями поиграть. Да ещё книгу почитать и по дому помочь. В чем секрет? Попросим «успеваек» поделиться с нами своими секретами.

Первый «успевайка». Секрет первый: взялся за дело - не отвлекайся. Учишь уроки – по сторонам не смотри. Решил сувенир сделать маме – собирай его. Идешь в магазин - сначала сделай покупки, а потом уже играй с друзьями.

Второй «успевайка». Секрет второй: делай быстро и хорошо. Можно застелить постель без единой морщинки за 20 секунд, если потренироваться. Можно аккуратно посуду помыть за три минуты, если постараться. Есть интересные дела: чтение книги, игры, просмотр телепередач. А есть и не очень: посуду помыть, в магазин сходить, комнату прибрать... Но ведь и не интересные дела нужно выполнять. Постарайся делать их тоже с интересом

Третий «успевайка». Секрет третий: верный помощник «успеваек» - режим дня. Режим дня помогает хорошо учиться, укреплять здоровье. У каждого ученика должен быть составлен вместе с родителями свой личный режим дня: ведь одному приходится заниматься в спортивной секции, другому - ходить в музыкальную школу; один учится в 1 классе, другой – в 5 классе.

Четвертый «успевайка». Режим дня должен чередовать учёбу с отдыхом, тихие игры с подвижными, прогулки с просмотром телепередач. Перед вами – примерный режим дня школьника (таблица «Режим дня школьника»).

Учитель. Спасибо нашим успевайкам. Мы сейчас проверим, как вы дети запомнили их советы. В конвертах стихи, соответствующие одному периоду в день. Догадайтесь, когда он должен проходить по времени и поставьте это стихотворение в нужное место.

07.00

Знай, дружок, что в 7 утра
Хватит спать, вставать пора.

07.15

А проснувшись, не лежи,
Зарядку сделай, постель застели.

07.30

Вот и завтракать пора:
Каша ждёт тебя с утра.

07.40

Как поел, портфель бери,
В школу с радостью иди.

09.00 – 14.00

В школе слушай всё внимательно,
Будь прилежным и старательным.
По дороге домой не спеши,
Дождись правой стороны.

14.00 – 16.00

После школы погуляй,
Про обед не забывай.

16.00 – 18.00

Пришло время постараться
За уроки приниматься.
Об одном не забывай –
В промежутках отдыхай.

18.00 – 19.00

Дома маме помоги
И немного отдохни.

19.00 - 20.30

Теперь можно погулять,
Можно книгу почитать,
Телевизор посмотреть
Или с мамой посидеть.

21.00

Знай, спокойный крепкий сон
Очень тебе нужен он.

3. Остановка «В гостях у доктора Чистюлькина».

В городе все знают дом доктора Чистюлькина. Он всегда придет на помощь и даст нужный совет. Давайте и мы познакомимся с ним и его друзьями-чистюлями.

Доктор Чистюлькин. Ребята могут и запруду на ручейке соорудить, и целый город из песка построить, и грядку прополоть. От всякой работы руки становятся грязными. И ничего страшного – даже хорошо, что руки от работы пачкаются. Но соблюдайте простое правило: после любой работы руки нужно вымыть. Если мы не будем соблюдать правила, то с нами могут случиться различные неприятности.

1. Если случайно потереть глаза грязными руками, то можно занести туда инфекцию, и глаза воспалятся.

2. На грязной коже находится множество микробов, которые так и норовят заползти в какую-нибудь маленькую царапину на коже. В таком случае возникает воспаление.

3. За едой можно нечаянно облизать грязные руки.

Ребята, а как вы моете руки?

Чистюля 1. Оказывается, многие ребята не умеют мыть руки. Придут с улицы – и к крану, пустят воду, ладошку о ладошку чуть-чуть потрут без мыла и к полотенцу потянутся, грязь на нем и останется. Прочитайте памятку о том, как правильно мыть руки. (Дети читают по «цепочке».)

- 1) Закатай рукава.
- 2) Намочи руки.
- 3) Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
- 4) Потри не только ладошки, но и тыльную их сторону.
- 5) Смой пену.
- 6) Проверь, хорошо ли вымыл руки.
- 7) Вытри руки полотенцем.
- 8) Проверь, сухо ли вытер руки, - приложи тыльной стороной к щеке.

Пусть твоим правилом будет следующее: мыть руки после игры, после туалета, прогулки, и обязательно перед едой.

Чистюля 2. В чистоте нуждается и твой дом. Давай подумаем: что ты можешь для этого сделать? Прежде всего, чисто там, где мало пыли. Пришел с улицы – сними обувь или тщательно вытри ноги, верхнюю одежду почисти. Но пыль все равно попадет в комнату. Значит, нужно чаще проводить влажную уборку: протирать пыль с поверхностей, подметать или пылесосить ковры, мыть пол. Не забудь полить комнатные

растения – они освежают воздух и украшают твой дом. Запомни правило: дом и человек – друзья. От чистоты в доме каждого человека зависит чистота нашего общего дома – планеты Земля!

Чистюля 3. Вот вам загадки о предметах личной гигиены.

Ускользает как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится

Руки мыть не ленится.

(Мыло.)

Хожу брожу не по лесам,

А по усам и волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и медведей.

(Расчёска.)

Лёг в карман и караулит

Рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрёт потоки слёз,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок).

Глубоко, как река

Старик в нём видит старика.

В доме на стене висит:

У тебя опрятный вид?

(Зеркало.)

Хвостик из кости

На спинке – щетина.

Чистят ею зубы

Саша и Нина.

(Зубная щётка.)

Говорит дорожка:

Помойся ты немножко,

Мною воду промокни

И теперь играть беги.

(Полотенце.)

Вроде ёжика на вид,

Но не просит пищи.

По одежде пробежит -

Одежда станет чище.

(Щётка для одежды.)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спинку и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (Душ.)

Там где губка не осилит,

Не домоет, не до мылит,

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю,

Ничего не забываю.

(Мочалка.)

4. Остановка «Весёлые поварята».

Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо подкрепиться. У жителей города есть правила рационального питания. Сейчас поварята нас накормят и расскажут об этих правилах.

Первый поваренок. Некоторые ребята постоянно жуют. А другие совсем наоборот – заиграются и про еду забудут, а потом сядут за стол и так много сразу съедят, что животы начинают болеть или в сон клонит. Ученые установили, что если каждый день есть в определенные часы, то именно к этому времени появляется аппетит, начинает выделяться желудочный сок, пища переваривается быстрее и лучше. Польза от этого всему организму. Лучше всего есть в течение дня 4-5 раз. Промежутки между приемами пищи должны равняться 3-4 часам. Перед уходом в школу нужно обязательно завтракать. Затем в определенные часы – обедать, далее следует полдник и ужин. Ужинать советуем не позднее, чем за полтора часа до сна.

Второй поваренок. Для нормального обмена веществ организму требуется определенное количество воды. Сколько же нужно выпивать воды? В прохладный день, если не занят физической работой, примерно 1,5-2 литра. Это, считая суп, компот и всякую другую жидкую пищу. В любой пище есть вода. Арбуз, огурцы почти целиком состоят из воды. Хорошо утоляют жажду минеральная вода, тонизирующие напитки. Особенно полезны натуральные овощные, фруктовые соки, содержащие много витаминов. Воду лучше пить кипяченую. Нельзя пить сразу после бега, пробежек, игры. Прочитайте золотые правила питания и хорошо их запомните.

1) Свежеедение. Наиболее полезны свежие растения, лежалые и подсохшие менее ценны. При хранении неизбежно ухудшаются вкусовые качества. Практический

совет: нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов, так как в ней начинают идти процессы брожения и гниения.

2) Сыроедение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила. Современные исследования показали: что в сырых растениях, особенно дикорастущих, сохраняется значительно больше полезных веществ, чем в вареных. Они повышают обмен веществ в организме.

3) Разнообразие. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при физических и умственных нагрузках потребность в них увеличивается.

4) Определенное чередование продуктов. Оно указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

5) Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличивать количество растительных продуктов, В холодное время года добавить в рацион пищу, богатую белками и жирами.

6) Ограничение в питании.

7) Получение удовольствия от пищи. Это значит, прежде всего отказаться от спешки, когда мы садимся за стол. Кроме того следует отказаться от привычки читать во время еды и разговаривать на повышенных тонах.

8) Определенное сочетание продуктов. Нельзя есть несовместимые блюда. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развивается повышенное брожение и гниение пищи. Наиболее остро это проявляется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Третий поваренок. Для любого человека важно соблюдать правила поведения за столом. Напоминаем их вам:

- 1) Сиди за столом прямо, не облачивайся на него.
- 2) Ешь с закрытым ртом, не чавкай.
- 3) Когда ешь только вилкой, держи её в правой руке. Если пользуешься вилкой и ножом, держи вилку в левой руке, а нож в правой.
- 4) Не подноси пищу ко рту на ноже – это некрасиво и опасно.
- 5) Мясные и рыбные кости, косточки от фруктов клади на отдельную тарелку или на край своей тарелки.
- 6) Следи, чтобы остатки пищи, крошки хлеба не падали на пол.
- 7) Не читай во время еды и не смотри телевизор. Это отвлекает внимание, пища хуже пережевывается и не так хорошо усваивается организмом.
- 8) Перед пищей вымой руки, после еды прополощи рот.

Четвертый поваренок. Я расскажу, как нужно правильно есть некоторые блюда.

1) Суп из тарелки берут ложкой понемногу, чтобы он быстрее остыл. Ко рту ложку подносят острым концом. Дуть на нее не надо – брызгами можно испачкать скатерть или одежду соседа. Нельзя громко вытягивать суп с ложки. Хлеб нужно отламывать маленькими кусочками, а не откусывать от всего куска.

2) С общего блюда кушанья берут специально положенной ложкой – своей брать нельзя. Неприлично выбирать с блюда, берут ближайший кусок. Нельзя брать соль пальцами – для этого используют специальную ложечку (если её нет, можно поддеть соль кончиком ножа или вилки).

3) Котлету едят только вилкой, без ножа. Вилку берут в правую руку и отламывают от котлеты по кусочку. Крошить сразу всю котлету не надо – она быстро остынет, да и на тарелке будет некрасиво. Ножом пользуются, когда едят жаркое. Только вилку берут в левую руку, нож в правую и срезают мясо по кусочку. Яичницу, рыбу, овощи едят вилкой.

4) Чай в чашки наливают не до самого края. Сахар из сахарницы берут щипцами, размешивают его осторожно, размешав, ложечку кладут на блюдце, пьют чай тихо.

5. Остановка «Почему нельзя?».

Учитель. Жители города прекрасно знают, какой вред организму могут принести так называемые вредные привычки: курение, потребление алкоголя, наркотиков, токсичных веществ.

Врач 1. Почему люди курят? Одни начинают потому, что хотят попробовать, другие, чтобы создать определенный образ. К курению привыкают быстро, а вот бросить курить бывает трудно, а порой и невозможно.

Врач 2. Курение вредно сказывается на работе сердца, мозга, легких и других органов. Но особенно вреден табак для растущего организма. Для детей он в два-три раза вреднее, чем для взрослого. Ребёнок, который начинает курить, хуже растет, быстро устает при любой работе, плохо справляется с работой, чаще болеет. Учёные подсчитали, что от каждой выкуренной сигареты жизнь человека сокращается на 15 минут.

Врач 3. Особенно опасно для детского организма употребление алкоголя. При первом употреблении возникает острое алкогольное отравление, часто со смертельным исходом. К смерти или слабоумию и инвалидности ведет вдыхание токсических и наркотических веществ.

Врач 4. Большинство преступлений, порой очень жестоких, совершают подростки в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Страдает сам ребенок, его родители и подвергается опасности жизнь других людей. Никогда не прикасайся к алкоголю, наркотику или токсичному веществу, кто бы тебе его ни предлагал! Подумай о своей судьбе и о своих родителях!

6. Остановка «Улица хорошего настроения».

Учитель. Сейчас мы прогуляемся по улице Хорошего настроения. Жители города стараются никогда не унывать, помогать друг другу и приносить радость окружающим.

Как вы думаете, почему человеку нужно хорошее настроение? Каким образом его можно создать? (Ответы детей.)

Прежде всего, положительные эмоции необходимо получать в семейном кругу. Вспомните, когда вы в последний раз всей семьей отдыхали на природе, ходили в театр, в кино. Очень хорошо, если у вас эти походы встречаются часто. Старайтесь говорить своим близким и друзьям, одноклассникам только добрые и ласковые слова, помогите им в трудную минуту, рассмешите их, когда это необходимо. Умейте правильно выбирать книгу для чтения, смотрите по телевизору больше детских передач, а не жестокие боевики и фильмы ужасов. Свою комнату вы можете превратить в уголок хорошего настроения, где вас будут окружать любимые игрушки. Помните, если вы будете по-доброму относиться к окружающим вас людям, они вас будут любить вдвойне. Посмотрите, дети, над городом светит солнце счастливой жизни.

Вот «солнце жизни».

Его лучи как добрые советы

Запомни, заучи!

(На лучах написано: музыка, спорт, общение с близкими, посещение театра, чтение книг, прогулка, общение с друзьями, игры в шахматы, просмотр телепередач.)

У меня есть советы для мальчиков и девочек от доктора Айболита.

Я начну – вы продолжайте,

Слово правильно вставляйте.

Если вы не лежебоки,

Утром делайте...

Дети: Уроки.

Не уроки, а зарядку.

Чтоб здоровы были детки,

Надо чаще грызть...

Дети: Конфетки.

Не конфетки, а морковку.

Чтобы не было беды,

Руки мой после...

Дети: Еды.

После улицы.

Чтобы в школе не зевать,

Вовремя ложитесь...

Дети: Спать.

От простуды и ангины

Защитят вас...

Дети: Витамины.
Будут с вами пусть всегда
Солнце, воздух и...
Дети: Вода.

7. Остановка «Станем неболейками»

Наше путешествие подходит к концу. Это последняя остановка. Мы сегодня много узнали о секретах здоровья и сами можем стать жителями этого прекрасного города, стать «неболейками» и «успевайками». Жители города хотят рассказать вам еще об одной составной части здоровья – закаливании. (Используется таблица «Закаливание организма»).

Крепыш. Говорил я им зимой: закалялись бы со мной.

Утром – бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!

На ночь окна открывать, свежим воздухом дышать!

Ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались – болеют.

Куталки. Поздно поняли мы братцы, как полезно закаляться!

Кончим кашлять и чихать – станем душ мы принимать.

Из водицы ледяной!

Крепыш. Погодите! Ой-ой-ой!

Крепким стать нельзя мгновенно, закаляйтесь постепенно

Учитель. Существует поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Как вы её понимаете? (Ответы детей.)

Компоненты здоровья.

Совместное обсуждение и построение схемы, выделение взаимосвязей компонентов здоровья.

Компоненты здоровья		
Режим дня	Чистота тела, жилища, продуктов	Закаливание и оздоровление
Движения	Здоровье	Рациональное питание
Выбор одежды	Положительные эмоции	Отказ от вредных привычек

Вывод: здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

Учитель. Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить 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», «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам 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».

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки – красочные бумажные солнца. В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют в кружках различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем учитель просит детей высоко поднять нарисованные солнышки в своих ладошках, так, чтобы видно было всем.

Учитель. Ребята, посмотрите: сколько сияющих улыбками маленьких солнц в нашем классе. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды,

здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, дети, ваше здоровье – в ваших руках!