

**Государственное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 469**

"Здоровым быть модно"

Пропаганда здорового образа жизни

г. Москва, 2011 год

Информационная интерактивная выставка «Здоровым быть модно» по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся 5-8 классов.

Данная программа представляет собой сочетание передвижной информационной выставки и обучающей игры. Своей целью она ставит пропаганду здорового образа жизни среди учащихся 5-8 классов.

Интерактивная выставка состоит из 5 станций, которые дают информацию, побуждающую к размышлению о различных аспектах здорового образа жизни, а также способствуют выработке навыков ответственного поведения, позволяющих сохранить здоровье в современных условиях.

Станции:

- 1. Понятие ЗОЖ*
- 2. Здоровое питание*
- 3. Гигиена*
- 4. Режим труда и отдыха*
- 5. Двигательная активность*

На станциях работают специально подготовленные модераторы.

Задачи модераторов:

- расширить информированность участников по вопросам здорового образа жизни;
- мотивировать участников на самостоятельный дальнейший поиск информации, помогающей сохранить свое здоровье;
- способствовать формированию навыков ответственного поведения, противостояния опасному влиянию.

Ход работы выставки:

Одно мероприятие с использованием 5-ти станций длится 1 час (10 минут на каждой станции + переход + введение и заключение). Возраст участников от 10 до 15 лет.

Перед началом выставки координатор/ассистент проекта произносит речь, в которой он приветствует участников выставки, кратко рассказывает о проекте и делит участников на 5 групп.

Работа на каждой станции длится 10 минут. За одну минуту до окончания работы на станции дается сигнал (свисток 1 раз), по окончании работы, т.е. через 10 минут после начала, дается еще один сигнал (свисток 2 раза). Сигнал на начало работы следующей станции не подается. Модератор сам начинает работу, как только группа в полном составе подошла к его станции.

Технология работы на станциях

Работу на любой станции можно поделить на пять этапов:

1. Подготовительный этап

- оформление стенда (название станции и логотипы организаций, реализующих проект и партнеров)
- подготовка материалов для станций (картинки, карточки и т.д. – для каждой станции свои материалы)

2. Приветствие участников. Сообщение цели работы на станции.

3. Объяснение правил/условий работы на станции.

4. Проведение станции

5. Заключительный этап.

- подведение итогов работы на станции /выводы.
- завершение работы (поблагодарить участников за работу и объяснить на какую станцию им переходить).

Содержание выставки

Данная выставка призвана сформировать у учащихся такие важные понятия, как «здоровье» и «здоровый образ жизни». Достоинство выставки заключается в том, что

- во-первых, информацию учащиеся получают не от взрослых, а от сверстников, так как модераторами выставки являются волонтеры школы (наиболее активные ребята, поддерживающие идею школы по пропаганде здорового образа жизни);
- во-вторых, выставка является интерактивной, соответственно она основана на технологии сотрудничества и игровой технологии;
- в-третьих, выставка организована с учетом психофизиологических особенностей детей данного возраста, поэтому предполагает смену видов деятельности, зрительных образов, что позволяет учащимся лучше усвоить информацию;
- в-четвертых, работа на каждой станции предполагает этап рефлексии, что позволяет учащимся закрепить полученные знания.

Станции:

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые гости! Приветствуем вас на интерактивной выставке «Здоровым быть модно!», посвященной пропаганде здорового образа жизни и способствующей формированию собственного здорового жизненного стиля. Вопрос о здоровье стар как мир, но актуален и современен во все времена. И не для кого из присутствующих здесь не секрет, что только здоровые люди могут делать величайшие научные открытия и осваивать Вселенную, восхищать нас в балете и защищать, если будет нужно, нашу жизнь...

Наша выставка проводится при поддержке нового журнала «Здоровым быть модно!». И сегодня наиболее активные участники получают сертификаты на проведение интервью или фотосессии для этого журнала.

Понятие ЗОЖ

Модератор: Человек -- биосоциальное существо. С одной стороны, человек является неотъемлемой частью живой природы, а с другой — развитие и воспитание людей невозможно вне человеческого общества

Докажите, что человек - это часть природы (ответы участников).

Модератор: Природная среда дает человеку здоровье и материал для трудовой деятельности. Живя и трудясь, мы изменяем природу, а окружающая среда воздействует на нас. Нельзя допустить, чтобы за достижения цивилизации человек платил своим здоровьем. Сегодня нет сомнений в том, что здоровье природы и здоровье человека неразделимы. Природа — необходимая среда обитания людей.

Для человека окружающей средой является не только природа, но и общество, которое живет по своим законам и правилам. Мы постоянно общаемся с другими людьми, вступая с ними в межличностные отношения. Общение может быть благоприятным, способствующим развитию личности, и неблагоприятным, приводящим к психическим перегрузкам и даже срывам.

Социальная среда иногда “порождает” условия для приобретения вредных привычек, которые перерастают в болезненные пристрастия (алкоголизм, наркомания, токсикомания) и приводят к опасным последствиям для здоровья человека.

Что же такое здоровье? (ответы участников)

Модератор: Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье—это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Соответственно различают физическое, психическое и социальное здоровье.

Что вы понимаете под физическим здоровьем? (ответы участников)

Модератор: Физическим здоровьем называют состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.

А под психическим? (ответы участников)

Модератор: Под психическим здоровьем понимают состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.

А под социальным? (ответы участников)

Модератор: Социальное здоровье — это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.

Состояние здоровья у разных людей существенно отличается. Оценить его в целом позволяют: уровень работоспособности и социальной активности человека, способность противостоять обстоятельствам жизни, способность адаптироваться в окружающей среде.

Попробуйте, аргументировано оценить состояние здоровья ваших родственников или друзей.(ответы участников)

Модератор: Здоровье создается и поддерживается в повседневной жизни самими людьми и средой их обитания. Для того чтобы прожить долгую полноценную жизнь, недостаточно родиться здоровым. Здоровый человек может потерять свое физическое, психическое и социальное благополучие, если окажется в зоне экологического бедствия.

Модератор: В настоящее время человечество осознало, что здоровье всех и каждого связано со средой обитания. Все мы должны бережно относиться к здоровью своему и окружающих. А здоровье и красота неразделимы, что люди осознавали во все времена. Г. Гейне писал: “Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье”.

От чего зависит здоровье человека? (ответы участников)

Модератор: По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 50 % зависит от образа жизни человека.

Что же такое образ жизни? (ответы участников)

Модератор: Образ жизни — это способ жизнедеятельности людей в общественных условиях. Он складывается из стиля жизни, труда, быта, культуры человека. Говоря об образе жизни, подразумевают привычный для человека тип питания, труда и отдыха, отношение к физической культуре, отсутствие болезненных пристрастий (табакокурение, злоупотребление алкоголем, наркомания).

Модератор: Сохранить здоровье можно только при здоровом образе жизни — поведении, направленном на укрепление здоровья и основанном на гигиенических нормах. Здоровый образ жизни предполагает совершенствование всех сторон жизни — биологических и социальных, разумное удовлетворение материальных и духовных потребностей, знание меры своих возможностей.

Поэтому мы можем с уверенностью сказать, что наше здоровье — в наших руках. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства и продолжаться всю жизнь.

Приведите примеры полезных навыков и привычек, помогающих сохранить и приумножить здоровье.

Модератор: Предлагаем вашему вниманию небольшое задание: на карточках изображены конкретные ситуации, ваша задача определить

способствуют ли изображенные на карточке действия сохранению и укреплению здоровья или нет (работа с карточками) .

Модератор: Главными условиями, способствующими укреплению здоровья, являются режим дня, двигательная активность, питание, общение с природой.

Некоторые люди считают, что режим дня, т. е. жизнь по распорядку, скучна и ограничивает свободу личности. Но это неверно! Нужно придерживаться разумных правил, предусмотренных самой природой (ритмы сна и бодрствования, труда и отдыха, приемов пищи и др.).

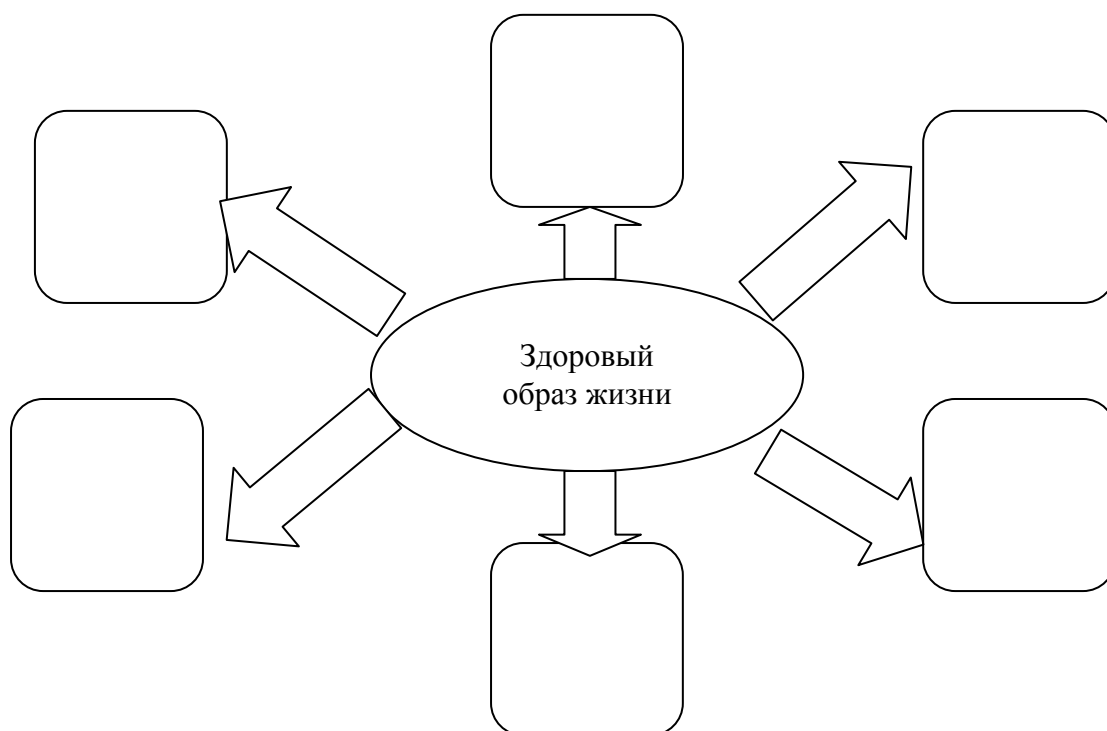
Движение — это природное свойство человека. При недостаточной двигательной активности (гиподинамии) развиваются некоторые заболевания и ускоряется процесс старения.

На здоровье человека благотворно влияет общение с природой. Знаменитый древнегреческий мыслитель Гиппократ писал: “Природа лечит, врач помогает”. Природные факторы — свежий воздух, вода, солнечный свет — улучшают деятельность всех систем организма.

Правильное питание тоже способствует укреплению здоровья. Необходимо следить за составом и разумным количеством пищи, правильно распределить ее в течение дня и соблюдать правила гигиены. Более подробно о факторах сохранения здоровья вы узнаете, пройдя другие станции нашей интерактивной выставки.

Рефлексия:

Создается кластер, ключевое понятие в котором «здоровый образ жизни».



Как работать с «гроздьями» - советы.

- Можно ли выделить большие и малые смысловые единицы (это могут быть вопросы, ключевые слова по всему тексту).
- Озвучьте «грозди» - т.е. смысловые единицы.
- Установите связь между «гроздью» и «веточками» кластера и объясните возникшие связи

Спасибо за активную работу на станции (раздаются жетоны). Предлагаю вам перейти на станцию «Здоровое питание».

Здоровое питание

Модератор: Здравствуйте, меня зовут... Рад(а) приветствовать вас на станции «здоровое питание». Здоровый образ жизни подразумевает правильную организацию питания.

Признаком здоровья является хороший аппетит, а он, в свою очередь, связан с правильной организацией труда, отдыха, питания.

Правильное питание подразумевает меню, богатое овощами, фруктами, съедобными травами.

Зачем человек ест?

(Рассуждения участников)

Модератор: Вы правильно определили, зачем человек ест. Без еды человек не может долго прожить. Еда ему необходима в течение всей жизни.

Мы продолжим постигать тайны здорового образа жизни человека. Мы узнаем о составе пищи и какую пищу необходимо принимать человеку.

Азербайджанская пословица гласит: «Дерево держится своими корнями, а человек пищей». Как вы понимаете смысл этой пословицы? (Ответы участников)

Модератор: Дайте определение, для чего нужна человеку пища? (ответы участников)

Модератор: Если человек долго не ест, его организм начинает расходовать вещества, которые в виде запасов находятся в теле. Человек худеет. Без пищи он может прожить около месяца. Без воды 3-4 суток. Какой вывод сделаем?

Модератор: Вывод: Человеку необходимо питаться.

Чем питается человек? Какой должен быть состав пищи?

(Ответы участников)

Модератор: Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Какие, по вашему мнению, продукты полезны, а какие вредны? Почему? (Ответы участников)

Модератор: Мы предлагаем вам распределить предложенные продукты питания на три сектора: красный, желтый и зеленый. Соответственно в красный сектор необходимо поместить те продукты, которые вредны для нашего здоровья, желтый – те продукты, которые можно употреблять только в ограниченных количествах, чтобы не навредить своему здоровью и в зеленый – продукту, которые полезны для нашего здоровья. (работа с карточками)

Модератор: Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие. Что значит умеренность? (Не переедать) А разнообразие? (Ответы участников)

Модератор: Вывод. Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным. Назовите, какие это продукты питания? (Творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

Модератор: А третьи - фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Приведите примеры фруктов и овощей? (Ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и т.д.)

Модератор: Для растущего организма необходимо сбалансированное поступление белков, жиров и углеводов.

Белки – «материал» для строительства клеток. Это элементы, служащие основой многих тканей, раньше их называли «кирпичиками» тела. Рост человеческого организма обеспечивается образованием клеток и тканей, что происходит за счет белка.

Белки делятся на животные и растительные. Среди растений победитель по содержанию белка – соя (34 г. на 100 г продукта).

Но состав белка животного происхождения ближе к человеку. Важнейшие источники белка: сыр, мясо, рыба, яйца, молоко, печень.

Жиры – основной источник энергии. Жиры также разделяют на две группы: животного и растительного происхождения.

Жиры способствуют выработке иммунитета. Они откладываются про запас, который используется при недостатке пищи и затратах энергии. Содержатся жиры в масле, орехах, сметане.

Углеводы – источник энергии для мышечной деятельности. Служат резервом питательных веществ в организме. Если человек выполняет физическую работу, то эти запасы быстро иссякают, а затем превращаются в сахар, чтобы восполнить недостаток в энергии.

Углеводы поступают в организм с продуктами растительного происхождения – картофель, мука, крупа, овощи, фрукты, ягоды.

Витамины. В жизнедеятельности организма человека очень велико значение витаминов. Они не образуются в организме и поэтому должны поступать в него с пищей. Витамины ускоряют и регулируют обмен веществ и энергии между организмом и средой, участвуют в образовании различных активных веществ, в обезвреживании ядовитых веществ, выполняют защитную функцию.

Минеральные вещества. Кроме витаминов человек получает из пищи и минеральные вещества: калий, натрий, хлор, магний, железо, кальций, фосфор, цинк, медь, хром, йод и многие другие. Минеральные вещества входят в состав его клеток и тканей, обеспечивая их рост, ускоряя процессы обмена, выполняя и многие другие функции.

Вода. К числу жизненно важных минеральных веществ надо, прежде всего, отнести воду. И недостаток, и избыток её потребления вредны для организма. Вода входит в состав всех клеток и тканей организма. На неё приходится до 65% от массы (веса) тела взрослого человека. Дети и подростки теряют около 2-х литров воды в сутки. Следовательно, им необходимо восполнить утраченное количество воды. Поступление её в организм происходит в виде чая, кофе, соков, молока, кефира и т.д. Особенно много воды (до 90%) содержится в овощах и фруктах. Потребность в воде подростков 11 – 14 лет составляет от 1,4 до 2,5 литра в сутки. Летом потребность в воде увеличивается.

Модератор: Вывод: для сбалансированного питания все нужно для нашего организма. Сколько раз в день необходимо питаться? Назовите. (Ответы участников)

Модератор: Что такое меню? (Меню – это список блюд)

Рефлексия.

Составление меню.

Модератор: Давайте попробуем устно составить меню.

Что вы будете есть на завтрак?

(Высказывания участников)

Модератор: Каша – полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными.

А вы знаете из чего варят кашу? (Из различных круп)

Ведь в них много полезных питательных веществ.

Модератор: А вы знаете, что любую кашу можно сделать вкусной?

В кашу можно добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки.

Модератор: Какое меню на обед вы составите? (Высказывания участников)

Меню (выбрали)

Модератор: Итак, вы пообедали. Чем можно заняться после обеда?

Модератор: Во время обеда человек съедает больше всего пищи. Вот почему после обеда лучше всего выбрать спокойные занятия. Приближается полдник. Что вы будете есть на полдник? (Ответы участников)

Модератор: Молоко очень полезно для здоровья и богато питательными веществами. Какие молочные продукты вы знаете? (Молоко, кефир, ряженка, простокваша, йогурт, сметана, творог, творожный сыр и т.д.).

Модератор: «Пора ужинать»

Модератор: Огромное вам спасибо за активную работу на станции, предлагаю вам пройти на станцию «Гигиена» (выдаются жетоны).

Гигиена

Модератор: Здравствуйте! Меня зовут... Мы приветствуем вас на станции «Гигиена». Вы все, наверное, знаете, что личная гигиена играет не последнюю роль в нашей жизни, так как тесно связана со здоровьем. Давайте проверим, все ли правила гигиены Вам знакомы.

Вам предлагается ответить на вопросы, касающиеся различных правил гигиены. Когда вы правильно ответите на вопросы, листок с ответом мы приклеиваем на стенд. Листочки с вопросами разноцветные. Листочки одного цвета должны крепиться на стенде в один ряд.

Вопросы:

Гигиена зубной полости

1. Сколько раз в день необходимо чистить зубы и язык?

(Стоматологами рекомендуется чистить зубы и язык после каждого приема пищи. Чистить зубы и язык необходимо не менее 2 раз в день).

2. Сколько времени должна происходить процедура чистки зубов?

(Процедура чистки зубов должна проходить не менее пяти минут).

3. Для чего после приема пищи рекомендуется полоскать ротовую

полость?

(Во рту и на зубах скапливаются отторгнувшиеся клетки слизистой оболочки, а также микробы, все эти скопления частично смываются при проглатывании слюны, однако этого совершенно недостаточно для очистки зубов и полости рта. Поэтому надо прополаскивать рот после каждого приема пищи).

4. Могут ли больные зубы служить причиной серьезных заболеваний?

(Больные зубы иногда служат причиной серьезных заболеваний. При разрушении зубов пища проглатывается неразжеванной, и это нарушает работу желудочно-кишечного тракта).

5. Почему необходимо споласкивать каждый раз после чистки ротовой полости щетку и стаканчик?

(Зубную щетку необходимо споласкивать после каждой процедуры, так как на щетке могут оставаться остатки пищи и в дальнейшем они могут начать разлагаться, образуя новые бактерии).

Личная и интимная гигиена

1. Почему медики рекомендуют мыть половые органы и менять нижнее белье каждый день?

(Обмывание половых органов производится теплой водой два раза в день, спереди назад, чтобы не занести инфекцию из анального отверстия, так как после опорожнения кишечника может оставаться каловая масса, которая в течение времени образует новые бактерии. В остатках мочи на нижнем белье, которая остается после мочеиспускания, содержится соль, которая разъедает слизистую половых органов и может вызывать раздражение).

2. Опасно ли переохлаждение для половых органов?

(Переохлаждение половых органов может вызвать различное развитие инфекций, например цистит, с дальнейшими осложнениями, в том числе и на почки).

3. Почему руки следует мыть не только после посещения туалета, но и перед посещением?

(Мыть руки желательно не только после посещения туалета, но и перед посещением, чтобы не занести грязными руками инфекцию в половые органы).

4. Помимо неприятного впечатления, которое производит вид грязных ногтей, они представляют большую опасность, почему?

(Помимо неприятного впечатления, которое производит вид грязных ногтей, они представляют большую опасность: расчесывая кожу ногтями, ребенок может легко расцарапать ее, внести инфекцию и вызвать гнойничковое заболевание кожи).

5. Какие последствия ведет за собой отсутствие ухода за ушной раковиной?

(Отсутствие чистки ушной раковины образует в ушном проходе большое скопление серы, которая в результате накопления образует ушную пробку, вследствие которой наступает глухота и воспалительный процесс).

Гигиена волос

1. Сколько раз в неделю необходимо мыть волосы?

(В зависимости от типа волос рекомендуется мыть: нормальные-1 раз в неделю, жирные -2 раза в неделю, сухие-3 раза в месяц).

2. Какой температуре должна быть вода для мытья волос? Можно ли наливать шампунь непосредственно на волосы?

(Вода для мытья волос не должна превышать 60 градусов. Шампунь растворяют в воде, образуя мыльную пену, так как нанесение шампуня непосредственно на волосы влечет за собой их выпадение).

3. Почему рекомендуется расчесывать голову деревянной массажной расческой, с закругленными концами?

(Деревянная массажная щетка способствует притоку крови к корням волос, не наэлектризует их, а закругленные концы щетки не травмируют кожу головы.)

4. Можно ли пользоваться чужой щеткой и давать свою другим?

(Чужой щеткой пользоваться или отдавать свою другим нельзя так как через нее можно занести грибок или вшей).

5. Почему рекомендуется периодически подстригать волосы, а длинные волосы заплетать в косички или делать хвост?

(Рекомендуется периодически состригать концы волос, так как они могут быть ломкими и секущими, подстриженные и ухоженные волосы выглядят более здоровыми и ухоженными).

Гигиена кожи

1. Сколько раз в день, неделю, необходимо принимать душ, ванну?

(Ванну или душ необходимо принимать два раза в день утром и вечером).

2. Какой температуры должна быть вода? Чем полезен контрастный душ?

(Вода для принятия душа не должна превышать 60 градусов. Контрастный душ способствует укреплению сосудов и закаливанию организма).

3. Какую пользу для кожи оказывает принятие солнечной ванны?

(Принятие солнечной ванны способствует выработке в организме витамина Д, солнечную ванну можно принимать в летнее время до 11 часов дня или после 16 часов. Принятие солнечных ванн в другое время дня может вызвать на коже ожоги и даже способствует развитию раковых заболеваний).

4. Почему кожу после приема водных процедур необходимо только промокнуть, но не вытирать насухо?

(Так как данная процедура может вызвать сухость кожи и дальнейшее шелушение и образование трещин. Кожу между пальцев ног и рук наоборот рекомендуется вытирать насухо).

5. Влияет ли на вид и состояние кожи употребление большого количества сладкой, жирной пищи?

(Употребление в больших количествах жирной, острой пищи и алкогольных напитков отражается на состоянии кожи - она становится более тусклой, воспаленной).

Гигиена одежды

1. Почему одежда не должна быть тесной?

(Тесная одежда может вызвать повреждение кожи и нарушение кровообращения).

2. Почему одежду необходимо периодически стирать?

(Одежду необходимо периодически стирать, так как на ней скапливается пыль, грязь, продукты жизнедеятельности кожи, которые могут вызывать развитие болезнетворных микробов).

3. Почему одежда должна быть многослойной особенно зимой?

(Многослойная одежда обладает хорошей теплоизоляцией, что необходимо в зимнее время года).

4. Из какой ткани лучше носить одежду зимой, а из какой летом?

Зимой одежда должна быть в основном из шерстяной ткани, а летом из хлопка. Хлопок - способствует циркуляции воздуха и вследствие меньшему потоотделению.

5. Для чего одежду, прежде чем одеть на тело, нужно погладить?

(Одежду перед надеванием на тело рекомендуется погладить. Высокая температура способствует уничтожению бактерий и микробов на ткани).

Участники: *(отвечают на вопросы из различных областей гигиены)*

Модератор: Посмотрите, что вам напоминает такая комбинация цветов на стенде?

Участники: Радугу

Модератор: Значит, мы с вами построили целую радугу из вопросов, относящихся к гигиене. Посмотрите на вопросы, которые написаны на листочках каждого из цветов радуги. Что у них общего?

Участники: область гигиены.

Модератор: Правильно, вопросы ... цвета радуги относятся к какой области гигиены?

Участники: гигиена зубов

Модератор: Теперь давайте посмотрим на другие цвета.

Участники: гигиена кожи, волос, интимная и личная, одежды.

Модератор: Так давайте посмотрим из чего состоит гигиена в целом. Какие виды гигиены мы с вами выделили и рассмотрели?

Участники: гигиена: зубов, кожи, волос, интимная и личная, одежды.

Модератор: Теперь мы с вами проверим полученные сегодня знания о гигиене. Проверим это так: Вам предлагается 10 предложений о гигиене, в которых пропущены некоторые слова. Ваша задача за определенное время прочитать эти предложения и вставить пропущенные слова. Помощью и подсказкой Вам будет служить радуга, которую мы с вами построили.

Вопросы для рефлексии

1. Я буду чистить зубы _____ 2 _____ в день, в течение _____ 5 _____ минут
2. Грязные ногти могут вызвать заболевание органов _____ пищеварения _____
3. Мыть голову необходимо _____ 1-3 _____ в неделю и пользоваться для расчесывания _____ деревянной массажной _____ щеткой
4. Летом лучше носить одежду сделанную из _____ хлопка _____, так как в ней _____ меньше потеешь
5. Больные зубы могут быть причиной следующих заболеваний _____ кишечно-желудочного тракта
6. При чтении _____, волосы, необходимо убирать с глаз так, как _____ они ухудшают зрение
7. Нижнее белье нужно менять _____ каждый день, если этого не делать, то может _____ возникнуть инфекция
8. После душа кожу нужно _____ промокнуть _____, а не вытирать насухо.
9. Грязные, нерасчесанные волосы могут спровоцировать образование _____ вшей _____
10. Большое скопление серы в ушной раковине ведет к _____ воспалению (глухоте), поэтому необходимо ее чистить _____ регулярно.

Участники: вставляют пропущенные слова.

Модератор: проверяем, что у вас получилось.

Участники: зачитывают полученные предложения.

Модератор: С этим заданием, вы справились великолепно (выдаются жетоны). Залог хорошего здоровья, это, безусловно, соблюдение правил гигиены, но не только. Очень многое зависит и от правильного, здорового образа жизни человека.

Предлагаю вам пройти на следующую станцию, которая называется «Режим труда и отдыха».

Режим труда и отдыха

Модератор: Здравствуйте! Меня зовут... Мы приветствуем вас на станции «Режим труда и отдыха». Известно, что правильный режим дня и

обязательное его соблюдение – основа здорового образа жизни. Мы должны вовремя вставать и ложиться спать, вовремя принимать еду и вовремя трудиться, вовремя отдыхать. В этой связи сейчас мы зададим вам несколько вопросов.

1-й вопрос: Сколько часов в сутки необходимо на сон подростку? (ответ: 8-9 часов)

2-й вопрос: Когда нужно ложиться спать? (ответ: 22.00-22.30.)

3-й вопрос: Сколько раз в день необходимо принимать еду? (ответ: 3-4 раза.)

4-й вопрос: Что такое «жаворонок» и «сова», если мы говорим о режиме дня? (ответ: «жаворонок» встает и ложится рано, а «сова» - наоборот.)

5-й вопрос: Нужно ли в течение дня менять виды деятельности? (ответ: да, обязательно.)

6-й вопрос: Чем отличается режим дня в будние дни от режима дня в выходные дни? (ответ: можно встать на час позже и имеешь больше времени на активный отдых.)

7-й вопрос: Что такое пассивный и активный отдых? (ответ: пассивный отдых не способствует укреплению здоровья.)

Модератор: Мы выяснили основные моменты правильного режима дня. Теперь вам предлагается набор картинок, которые вы должны расставить по часовой стрелке циферблатов. Обратите внимание, что один циферблат – до обеда, а второй – после обеда. Выполняя работу, вспомните ваши ответы на вопросы.

Рефлексия:

Модератор: А теперь последний вопрос на понимание важности соблюдения режима дня. Представьте себе светофор. Что общего у светофора и режима дня? (ответ: светофор и режим дня организуют, регулируют и корректируют: светофор – уличное движение, а режим дня – жизнь.)

Огромное вам спасибо за работу (выдаются жетоны). Предлагаю вам перейти на заключительную станцию нашей выставки «Движение – это жизнь».

Двигательная активность

Модератор: Здравствуйте! Меня зовут... Приветствую вас на станции «Движение – это жизни!» А как вы думаете, почему эта станция имеет такое название? (ответы участников) Да действительно движение – это основа жизни человека. А на какие органы человека движение оказывает влияние? (ответы участников).

Модератор: Сердце

Движение – здоровье нашего сердца.

Знаете ли вы, зачем нужно сердце? (для кровообращения)

Модератор: Знаете ли вы, что такое сердце и из чего оно состоит? (Сердце состоит из мышечной ткани и является важнейшим органом мышечной системы)

Модератор: Зачем нужна мышечная система? (для обеспечения всех клеток организма кислородом, питательными веществами, необходимым организму для нормальной работы)

Модератор: Каждый день сердце делает 20 тыс. ударов – и когда мы спим, и когда бодрствуем.

Взрослые люди делают около 18 вдохов в минуту, то есть более 25 тыс. ударов в сутки

Почему нам необходимо дышать? (Если мы перестанем дышать хоть на несколько минут, мы умрем)

Модератор: Знаете ли вы, чем мы дышим? (воздухом, забирая из него кислород и другие необходимые для деятельности организма вещества и отдавая углекислый газ).

Модератор: Опорно-двигательный аппарат

Зачем он нужен? (Он обеспечивает движение и равновесие нашего тела)

Модератор: Суставы

Знаете ли вы, что если бы у человека не было суставов, он не мог бы двигаться?

Модератор: В нашем теле около 100 суставов

Модератор: Скелет

206 костей у взрослого человека, его надежная опора

Из чего состоит скелет? (из костей)

Модератор: Для чего он нужен? (он поддерживает тело и защищает жизненно важные органы)

Модератор: Мышцы

Что такое мышцы? (Активная часть нашего опорно-двигательного аппарата)

есть 3 вида мышц: скелетные, гладкие и сердечная. Мы управляем скелетными мышцами, а другие работают сами.

Модератор: Гладкие мышцы помогают пище проходить по пищеварительной системе, сердечная мышца заставляет биться сердце.

Для чего нужны мышцы? (Они приводят наше тело в движение)

Модератор: В нас 400 мышц

Для работы мышцам нужно питание. Главный источник питания мышц – глюкоза.

Мышцы «дышат» - забирают из крови кислород и «выбрасывают» углекислый газ.

От чего зависит сила мышц? (от их тренированности)

Модератор: Движение

Зачем нужна физическая подготовка

Движение – источник тепла. Чем активнее работают мышцы, тем больше выделяется тепла.

Движение - основа здоровья

Знаете ли вы, что каждый из нас в течение жизни проходит около 120 тыс. километров.

Модератор: Мозг

Центр управления организмом – это мозг. Он весит 1300 граммов, состоит из нервных клеток.

Как называется система, по которой проходят сигналы от мозга к другим органам? (нервная)

Модератор: У взрослого человека общая длина нервов, расходящихся по всему телу составляет 75 километров

У нервных центров мозга – 3 основных функции: получение, обработка и хранение информации; направление в мышцы двигательных импульсов; формирование мыслей.

В нашем организме движется все: кровь, воздух, суставы, мышцы, нервные импульсы, пища, происходит пищеварение, обмен веществ и энергии. Наш организм – единая система, неисправность одного элемента приводит к гибели всех составляющих организма. Чтобы избежать этого, необходимо двигаться. Движение – это жизнь!

Рефлексия

I вариант: Вам предлагается сыграть в игру «Домино», правила ее очень просты: вам необходимо к карточке одного цвета подобрать пару – карточку другого цвета.

Мотор нашего тела	Сердце
Дается один раз	Жизнь
За деньги не купишь	Здоровье
Залог здоровья	Чистота
Жизнь не возможна без	Движение
Если хочешь быть здоров	Закаливание
Защититься от болезней и микробов тебе поможет	Гигиена
Главный источник энергии	Питание
Чтобы многое успевать, нужно соблюдать	Режим труда и отдыха
Здоровое тело	Тренированные мышцы

II вариант: Вам необходимо составить синквейн. Возможные названия: Здоровье, Жизнь, Человек. В переводе с французского слово «синквейн» означает стихотворение, состоящее из пяти строк, которое пишется по определенным правилам.

Правила написания синквейна таковы:

На первой строчке записывается одно слово – существительное. Это и есть тема синквейна.

На второй строчке пишутся два прилагательных, раскрывающих тему синквейна.

На третьей строчке записываются три глагола, описывающих действия, относящиеся к теме синквейна.

На четвертой строчке размещается целая фраза, предложение, состоящее из четырех слов, с помощью которого учащийся характеризует тему в целом, высказывает свое отношение к теме, Таким предложением может быть крылатое выражение, цитата, поговорка или составленная самим учащимся фраза в контексте с темой.

Пятая строчка – это слово-резюме, которое дает новую интерпретацию темы, выражает личное отношение учащегося к теме.

Модератор: Спасибо вам за активную работу (выдаются жетоны). Ну а теперь давайте подведем итог нашей выставки (подсчитываются жетоны, выдаются сертификаты участникам, набравшим наибольшее количество жетонов)