

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Череповецкий муниципальный район

МОУ "Малечкинская школа"

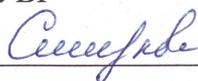
РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 3 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



В.В. Смирнова
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Е.А. Бритвина

Приказ № 172 от
«29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Формирование ЗОЖ»

для обучающихся 5-7 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Смирнова Вероника Викторовна,

заместитель директора по УВР

п. Малечкино 2024 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Формирование ЗОЖ” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы общего образования школы.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени общего образования являются:

- Закон РФ “Об образовании”;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.2.2821 – 10;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования.

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Отличительные особенности программы, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьные праздники.

Критерии оценки знаний, умений и навыков:

- Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

- Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

- Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Программа предназначена для обучающихся 5, 6, 7 классов.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ученик основной школы.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
 - Проговаривать последовательность действий на занятии.
 - Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
 - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
 - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
 - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
 - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных и схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
 - Слушать и понимать речь других.
 - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
 - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
 - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Содержание программы

5 класс

Программа внеурочной деятельности “Формирование ЗОЖ” в 5 классе разбита на три раздела:

- “Наша школа” (5 часов): направлен на развитие навыков пользования правилами личной гигиены, понимания значения утренней гимнастики для организма, повышение физической активности и улучшение здоровья детей.
- “Здоровое питание” (4 часов) – изучение основ правильного питания, развитие гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, изучение кулинарных традиций современности и прошлого, составление дневного рациона школьника с учетом правил здорового питания и энергетической ценности продуктов
- “Бережём здоровье” (8 часов): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, основы здорового образа жизни, профилактика соматических заболеваний и нарушений (зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата), правил оказания первой доврачебной помощи.

6 класс

Программа внеурочной деятельности “Формирование ЗОЖ” в 6 классе разбита на три раздела:

- “Бережём здоровье” (5 часов): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.
- “Я в школе и дома” (6 часов): социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; гигиена сна, основы эмоционального здоровья, особенностей восприятия и хранения информации (механизмы памяти человека)
- “Я и мое ближайшее окружение” (6 часов): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

7 класс

Программа внеурочной деятельности “Формирование ЗОЖ” в 7 классе разбита на три раздела:

- “Забота об организме человека” (5 часов): режим труда и отдыха школьника, основы гигиены умственного труда.
- “Вредные привычки” (6 часов): социально-одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; гигиена сна, основы эмоционального здоровья, особенностей восприятия и хранения информации (механизмы памяти человека)

- “Настроение и здоровье” (6 часов): развитие познавательных процессов, значимые «взрослые» вредные привычки, настроение в школе и дома, зависимость здоровья человека от экологических условий окружающей среды.

Данные разделы программы способствуют обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении гигиены, необходимость закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Это содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Тематическое планирование 5 класс

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Наша школа	5	2	3
2	Здоровое питание	4	2	2
3	Бережем здоровье	8	4	4
	Итого	17	8	9

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности
I	Введение “Наша школа”	5	2	3	
1.1	Здоровый образ жизни и мое здоровье.	2	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
1.2	Личная гигиена	1	1		Познавательная деятельность. Викторина
1.3	Физическая активность и здоровье.	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность

1.4	Гигиенический режим двигательной активности.	1		1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Викторина
II	Здоровое питание	4	2	2	
2.1	Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение Викторина
2.2	Здоровая пища для всей семьи.	1		1	Познавательная деятельность
2.3	Пища наших предков.	1	1		Познавательная деятельность. Краеведческая деятельность.
2.4	Здоровое питание. Дневной рацион школьника.	1		1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение Викторина
III	Бережем здоровье	8	4	4	
3.1	Домашняя аптечка	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
3.2	Мы за здоровый образ жизни.	3	1	2	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность Игра-викторина
3.3	Как вести себя, когда что-то болит?	2	1	1	Познавательная деятельность. Игра-викторина
3.4	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.	2	1	1	Познавательная деятельность. Игровая деятельность Просмотр видеороликов.
	Всего:	17	8	9	

**Тематическое планирование
6 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Бережем здоровье	5	3	2
2	Я в школе и дома	6	2	4
3	Я и мое ближайшее окружение	6	4	2
	Итого:	17	9	8

**Тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности
I	Бережем здоровье	5	3	2	
1.1	Стань сильным!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
1.2	Учись учиться. Как правильно готовить уроки.	3	2	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
II	Я в школе и дома	6	4	2	
2.1	Режим дня школьника	1	1		Познавательная деятельность. Составление памятки
2.2	Чувства и поступки. Учимся находить причину и последствия событий	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение Игра-викторина
2.3	Дружба. Кто может считаться настоящим другом?	1		1	Познавательная деятельность
2.4	Делу время – потехе час.	1		1	Познавательная деятельность
2.5	Сон, гигиена сна.	1	1		Познавательная

					деятельность
2.6	Эмоциональное здоровье.	1	1		Познавательная деятельность Тестирование
III	Я и мое ближайшее окружение.	6	4	2	
3.1	Почему некоторые привычки называются вредными?	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Анкета «Что вы знаете о вреде курения»
3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	1	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Тестирование
3.3	Интересное в мире здоровья.	2	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.
3.4	Будьте здоровы!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
	Итого:	17	9	8	

**Тематическое планирование
7 класс**

№ темы	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Забота об организме человека	5	3	2
2	Вредные привычки	6	2	4
3	Настроение и здоровье	6	4	2
	Итого:	17	9	8

Тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и занятий	Всего, час	теория	практика	Виды внеурочной деятельности
I	Забота об организме человека	5	3	2	
1.1	Значение и гигиена питания. Уход за зубами. Уход за ушами.	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
1.2	Забота о коже. Сон и здоровье. Скелет – опора организма.	3	2	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение
II	Вредные привычки	6	4	2	
2.1	Что такое вредные привычки.	2	2		Познавательная деятельность. Составление памятки
2.2	Влияние курения и алкоголя на организм человека.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение Игравикторина
2.3	Влияние наркотиков на организм.	1		1	Познавательная деятельность
2.4	Социологический опрос «Что вы знаете о вреде курения?».	1		1	Познавательная деятельность
2.5	Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.	1	1		Познавательная деятельность Тестирование
III	Настроение и здоровье	6	4	2	
3.1	Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.	1	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Анкета «Что вы знаете о вреде курения»

3.2	Что делать, если не хочется в школу. Школа и настроение.	1	1	1	Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. Тестирование
3.3	Овладение приемами аутотренинга	2	1		Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение.
3.4	Будьте здоровы!	2	1	1	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.
	Итого:	17	9	8	

Методическое обеспечение программы

Оборудование, кадровое и методическое обеспечение программы, режим занятий.

Для осуществления образовательного процесса по Программе “ЗОЖ школьника” необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно: все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин. Курс рассчитан на 17 часов в 5 классе, 17 часов в 6 классе, 17 часов в 7 классе.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Литература, используемая педагогом для организации образовательного процесса

1. Климova И.И. Мастерская учителя: уроки здоровья. Учебно-методическое пособие, - М.: УЦ “Перспектива”, 2009
2. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания.
3. Суслов В.Н. Этикет. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на –Дону: “Легион”, 2010
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ”- М.: “Вако”, 2008
5. Ковалько В.И. “Школа Физкультминуток: практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для школьников” - Москва., 2007
6. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя. / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

Литература, рекомендуемая для детей и родителей

1. Большая энциклопедия для дошкольника. – М.: “ОЛМА-ПРЕСС”, 2000
2. Что такое. Кто такой: в 3 томах - М.: “Педагогика-Пресс”, 1999
3. Дитрих А.К., Юрмин Г.А., Кошурникова Р.В. Почемучка. Детское справочное бюро. М.: “Педагогика-Пресс”, 1993
4. Как живёт человек. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
5. Познай себя. Серия “Твоя первая энциклопедия” - М.: “Ниола-Пресс”, 1998
6. Большая книга правил для воспитанных детей
7. Ротенберг Р. Растить здоровым: детская энциклопедия здоровья-М.: “Физкультура и спорт”, 1992

Викторины, памятки, загадки:

ВИКТОРИНА
«ЗДОРОВЬЕ В САДУ И НА ГРЯДКЕ»

Цели:

1. Научить учащихся использовать овощи и фрукты для профилактики заболеваний
2. Воспитать интерес и бережное отношение к своему здоровью.

Ведущий:

Если кто-то простудился,
Голова болит, живот.
Значит, надо подлечиться,
Значит, в путь – на огород.
С грядки мы возьмём микстуру,
За таблеткой сходим в сад,
Быстро вылечим простуду.
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты. Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
 - а) Всегда, круглый год – 5 баллов
 - б) Иногда, когда заставляют – 2 балла
 - в) Никогда – 0 баллов
2. Сколько раз в день вы едите?
 - а) 4-6 раз – 5 баллов
 - б) 3 раза – 3 балла
 - в) 2 раза – 0 баллов
 - г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
 - а) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов
 - б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
 - в) очень редко – 1 балл
 - г) Никогда – 0 баллов
4. Когда и что вы едите на ночь?
 - а) Мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
 - б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла

- в) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
 - г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
- а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл
 - б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
 - в) Всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
 - г) Ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Дети на листочках пишут 1а, 2б, 3в и т.д., потом открывается или зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

- 1. а)-5 б)-2 в)-0
- 2. а)-5 б)-3 в)-0 г)-0
- 3. а)-5 б)-3 в)-1 г)-0
- 4. а)-1 б)-2 в)-5 г)-0
- 5. а)-1 б)-0 в)-5 г)-2

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

Вопросы викторины

1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь
(Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)
2. Чем полезна облепиха?
(Облепиха – витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран)
3. Очень вкусные плоды
И полезные они.
Много жира, витаминов.
Как питательны они!
Ядра ели в шоколадке
Скорлупа – краситель яркий.
Угадай-ка поскорей:
Что за плод мы рвём с ветвей?
(Орех)
4. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха?
(В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Содержит 45-75% масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран)
5. Овощ этот очень крут!
Убивает всех вокруг.
Помогут фитонциды
От оспы и чумы.
И вылечить простуду

Им тоже сможем мы.

(Лук)

6. От каких болезней вы лечитесь соком лука?

(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром)

7. Эти резные листочки

Лечат сердечко и почки.

Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.

Быстро смывают веснушки,

И лысины нет на макушке

(Петрушка)

8. Этот плод – аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки – деликатес,

И глистам – противовес.

Диетическое блюдо –

От болезней всех, как чудо!

(Тыква)

9. Листья – будто кружева,

Украшение для стола.

Повышают аппетит,

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И всё от воспаления.

(Укроп)

10. Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности.

Все, кто ели, не болели,

Зубы белые блестели,

Малокровие, ожирение

Побеждают без сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе.

(Плоды яблони)

11. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока?

(Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии)

12. В бордовых корнеплодах

Лекарство от запоров.

Давление понижает,

И кровь оздоравливает.

Салат – от ожиренья.

А сок – от воспаленья.

(Свёкла)

13. Форма семян – будто органы тела.

Издавна знахари знали всё это.

Это – источник белка для спортсмена.

Это – лекарство для органов тела.

Лечат и печень, и почки.
Гладкими будут и щечки.
От диабета спасенье,
И для толстушек леченье.
(Фасоль)

14. Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника?
(Плоды тыквы)

15. Эти листья и плоды
Содержат фитонциды.
Для кулинара и врача
Они незаменимы.
Источник витамина С –
От кашля избавленье.
Те разноцветные плоды –
Леченье с наслажденьем.
(Смородина)

Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Овощи и фрукты
Любят все на свете.
Бабушки и дети
Секреты знают эти.
Виноград и вишня
Лечат все сосуды.
Абрикос – от сердца,
Груша – от простуды.
Апельсин, как витамин,
Знают все, незаменим.
Ешьте фрукты, здоровейте,
Пейте сок и не болейте!

ВИКТОРИНА «О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ»

Цели:

1. Учить учащихся использовать различные методы закаливания для укрепления своего здоровья.
2. Воспитать интерес к закаливанию

Ведущий:

Почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Блиц-опрос.

1. Как часто в этом году у вас была простуда?

0 – ни разу

1 – от 1 до 4 раз

2 – более 4 раз

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания (бронхит, ринит, ларингит и т.д.)

0 – нет

1 – одно заболевание

2 – комплекс заболеваний

3. бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость)

0 – крайне редко

1 – часто

2 – очень часто.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке, 2-4 балла – вы в группе риска, 5-6 баллов – ваш организм ослаблен.

Ведущий:

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье. Как помочь себе? Ответ один – закаливание. Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что:

1. Сначала нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённых миндалин и т.д.
2. Закаливание должно быть постепенным
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания

ВИКТОРИНА.

1. Назовите средства закаливания.
(Солнце, воздух, вода)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур
(Душ, купание, загорание)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур
(Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.)
4. Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано?
(Нужно «вернуться на шаг назад», например, если до перерыва в занятиях вы обливались водой 20 гр., то после перерыва будете пользоваться водой до 24 гр.)
5. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?
(При открытом окне – солнечные и воздушные ванны)
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?
(Положительно, так как в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идёт быстрее)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание?
(С рождения)
8. Как умение одеваться может помочь в закаливании?
(Одежда должна соответствовать сезону, нельзя «кутаться» но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде)
9. Можно ли соревноваться в закаливании?
(Нет, у каждого – свой ритм и график)
10. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства?
(Потому, что главное в закаливании – систематичность процедур)

Подводим итоги опроса.

ПАМЯТКА. ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Утром, после того, как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
3. Перед сном мойте ноги прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
4. В летнее время старайтесь больше ходить босиком.
5. Летом носите легкую, открытую, светлую одежду из натуральных тканей.
6. Загорать нужно в утренние часы до 11.00 и после обеда с 15.00, время загара увеличивать постепенно, начиная с 10 минут.
7. Необходимо регулярно проветривать комнату. Спать лучше при открытой форточке.
8. Соблюдайте режим дня.
9. Обязательно делайте утреннюю гимнастику.
10. Очень полезны занятия каким-либо видом спорта.
11. Выбирайте вид закаливания, посоветовавшись с доктором.
12. Закаливание должно быть постепенным и регулярным.
13. Помните волшебные слова:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

ВИКТОРИНА О КОСМЕТИКЕ «СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...»

Цели:

1. Научить учащихся определять тип кожи и правильно подбирать косметические средства
2. Воспитать культуру использования косметики.
Можно ли пользоваться маминой или подружкиной косметикой? (Нет). Почему? (У каждого человека свой тип и цвет кожи, поэтому тона и свойства косметики тоже должны быть отличающимися)

Блиц – анкета.

Определите тип лица своей кожи. Ответы пишутся цифрами: 1,2,3.

Справка: зона «Т» - это область, начинающаяся над бровями и заканчивающаяся на кончике носа, имеющая форму буквы «Т»

I. Ваше лицо блестит или есть ощущение жирности кожи?

1. На всём лице
2. В зоне Т
3. Лишь в некоторых местах

II. На вашей спине, груди или шее появляется сыпь?

1. Часто
2. С последующим появлением болезненной чувствительности
3. Иногда или никогда

III. В зоне Т появляются угри или сыпь?

1. Часто
2. Иногда или никогда
3. С воспалением

IV. Поры на вашем лице

1. Крупные, неровные, расположенные в зоне Т
2. Комбинация мелких и крупных пор
3. Мелкие, едва заметные

V. Вызывают ли некоторые применяемые вами очищающие средства покраснение кожи, сыпь или зуд?

1. Редко или никогда
2. Иногда
3. Часто

VI. Появляется ли ощущение сухости или жжения кожи после использования масла и других очищающих средств?

1. Редко или иногда
2. Иногда
3. Часто

VII. Появляются ли на коже вашего лица сухие, зудящие участки?

1. Редко или никогда
2. Иногда
3. Часто

Подсчитайте число цифр 1,2,3

Если у вас больше всего цифр 3, то у вас чувствительный тип кожи, если кроме чувствительного есть ещё какие-то цифры, тип кожи всё же остаётся чувствительным. Если больше всего цифр 2, то у вас комбинированный (нормальный) тип кожи. Если больше всего цифр 1, то у вас жирный тип кожи.

А теперь проверим, какие знания у вас есть о строении кожи.

1. Какой орган тела самый большой

(Кожа взрослого человека составляет 10 кв.м.)

2. Как называется жирное вещество, поддерживающее влажность нашей кожи

(Это кожное сало, выделяемое сальными железами, благодаря которому кожа сохраняет влажность)

3. Какая самая важная функция кожи?

(Защита тела от грязи, бактерий, солнца, инфекций)

4. От чего зависит цвет, тон кожи?

(Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, пигмента, вырабатывающего в эпидермисе кожи)

5. Сколько раз в день необходимо умывать лицо?

(Если умываться чаще трех раз в день, то высушивающий эффект приводит к тому, что кожа начнет вырабатывать еще больше кожного сала)

6. Какие группы косметики вы знаете?

(1 – косметика для гигиены лица и тела: очищающие лосьоны, гели, скрабы, маски; 2 – увлажняющие и питающие кремы, маски, тоники; 3 – специальная косметика (лечебная): солнцезащитная, для удаления волос, морщин, пятен, прыщей; 4 – декоративная: тушь, тени, пудра, дезодоранты, духи, туалетная вода, помада, румяна, тональный крем)

7. Какие средства для ухода за ногтями вы знаете?

(Лечебные лаки, декоративные, защитные, кремы)

8. Зачем нужен мусс для волос?

(Нужен для создания объема и укладки волос, рекомендуется для тонких и ослабленных волос, мусс-колор – изменяется оттенок волос до следующего мытья головы)

9. Чем отличается гель от мусса?

(Гель создает эффект мокрых волос)

10. Когда полезен, нужен увлажняющий крем молодым?

(Летом, когда кожа пересушивается)

11. Почему нельзя наносить увлажняющий крем в мороз?

(Избыток влаги ведет к обморожению, повреждению клеток кожи)

12. Как наносятся духи на тело?

(Духи наносятся на отдельные участки кожи: мочка уха, ключица, локоть)

13. Что делать если водостойкая тушь не смывается?

(Купить средство для снятия макияжа)

14. Как наносить крем?

(Крем наносится по кожным линиям, через некоторое время избыток снимается промокательной салфеткой)

15. Где хранить косметику?

(Если нет специальных указаний, то следует хранить в сухом, темном месте при темп. +20 гр., нельзя хранить в холодильнике)

16. Какой процент молодёжи имеет проблемы с кожей?

(Примерно 70%)

17. Как вы будете подбирать моющие средства для своего типа кожи?

(На всех косметических средствах указано: для жирной, нормальной (комбинированной), чувствительной (сухой) кожи)

18. Какие средства по уходу за волосами вы знаете?

(1. Моющие шампуни, бальзамы, кондиционеры. 2. Лечебные: дрожжи для волос, масло репейное, бальзамы, лаки. 3. Средства для укладки: мусс, гель, спрей)

19. Что такое антиперспиранты?

(Вещества, подавляющие выделение пота)

20. Почему чаще всего для праздничной причёски используют спрей?

(Спрей, или лак, долго удерживает объём и форму причёски, может быть разной степени фиксации, может быть с блеском и разного оттенка для украшения причёски)

21. Почему ночной крем нельзя накладывать днём?

(Ночной крем содержит много жирных компонентов для питания кожи, поэтому кожа будет блестеть, и кроме того, он будет впитывать в кожу все вредные вещества, находящиеся в воздухе)

22. Какую косметику накладывают в мороз?

(Содержащую натуральные жиры, предотвращающую обморожение кожи)

23. Запах, который издаёт здоровая, чистая кожа, отличается от запаха невымытой кожи.

Можно ли использовать духи, туалетную воду, чтобы заглушить эти запахи?

(Нет, так как запах пота искажает запах духов)

24. Всегда ли самая дорогая косметика самая лучшая?

(Нет, так как отечественная косметика дешевле и содержит только натуральные экстракты и жиры, а импортная в основном из синтетических материалов)

25. Почему декоративная косметика вызывает покраснение век, кожи лица?

(Это означает, что красители, содержащиеся в ней, искусственные и раздражают кожу. Иногда бывает аллергическая реакция на определённые травы, использованные в креме. Нужно сменить косметику)

26. Как бороться с тёмными кругами под глазами?

(Прежде всего соблюдать режим дня, достаточно спать и гулять.)

27. Как сохранить кожу здоровой и загореть?

(Нужно использовать специальные солнцезащитные кремы, молочко. Фотозащитный фактор указан на упаковке, колеблется от 1 до 20-30, редко 60. чем больше число, тем больше можно загорать без вреда.)

28. Если вы «обгорели» на даче, что можно сделать?

(После душа нанести увлажняющее молочко, крем после загара, нанести на полчаса маску из сметаны или кефира)

29. Почему нужны солнцезащитные кремы?

(Они задерживают ультрафиолетовые лучи А и В, поражающие кожу. На ней возникают пигментные пятна, родинки, бляшки)

30. Какую помаду нужно покупать для губ?

(Увлажняющую, с питательным кремом, небольшим количеством красителя, на натуральной жировой основе)

Загадки

**На земле он всех сильнее,
Потому что всех умней
(человек)**

**Горшочек умен,
Семь дырочек в нем.
(голова)**

**На красных холмах
Тридцать белых коней
Друг другу навстречу
Помчаться скорей.
Ряды их сойдутся,
Потом разойдутся-
И смирными станут
До новых затей.
(зубы)**

**В одной комнатухе
Соседи живут:
Одни все кусают,
Другие - жуют.
(зубы)**

**При необычном каком – то явлении
Его открываем мы от удивления.
(рот)**

**Дом, где наш язык живет,
Называем все мы ...
(рот)**

**Просят беленькие зубки:
“Улыбайтесь чаще ...”
(губки)**

**Не любитель он молчать.
Даже может заскучать,
Если держат за зубами.
Кто же он, скажите сами?**

(язык)

Первым пробовать привык
Угощенья все ...
(язык)

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.
(глаза)

Есть у каждого лица
Два красивых озера.
Между ними есть гора.
Назови их детвора.
(глаза)

Верный друг у наших глаз,
Не пропустят пыль и грязь.
(ресница)

Я румяная девица:
С молоком смешали кровь.
Огоньком глаза сверкают
И дугой над каждой ...
(бровь)

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит.
(нос)

Меж двух озер стоит утес,
В нем две пещеры, это - ...
(нос)

Он нужен для дыхания,
Еще – для обоняния.
(нос)

Их не сеют, не сажают,
Они сами вырастают.
Не в лесу, не на опушке –
На затылке, на макушке.
(волосы)

Не считать морщинки чтоб,
Ты ни морщи часто ...
(лоб)

Головой верти сильнее –
Быть без дела скучно ...
(шее)

У зверушки – на макушке,
А у нас - ниже глаз.
(уши)

Назовите орган слуха.

Дружно, хором! Это - ...
(ухо)

День и ночь в груди оно,
Как часы, заведено.
Будет плохо, если вдруг
Прекратится этот стук.
(сердце)

Кто для блага всех людей
Кровью делится своей.
(донор)

Пять сыночков у руки,
Добрые все мальчики.
Дружбой славятся они,
А зовут их ...
(пальчики)

Превратятся скоро в когти
Неподстриженные ...
(ногти)

Чтоб ходить и прыгать мог,
У меня есть пара ...
(ног)

Я у Хомки - хомяка брал вчера уроки
Как получше набивать угощем ...
(щеки)

Разных групп она у нас,
Но на цвет у всех одна.
(кровь)

Любят труд, не терпят скуки,
Все умеют наши ...
(руки)

Только сильная рука
Этой мышцею играет.
Развивается она,
Если тяжесть поднимает.
(бицепс)

Мы на них стоим и пляшем,
Ну а если им прикажем,
Нас они бегом несут,
Подскажи, как их зовут?
(ноги)

Быть сутулой не должна

Наших школьников ...
(спина)

ВИКТОРИНА
«КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»
ПОДГОТОВКА МЕРОПРИЯТИЯ

Для проведения викторины необходимо заготовить из цветной бумаги кружочки двух цветов – красного и зелёного, можно добавить третий цвет жёлтый. Если ответ положительный, «правда», то поднимается зелёный кружочек, если ответ отрицательный,

«ложь», то поднимается красный кружочек, если возможны варианты ответа или возникли сомнения, - жёлтый кружочек. Перед викториной каждому учащемуся раздают комплекты кружочков. При чтении вопроса они опущены, после окончания чтения все показывают один из кружочков. Первые, кто подняли зелёные или красные кружочки, отвечают на вопросы, если ответ неверен, то продолжают другие.

Помощники за каждый правильный ответ дают фишку. По окончании игры учащимся, набравшим наибольшее количество фишек, вручаются призы: витамины, средства гигиены, детская косметика в зависимости от средств школы, класса. На сцене, на доске класса располагаются наборные мозаики (см.приложение). При правильном ответе накладываются листки цветика-семицветика. В конце викторины все лепестки закрыты рисунками.

Ведущий:

Знаете ли вы, что...?

1. Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12-ти лет
2. На каждые 6,45 кв.см. кожи приходится в среднем 94 сальные железы, 65 волосяных мешочков и 650 потовых желёз.
3. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займёт приблизительно 10 кв.м.
4. Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, однако функции её остаются неизменными независимо от цвета
5. Не имеют волосяного покрова губы, ладони и пятки. Всё знать, конечно, невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем! Проверим, что вы знаете и расскажем отдельные неизвестные для вас сведения.
(Далее сообщаются правила проведения викторины, изложенные выше) Мы излагаем факты, мнения об уходе за кожей, определите, что правда, а что ложь?
1. От курения кожа и зубы становятся жёлтыми? (Правда)
2. Кожа становится сальной и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. (Правда, так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке)
3. Чёрные угри содержат грязь. (Ложь. Чёрные угри образуются при окислении верхней части сгустка кожного сала, закупоривающего поры. Регулярная очистка кожи гелем предотвращает закупоривание пор)
4. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (Правда)
5. Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (Ложь, при занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой)
6. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной. (Правда, так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А, В, С влияют на состояние кожи)
7. Чтобы кожа выглядела красивой, надо совсем исключить жиры и мучное из рациона. (Ложь, нельзя совсем исключать из рациона жиры. Питание должно быть сбалансированным: углеводов – 4 части, белков – 1 часть, жиров – 1 часть, иначе кожа и волосы будут тусклыми, невзрачными)
8. Использование косметики может привести к появлению прыщей (Да и нет. Жирная, нанесённая толстым слоем косметика может блокировать поры. Это может случиться, если косметика не смывается ежедневно вечером лосьоном, косметическим молочком или

- гелем. Правильно подобранная косметика для детского и юношеского возраста не вызывает угревой сыпи)
9. Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться о них. (Ложь. Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели от заражения крови. На коже при этом остаются раневые рубцы)
 10. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (Ложь. Стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, волосы ломкими)
 11. Общение с животными не влияет на состояние кожи человека (Неверно, если гладить незнакомых кошек и собак, то возможно заразиться лишаями (грибковыми заболеваниями))
 12. Закаливание влияет на состояние кожи, она становится упругой и эластичной (Правда, так как улучшается кровоснабжение кожи)
 13. Неважно, сколько спишь, а важно сколько за кожей следишь. (Неверно, сон в проветренном помещении улучшает внешний вид кожи. Если спать мало, в непроветренном помещении, то внешний вид кожи ухудшается)
 14. Веду спокойный образ жизни, никаких стрессов, сижу спокойно у телевизора, ем хорошо, сплю много, а кожа все больше покрывается угрями да блестит. (Правда. Гиподинамия, избыточное питание и сон вызывают эти заболевания кожи)
 15. Говорили, что маски из клубники, огурца отбеливают кожу. Я что-то не верю, что отвар петрушки выводит веснушки. (Правда)
 16. Правда ли, что у многих портится кожа при цветении тополя, лебеды? (Правда. Так как у людей возникает аллергическая реакция в виде сыпи, покраснения кожи, слизистых оболочек глаз)
 17. При побелении кожи на морозе, нужно быстро растереть кожу до покраснения варежкой или снегом (Правда, только если снег и варежка чистые, мягкие, не повредят кожу)
 18. Наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой (Ложь. Употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет)
 19. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (Правда)
 20. Можно ли покрасить ресницы и не смывать их несколько дней (Нет, можно получить заболевание глаз. Необходимо пользоваться специальными средствами для снятия макияжа ежедневно)

Ведущий:

Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали, но вы растёте изменяетесь, поэтому для вас нужны будут всегда гигиенические правила и процедуры, а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных заболеваний вам подскажут косметологи и дерматологи, журналы «Здоровье», «Лиза» и др.

Гигиена и здоровье,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Рука об руку идут.

Маски, ванны и массажи

Нам полезны, спора нет,

Ну а лень, обжорство, пьянство

Оставляют тоже след.

Кожа – зеркало здоровья!

Все не даром говорят.
Ты запомни это точно.
Это важно для ребят.