**Занятие 1. «Наш выбор – здоровый образ жизни!»**

**Цель занятия:** сформировать представление о ЗОЖ как о рациональном поведении в повседневной жизни.

**Задачи:**

**-** актуализировать знания из жизненного опыта о здоровом образе жизни;

- побудить интерес к теме ЗОЖ, его составляющим.

**Оборудование:** компьютер с проектором, ватман с рисунком дерева, карточки-яблоки с составляющими компонентами ЗОЖ.

**Ход занятия**

**-** Добрый день, друзья! Сегодня мы поговорим на очень важную тему – Здоровый образ жизни!

- А что это такое? Что значит «здоровье»? (ответы детей)

- Наше здоровье – это наша главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Каждый человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого?

- Давайте проведем небольшой тест о здоровье. На каждое утверждение вам нужно будет ответить только «да» или «нет».

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым, иногда раздражен и угрюм.

4. У меня бывают серьезные заболевания, и я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-4 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

5-8 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться.

- Конечно, вы можете не согласиться с результатами теста, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и подумаем, какие основные правила здорового образа жизни нам необходимо соблюдать? (предположения детей)

- Итак, давайте проверим, правильно ли мы думаем, посмотрим видео.

**Просмотр мультфильма «Смешарики 2D – Быть здоровым – здорово!» (**[https://youtu.be/k9l7IMby5gI](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fk9l7IMby5gI&cc_key=)**)**

- Какие правила для нашего здоровья мы увидели в мультике? (соблюдение личной гигиены, правильное питание, занятие спортом)

- Как вы думаете, есть ли еще какие-то правила, которые нам помогут быть здоровыми и крепкими?

- Посмотрите на доску (к ней прикреплен плакат с изображением дерева). Это яблоня здоровья. У меня есть карточки-яблоки, на которых написаны правила, выполняя которые мы ведем здоровый образ жизни. Давайте прикрепим «правильные» яблоки к дереву. (На карточках: личная гигиена, вредные привычки, режим дня, лень, закаливание, отсутствие вредных привычек, правильное питание, занятие спортом, курение, игра в компьютерные игры и т.д.).

- Какие яблоки мы не стали прикреплять к нашей яблоне здоровья? Почему?

*Обсуждение составляющих здоровья.*

- А как эти правила работают в вашей жизни? (ходим в поход, правильно питаемся, не курим, занимаемся в спортивных секциях)

- Предлагаю сыграть в игру «Верю-не верю». Я буду говорить какое-либо утверждение, а вы согласиться с ним или нет.

**Игра «Верю-не верю»**

1. Для здоровья человеку необходимо много спать, и чем больше тем лучше.

(Не верно, самое "здоровое" количество сна – 7-8 часов. При сне менее 4 или больше 10 часов в сутки, резко повышается частота заболеваемости и риск ранней смерти.)

2. Сладкие газированные напитки (Coca-cola, pepsi) наносят вред нашим зубам. (Верно, так как в таких напитка очень высокое содержание сахара.)

3. Шоколад полезен для здоровья (Верно, он не только повышает настроение человека, но и способствует развитию математических навыков. Но не стоит слишком много употреблять его.)

4. Перед завтраком полезно пить свежевыжатый апельсиновый сок (Это не так, из-за этого могут появиться проблемы с желудком)

- Итак, давайте определим, что нам нужно делать, чтобы быть здоровым и не болеть?

- А есть те, кто может сказать, что он ведет здоровый образ жизни?

- А кто готов начать вести здоровый образ жизни?

- Спасибо вам за занятие! До новых встреч!

**Занятие 2. «Личная гигиена школьника»**

**Цель занятия:** сформировать представление о важности и необходимости соблюдения правил личной гигиены; привить бережное отношение к своему здоровью.

**Задачи:**

**-**научить осознанно подходить к своему здоровью, уточнить значимость соблюдения правил личной гигиены для ценности здоровья;

**-**развивать познавательный интерес, мыслительную активность;

**-**воспитывать желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**мешочек с предметами личной гигиены, раздаточный материал: карточки с заданием.

**Ход занятия**

- Здравствуйте, дорогие ребята!

- Вы задумывались что значит слово ЗДРАВСТВУЙ?

- В этом слове содержится самое важное пожелание человеку, которому вы говорите это слово – пожелание здоровья.

- Всем известно, что здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Ребята, а что значит – быть здоровым? (ответы детей).

- Сегодня мы с вами поговорим о том, как помочь нашему организму быть здоровым, но сначала поиграем в игру.

- Отвечайте дружно хором «Это я!», если вы согласны с выражением. Если это не про вас, то ничего произносить не нужно.

кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +

кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

- Ребята, когда я к вам шла на занятие, встретила странного мальчика, он был

весь грязный, неопрятный и просил вам передать такие слова:

«Никогда не мойте руки, шею, уши и лицо

Это глупое занятие не приводит ни к чему,

Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо

Так зачем же тратить силы,

Время попусту идет.»

- Угадайте, как звали этого мальчика, вы с ним согласны?

- А что помогает нам не быть грязнулями, как этот мальчик? Давайте поиграем в следующую игру и узнаем.

**Дидактическая игра «Мешочек важных мелочей»**

- В моем мешочке собраны предметы (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка), помогающие нам сохранить свое здоровье. Они небольшие, но очень важные для каждого. А чтобы узнать, что там за предметы, давайте отгадаем загадки и расскажем, для чего они предназначены и как ими пользоваться! Я вам загадываю загадки, а вам нужно будет догадаться, что лежит в мешочке!

**Отгадывание загадок**

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. **(Мыло)**

- Когда мы моем руки?

- Зубов много,

А ничего не ест. **(Расческа)**

- Можно ли делится своей расческой с другими?

- Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. **(Зубная щетка)**

*-* Сколько раз в день мы чистим зубы?

- И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть ему покажет**. (Зеркало)**

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. **(Полотенце)**

Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

- Не забуду и про нос. **(Носовой платок)**

**-** Молодцы! Так что же это за предметы, помогающие нам в уходе за своим телом?

- Ребята, как вы думаете, можно ли заболеть от несоблюдения личной гигиены? А что такое личная гигиена? Грязь и неряшливость в одежде – это пренебрежение к своему здоровью. Грязнулями бывают, как правило, ленивые люди. Ленивые школьники плохо учатся, не любят чисто писать в тетрадях, скучают на уроках, не читают книги. Они не любят трудиться, помогать родителям в домашних делах.

- Давайте послушаем стихотворение про такого мальчика и может кто- нибудь узнает в нем себя..

Если б мыло приходило

По утрам ко мне в кровать

И само бы меня мыло,

Хорошо бы это было!

Если б книжки и тетрадки

Научились быть в порядке,

Знали все свои места –

Вот была бы красота!

Вот бы жизнь тогда настала!

Знай, гуляй, да отдыхай!

Тут и мама б перестала

Говорить, что я лентяй!

- О чем мечтал мальчик?

- Что мы можем сказать о нем?

**Физкультминутка "Веселый режим дня "**

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Ой, а Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

- А вы знаете, что о здоровье существует много пословиц и поговорок? Сейчас я раздам вам карточки на которых написано начало пословицы, а вторую часть вам нужно дописать самим.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог …… (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо - ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров - ……..(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(приятен)

Чистота – лучшая ……..(красота).

- Молодцы, ребята, хорошо справились!

**Дидактическая игра «Правильный совет»**

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовила частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ

Чтобы блеск зубам придать,

Нужно крем сапожный взять.

Выдавить полтюбика

И почистить зубики.

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

Ох, неловкая Людмила,

На пол щетку уронила,

С пола щетку поднимает,

Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ –

Молодчина Люда? НЕТ!

Навсегда запомните,

Милые друзья,

Не почистив зубы,

Спать идти нельзя.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Зубы вы почистили

И идете спать.

Захватите булочку сладкую в кровать!

Это правильный совет?

НЕТ, НЕТ, НЕТ!

**-**Молодцы, а теперь давайте постараемся составить правила личной гигиены (фиксируем ответы детей)

- Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же улыбаться друг другу чаще.

**Занятие 3. «Как сохранить хорошее зрение»**

**Цель:** сформировать ценностное отношения к вопросу здоровья глаз; привить чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья глаз.

**Задачи:**

- научить детей бережному отношению к своему здоровью, своим глазам; показать значимость проблемы;

- дать представление о том, что глаза являются одним из важнейших органов чувств человека;

- познакомить детей со строением глаза; расширить пассивный словарь школьников: «зрачок», «сетчатка», «радужная оболочка», «хрусталик», «склера»; «роговица»;

- обучить ребенка практическим навыкам сохранения и укрепления зрения детей.

**Оборудование:** плакат "Строение глаза", картинки "Продукты питания", мешочек с мелкими предметами.

**Ход занятия:**

- Ребята, сегодня мы поговорим на очень важную тему. А для того, чтобы вы поняли, о чем будет наш разговор, я предлагаю вам отгадать загадку:

Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят. (глаза)

- Какое же значение для человека имеют глаза? Подними руку, если я говорю правильно:

- С помощью глаз мы видим все вокруг.

- С помощью глаз мы слушаем.

- С помощью глаз мы разговариваем.

- Глаза делают наше лицо красивым.

- Что из перечисленного мы узнаем с помощью глаз? Поднимите руку, если я говорю правильно:

- Цвет

- Запах

- Звуки

- Темноту

- Свет

- Музыку

- Движение

- Вкус

- С помощью глаз человек видит предметы, их цвета, форму, размеры, перемещение предметов. Предлагаю попробовать вам определить на ощупь названия предметов с закрытыми глазами.

**Игра «Определи на ощупь»**

В мешок из ткани складывается несколько небольших предметов: карандаш, ложка, ножницы, ручка, катушка ниток, конфета в обвертке, пробка от бутылки и тд. Задача учащихся на ощупь через ткань мешка отгадать, что в нём лежит. Выигрывает тот, кто за 30 секунд определит больше предметов.

- Легко ли вам было? Быстро ли могли определить предмет на ощупь?

- Можем ли мы сказать, что глаза играют очень важную роль в нашей жизни? - А как вы думаете, нужно ли нам заботиться о своих глазах?

- А как мы можем это делать? (варианты детей)

- Предлагаю выполнить несколько упражнений, которые помогут нашим глазкам отдохнуть.

Исходное положение сидя.

1. Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть. (5-6 раз).

2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы. (3-4 раза).

3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).

4. Быстро моргать. (1 мин.)

5. Смотреть вдаль, сидя перед окном. (3-4 раза).

- Благодаря глазам мы получаем много информации об окружающем нас мире. Наши глаза знают, что происходит вокруг нас, так давайте же узнаем побольше о строении глаза.

**Плакат "Строение глаза"**

Педагог с помощью стихотворения «Как устроен глаз», демонстрирует на плакате строение глаза.

1. Глаз волшебный теремок.

Круглый маленький домок,

Хитро он устроен-

Без гвоздей построен.

2. Круглый дом со всех сторон

Белой стенкой окружен,

Стенку эту белую

Называют склерою.

3. Обойдем же дом скорей -

Ни крылечка, ни дверей,

Впереди кружочек тонкий -

Роговица словно пленка,

Вся прозрачна, как стекло-

В мир чудесное окно,

Через круглое оконце

В глаз проходит свет от солнца.

4. Глаз бывает синий, серый:

Впереди, пред белой склерой

Яркой радужки кружок

Украшает глаз — домок.

5. В центре радужки — зрачок.

Черный маленький кружок.

Лишь стемнеет — наш зрачок,

Станет сразу же широк,

Коль светло – зрачок поуже,

Чтобы видел глаз не хуже.

6. А за радужкой лежит

Маленький хрусталик,

Он такой имеет вид,

Как стеклянный шарик.

7. Изнутри весь этот дом

Выстлан, будто бы ковром,

Оболочкой гладкой -

Тоненькой сетчаткой.

Что же в домике внутри?

На картинке посмотри.

- Глаза трудятся целый день: мы читаем, рисуем, смотрим телевизор, играем в компьютерные игры. Наши глаза устают. Поэтому мы должны создать для работы глаз хорошие условия. Как вы думаете, какие? (дети высказывают свои предположения)

- Очень важно, где и как мы сидим, когда читаем или рисуем. Предлагаю вам

сесть спиной к окну. Как вы считаете, достаточно ли света попадает на страницу тетради? (ответы детей)

- Почему считаете, что недостаточно? (дети пытаются объяснить)

- Сидя спиной к окну мы собой загораживаем свет, идущий из окна. Предлагаю сесть так, чтобы окно было справа от вас и начните писать. Что вы заметили? (рука загораживает свет)

- Верно. Когда мы читаем или пишем при недостатке света, то наши глаза очень сильно устают. Как же нужно садиться, чтобы глаза меньше уставали? (свет должен падать слева)

- Правильно, свет должен падать слева. Теперь попробуйте наклониться очень низко над тетрадкой. Удобно? (нет)

- Так можно испортить зрение. Поставьте локоть на стол и прикоснитесь кончиком указательного пальца к виску. Именно такое расстояние между тетрадкой и глазами должно быть.

- Глаза способны себя защищать, но если о них плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности.

**Игра «Хорошо-плохо»**

- Я вам буду называть различные ситуации, и если вы считаете, что действие правильно для глаз, хлопайте в ладоши, а если неправильно, то закрывайте лицо руками.

Я смотрю телевизор на расстоянии от экрана.

Я тру глаза грязными руками.

Я часто смотрю на яркий свет.

Я читаю при хорошем освещении.

Я вытираю лицо чистым платком.

Я читаю в транспорте.

Я оберегаю глаза от ударов.

Я смотрю телевизор, сидя близко к экрану.

Я промываю по утрам глаза.

Я читаю, лежа в постели.

Я сижу за компьютером целый день.

*-* Прислушайся! Когда хотят,

Чтоб вещь служила нам без срока,

Недаром люди говорят:

“Храните, как зеницу ока! “

И чтоб глаза твои дружок,

Могли на долго сохранится,

Запомни два десятка строк

На заключительной странице:

Глаз поранить очень просто-

Не играй предметом острым!

Глаз не три, не засоряй,

Лежа книгу не читай;

На яркий свет смотреть нельзя-

Тоже портятся глаза.

Телевизор в доме есть –

Упрекать не стану,

Но, пожалуйста, не лезь

К самому экрану.

И смотри не все подряд,

А передачи для ребят.

Не пиши, склонивши низко,

Не держи учебник близко,

И над книгой каждый раз

Не сгибайся, как от ветра-

От стола до самых глаз

Должно быть 40 сантиметров!

Я хочу предостеречь:

Нужно всем глаза беречь!

- Сегодня мы с вами ни один раз убедились, глаза наши настолько драгоценны, что мы просто обязаны их беречь и заботиться о них. С их помощью мы видим окружающий мир, наш прекрасный цветной мир и любуемся им. Поэтому, ребята, берегите и охраняйте свое зрение.

**Занятие 4. «Режим дня»**

**Цель занятия:** сформироватьпредставлениие о целесообразном для здоровья режиме дня.

**Задачи:**

- закрепить знания учащихся о гигиенических нормах и культуре поведения;

- научить детей составлять режим дня;

- развивать кругозор, обогащать словарный запас.

**Оборудование:** карточки с пиктографиями.

**Ход занятия**

**-**Сегодня мы поговорим о том, кто такие «успевашки» и «неуспевашки», как неинтересное дело сделать инте­ресным, что такое «пиктография», и как она может быть полезна нам.

**-** Наверняка вы замечали, что некоторые ре­бята все успевают: и уроки сделать, и журналы почитать, и поиграть, и любимым делом заняться. Они всегда выглядят опрятными, их комната всегда прибрана, и в школу они никогда не опаздывают. А есть такие ребята, у которых множество отговорок: «потом», «не сейчас», «завтра»... И получается у них так: пошел погулять, а про уроки забыл. Хотел в комнате прибраться, да сильно компьютерной игрой увлекся.

- Итак, кто такие «успевашки», вы поняли? А кого назы­вают «неуспевашками»? (Ответы детей.)

- Ну, совсем как в следующем стихотворении.

**Стихотворение Олега Орача «Валя-неуспеваля».**

- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы - без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Неуспеваля.

**-** В самом деле, почему одни все успевают сде­лать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени, или часы у них по-другому ходят?

-Оказывается, «тайна време­ни» все-таки есть. И сейчас мы будем ее разгадывать.

Учитель вешает на доску плакат, на котором написаны три предложения.

- Прочитаем первое предложение!

Дети(читают хором). Взялся за дело - не отвлекайся.

**-**Поясните, пожалуйста, как вы понимаете это предложение?

Учитель открывает вторую запись.

**-** Читаем следующее предложение, поясняем.

Дети(читают хором). Делай все быстро.

- Но не забы­вайте при этом делать не только быстро, но и аккуратно.

- А как же не забыть о каких-то делах? Как подсчитать, сколько времени уйдет на приготовление уроков, а сколько на прогулку? Вот тут-то мы и познакомимся с главной «тайной времени». И называется она... (Откры­вает третью запись.)

Дети(читают хором). Режим дня.

**-**Что такое «режим дня»? (Ответы детей.)

- Об­ратимся к умной книге - толковому словарю. (Можно за­писать текст на доске или плакате.)

Режим - распорядок дел, действий. Например, режим дня, режим питания.

- А ведь это непросто - научить себя делать все вовре­мя. Послушайте стихотворение.

**Стихотворение Игоря Мазнина «Одно из трудных дел».**

Одно из самых трудных дел -

Не делать сразу двадцать дел.

А что ни час -

Уметь все время

Иметь на все свой час и время:

И на веселье,

И на труд.

На шум и шутки

Пять минут.

И на потеху –

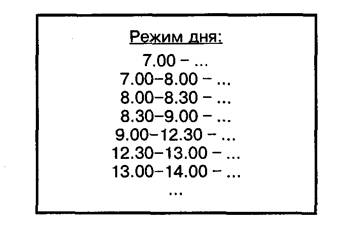
Сладкий миг.

И долгий час

На чтенье книг!

**-**Сейчас мы попробуем свой день расписать по часам, то есть составить режим дня.

На доске учитель рисует таблицу «Режим дня».

**-** Итак, проверим, что у вас получилось. 7.00 -подъем.

Обсуждение составленного детьми режима дня, анализ и исправление ошибок.

**-**Молодцы! А теперь, чтобы усвоить материал, проведем игру «За­кончи предложение».

**Игра «Закончи предложение»**

1. Чистить зубы надо... (два раза в день, утром и вече­ром).

2. Нужно всегда вставать... (в одно и то же время).

3. Всегда мыть руки... (с мылом).

4. Никогда не есть немытые... (овощи и фрукты).

5. Во время еды нельзя... (разговаривать).

6. Всегда в одно и то же время надо... (вставать, ло­житься спать, делать уроки).

**-**Молодцы! А чтобы не забыть сделать все дела за день, вам придет на помощь пиктография. (Карточка с данным словом на доске**.)**

**-** Кто знает, что это такое?

- Пиктография - это древнейшая форма письма. Древние люди с помощью условных знаков-рисунков изображали предметы, события и действия. Не исчезла пиктография и в наше время.

- Посмотри­те на дорожные знаки.

Учитель показывает детям несколько рисунков дорож­ных знаков (например: «Дети», «Пункт питания», «Пере­ход»). Обсуждение знаков: где видели, о чем знак говорит, о чем предупреждает.

**-**Используется пиктография и на различных товарах. Замечали, на новой одежде такие знаки?

Учитель показывает несколько знаков-символов по ухо­ду за одеждой (например, «химическая чистка запреще­на», «изделие не выкручивать»).

**-**На картонных коробках для упаковки тоже можно встретить такие знаки.

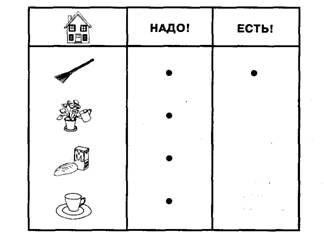
Учитель показывает несколько знаков на упаковке (на­пример, «Не ронять!», «Беречь от влаги!»).

**-**Да, если мы присмотримся внимательнее, то везде найдем какие-нибудь пиктографические знаки.

- Предлагаю и вам воспользоваться пиктографией. Есть дела, которые нужно делать не каж­дый день, но забывать о них нельзя. А как о них не за­быть? Очень просто!

- Берем альбомный лист, делим его по вертикали на три колонки.  В первой колонке («Дело») рису­ем пиктографический знак. Например, [веник](https://pandia.ru/text/category/venik/). Это озна­чает, что надо не забыть убраться в квартире.

Дети вместе с учителем обсуждают, какие еще нужно нарисовать знаки и какие дела они обозначают (напри­мер, полить цветы, сходить в магазин, помыть посуду и другие.)

-Напротив дела, которое надо выполнить, во второй колонке («Надо!») ставим точку.  А сделав дело, ставим точку в тре­тью колонку («Есть!»).

Мама тоже может воспользоваться твоей «напомилкой». Она может, ничего тебе не говоря, поставить точку напротив дела, которое тебе надо сделать. И если ты его выполнил, то смело ставишь точку рядом, уже в графу «Есть!». Теперь уж точно ни о чем не забудешь: и самому приятно, и родные будут тобой довольны.

- По теме нашего занятия существует много пословиц и поговорок. Многие из них вы слышали, так давайте объясним их смысл.

1. Упустишь минутку - потеряешь час.

2. Делу - время, а потехе - час.

3. Кто поздно встает, тот дня не видит.

4. Кто хочет много знать, тому надо мало спать.

5. Не откладывай на завтра то, что можно сделать се­годня.

6. Скучен день до вечера, коли делать нечего.

7. Работаешь сидя - отдыхай стоя.

8. Кончил дело - гуляй смело!

- Помни твердо, что режим людям всем необходим!

- Итак, что нового мы сегодня узнали? (Ответы детей.)

- Спасибо вам за занятие!

**Занятие 5. «Разговор о правильном питании»**

**Цель занятия:** формировать у детей представление о здоровом питании, рассказать о значении питания для человека; объяснить, что такое полезная пища и почему пища должна быть разнообразной.

**Задачи:**

- познакомить с понятиями: “правильное питание”, “полезные продукты”;

- учить различать полезные и вкусные продукты;

- познакомить с правилами правильного питания;

- расширить словарный запас учащихся;

- развивать умение слушать объяснения учителя, слушать и оценивать ответы товарищей, выражать свои мысли.

**Оборудование:** карточки с меню, карточки с изображениями полезных и вредных продуктов питания, бутылка «Пепси», конфеты «Ментос».

**Ход занятия**

- Ребята! Сегодня нам пришло письмо от Карлсона.

«Здравствуйте, ребята! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье, болит голова, в глазах звездочки, все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-кола. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров.

Ваш Карлсон.»

- Ребята, правильно ли Карлсон составил меню?

- Сегодня мы узнаем с вами о правильном и рациональном питании и поможем Карлсону составить меню.

- Чтобы расти и крепнуть, важно правильно питаться. А что это значит? (Есть в одно и тоже время, понемногу, 4-5 раз в день…)

*-* Правильно. Чтобы правильно питаться, нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что значит «умеренность»? (ответы детей)

- Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть». Как вы понимаете эти слова?

- Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит «разнообразие»? (ответы детей)

- Еда – это своеобразное топливо для нашего организма, которое при переработке превращается в энергию. Для того чтобы наш организм всегда был энергичным мы должны принимать пищу несколько раз в течение дня. Давайте составим режим питания школьника. Сколько раз в день должен питаться человек, чтобы его организм постоянно вырабатывал энергию? (4 раза).

*-*Как называется первый, утренний прием пищи? (Завтрак)

- Сколько раз можно позавтракать? (2 раза: 1-й завтрак и второй завтрак).

*-*Для того, чтобы пища приносила пользу, она должна приниматься в одно и то же время. В какое время нужно завтракать в первый раз? (в 7.30)

*-*Второй раз мы завтракаем в школе. Кто помнит, в какое время? (После 2 урока)

*-*Как называется следующий прием пищи? (Обед)

*-*В какое время мы обедаем? (с 13.00 до 14.00)

*-*Для того, чтобы перерыв между обедом и ужином не был слишком большим, существует еще один прием пищи. Как он называется? (Полдник)

- Определите время полдника. (с 15.30 до 16.30)

*-*Как называется последний прием пищи? (Ужин)

*-*Врачи диетологи советуют ужинать за 2-3 часа до сна. Определите время ужина. (19.00-19.30)

- Какое же правило мы должны запомнить? (Необходимо соблюдать режим питания.)

- Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?

- 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?

- У вас на партах лежит меню. Вам нужно выбрать из двух меню одно правильное. (Работа в парах.)

- Перечислите, какие продукты полезны для вашего здоровья?

- А какие нужно есть в ограниченном количестве, относиться к ним осторожно?

**Меню №1**

1 Завтрак: пряники, конфеты, лапша быстрого приготовления с приправами, сладкий чай.

2 Завтрак: шоколадка, пепси-кола (кока-кола).

Обед: 2 кусочка торта, курица копчёная, макароны отварные с кетчупом, какао.

Полдник: батончик «Сникерс», фанта.

Ужин: рыба жареная, картофельное пюре, морковь острая по-корейски, кофе, пирожное.

**Меню №2**

1 Завтрак: каша гречневая с молоком, хлеб пшеничный с маслом, какао с молоком

2 Завтрак: груша.

Обед: салат из свежих овощей, щи со сметаной, ёжики в сметанном соусе с отварным картофелем, компот, хлеб ржаной.

Полдник: йогурт, печенье.

Ужин: творожная запеканка со сгущённым молоком, чай с сахаром, хлеб пшеничный, кефир

- Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных

веществ.

- А что такое витамины?

- Для чего они нужны организму человека?

- Большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в нашем рационе регулярно.

- Ребята, какие витамины вы знаете?

- А в каких ягодах содержатся витамины вы узнаете отгадав загадки.

1.Черных ягод пышный куст-

Хороши они на вкус! (черная смородина)

2. Вкус у ягоды хорош,

Но сорви ее поди-ка:

Куст в колючках, будто еж, -

Вот и назван …(ежевика)

3. Бусы красные висят,

Из кустов они глядят.

Очень любят бусы эти

Дети, птицы и медведи. (малина)

4. Что за бусинка вот тут

На стебле повисла?

Глянешь - слюнки потекут,

А раскусишь – кисло! (брусника)

5. На припеке у пеньков

Много тонких стебельков.

Каждый тонкий стебелек

Держит алый огонек.

Разгибаем стебельки –

Собираем огоньки. (земляника)

- Запомните! Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

- В магазине так много разных продуктов! Человек может есть любые продукты. Но одни продукты можно есть нечасто, а другие можно и нужно есть каждый день. Они – самые полезные.

- Молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты, хлеб, растительное и сливочное масло – это продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

- Яйца, сыр, сосиски, орехи, ягоды – продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.

- Копченые колбасы, торты, газировка – продукты, которые не следует есть часто.

- А какие вредные для человека продукты вы знаете?

**Дидактическая игра «Вредно – полезно»**

Класс делится на 2 команды. Играющие должны распределить карточки с продуктами на 2 группы: полезные и вредные: рыба, пепси, кефир, фанта, чипсы, геркулес, жирное мясо, подсолнечное масло, торты, Сникерс, морковь, капуста, шоколадные конфеты, яблоки, груши, хлеб сыр, чипсы, масло, фанта, виноград, яйца, хлеб, варенье, лимонад, молоко, горчица, капуста, творог, кофе).

**Опыт «Вулкан»**

*-*Для того, чтобы продемонстрировать, какой вред может нанести употребление вредных продуктов вашему организму, предлагаю провести такой опыт. Перед вами напиток Пепси, поднимите руку, кто часто употребляет этот напиток? А вот это обычная конфета, Ментос, ее вы тоже любите. Давайте опустим эту конфету в бутылку с напитком (ребенок выходит и помогает). Посмотрите, какая реакция может произойти в нашем организме при употреблении этих продуктов.

*-*Какой же вывод можно сделать? (Нужно употреблять в пищу только полезные продукты).

Ребята, мера нужна и в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда.

В питании тоже важен режим, тогда от болезней мы убежим.

Надо ещё про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

Плюшки, конфеты, печенье, торты

В малых количествах детям нужны.

- Какие выводы мы можем сделать?

- Обозначим основные правила правильного питания:

1.Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.

2.Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло.

3. Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.

4. Полезно есть на завтрак каши.

5. Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью, на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, омлет, кефир, простоквашу.

6. Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день.

10. Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень.

- Так какие же советы по поводу меню вы дадите Карлсону?

**Занятие 6.**  **«Витамины – наши друзья!»**

**Цель:** формировать представление детей о сохранении и укреплении здоровья посредством употребления витаминизированной пищи.

**Задачи:**

- познакомить детей с витаминами, содержащимися в продуктах;

- расширить знания о влиянии витаминов на здоровье человека;

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:** компьютер с проктором для просмотра мультфильма.

**Ход занятия.**

**Стихотворение С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»**Раз бабулю Люсю посетила внучка,  
Крохотная девочка, милая Варюшка.  
Бабушка от радости накупила сладостей,  
Вкусный суп сварила, свежий сок открыла.  
- Кушай, Варечка, скорей – будешь крепче, здоровей,  
Вырастишь такая – умная, большая,  
Глазки будут меткими, зубки будут крепкими.  
- Скушай суп, котлетки, йогурт и ещё сырок.  
-Не хочу, бабулечка, выпью только сок.  
Снова бабушка хлопочет, угодить малышке хочет.  
- Сырнички, тефтели, блинчики, пельмени.  
Морщит Варя носик – есть она не хочет.  
- Не сердись, бабуля, ты готовишь очень вкусно,  
Но компот, конфеты, мороженое – это главная еда,  
Остальное все продукты – ерунда!  
Расскажите, дети, Варе, что же с ней произойдет,  
Если будет кушать Варя лишь конфеты и компот.

- Мы с вами уже знаем, что наша пища должна быть разнообразной. А почему?

- Какие продукты необходимо есть каждый день? Почему? (овощи, фрукты и тд.)

- Правильно, потому что они богаты витаминами. А что такое витамины?

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны нам витамины?

- Ребята, витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

- Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины?

- В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? *( Летом, осенью )*

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке.

- Давайте узнаем какие витамины содержатся в овощах, фруктах и полезных продуктах *(знакомство с витаминами А, В, С, D).*

Просмотр мультфильма о витаминах ([https://youtu.be/OSFsdjnmdns](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FOSFsdjnmdns&cc_key=))

- О каких витаминах было рассказано в мультфильме?

- А кто знает, в каких продуктах питания мы можем найти эти витамины?

*Витамин А*, который важен для зрения и необходим нашей коже, содержится в моркови, абрикосах, тыкве, петрушке, молочных продуктах, яйцах, сливочном масле и печени.

- Предлагаю вам сыграть в игру и выяснить, кто знает больше молочных продуктов. (деление на команды по рядам). Ваша задача по очереди от команды называть молочный продукт.

*Витамин В (здесь скрывается целая группа витаминов В - от В1 до В12)* способствует хорошей работе сердца, необходим для здоровой кожи, для роста волос и содержится в грибах, молоке, мясе, макаронах, чёрном хлебе, фасоли, бобах, гречке, пророщенной пшенице, картофеле, в орехах, семечках, сухих дрожжах, в зеленых овощах – капусте, горохе, перце, кабачках, огурцах, в апельсинах, грушах, винограде и конечно в луке и чесноке.

*Витамин С* поставляют в организм шиповник, чёрная смородина, облепиха, малина, апельсины, лимоны, киви, яблоки, цветная капуста, сладкий перец, чеснок, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

- А сейчас выясним, кто знает больше ягод! (команды делятся по рядам)

*Витамин D* помогает росту нашего организма и укрепляет кости, улучшает работу сердца и необходим нашей крови. Он содержится в рыбе, яйцах, растительном и сливочном масле, сыре, твороге, кисломолочных продуктах, печени, икре, овсянке, картофеле, петрушке.

- Вы теперь много знаете о витаминах, и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

**Занятие 7.**  **«Мы против курения!»**

**Цель занятия:**формироватьпредставление о негативном влиянии табакокурения на организм человека.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с фактами, свидетельствующими о вреде курения;

- формировать отрицательное отношение к курению;

- формировать устойчивую жизненную позицию, направленную на здоровый образ жизни.

**Оборудование:** компьютер с проектором для просмотра мультфильма.

**Ход занятия**

- На прошлых занятиях мы с вами говорили о том, что приносит пользу нашему организму. Вспомните, о чем мы говорили на прошлых занятиях? (режим дня, личная гигиена, правильное питание, витамины).

- Соблюдение этих правил является нашей привычкой. Но все ли привычки человека могут оказывать только положительное влияние на нас?

- Какие вредные привычки человека вы знаете?

- Сегодня мы поговорим о такой вредной (пагубной) привычке, как табакокурение. Наверняка вы часто встречаете это явление в своей жизни.

**-** Курение является проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, а для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, не стать «пассивным» курильщиком, сохранить свое здоровье от продуктов курения.

**-** Сейчас мы с вами просмотрим видеои обсудим его(просмотр мультфильма «Команда Позновалова – Тайна едкого дыма») – [https://youtu.be/cyF0ZMTt0zc](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FcyF0ZMTt0zc)

- Какое негативное влияние оказывает табачный дым на организм человека? (разрушение зубов, нарушение работы легких, сосудов, состояния кожи)

**-** Какой вывод можно сделать и всего сказанного и увиденного? (ответы детей)

Курение – вредная и опасная привычка, коварная ловушка, никотиновая зависимость.

*Домашнее задание для учащихся: нарисовать плакат «Мы против курения», после того, как работы будут сданы, устроить конкурс на лучший плакат.*

**Занятие 8. «Зависимость. Разговор об алкоголе»**

**Цель занятия:** формироватьпредставление о негативном влиянии алкоголя на организм человека.

**Задачи:**

- познакомить учащихся с фактами, свидетельствующими о вреде употребления алкоголя;

- формировать отрицательное отношение к алкоголю;

- формировать устойчивую жизненную позицию, направленную на здоровый образ жизни.

**Оборудование:** компьютер с проектором, карточки с мифами об алкоголе.

**Ход занятия**

- На прошлом занятии мы говорили о такой пагубной привычке как табакокурение. Какая пагубная, вредная привычка нам встречается так же часто? (алкоголизм)

- Не раз в своей жизни вы видели пьяных людей. Что вы можете сказать об их поведении? (ответы детей)

**-** Пьянство - это зло, так как поведение пьяного человека непредсказуемо, а, значит, в результате может произойти любая трагедия.

- Сегодня мы с вами узнаем, насколько губителен алкоголь для организма человека и почему не стоит употреблять его.

Просмотр мультфильма «Команда Позновайлова - Опасное погружение! Алкоголь или Трезвость?» ([https://youtu.be/6YG16RBrQB0](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F6YG16RBrQB0))

- На какие органы человека влияет употребление алкоголя? (головной мозг, кишечник, сердце)

**-** Давайте подумаем, как избежать употребления спиртных напитков?

- Существует множество мифов о влиянии алкоголя, давайте рассмотрим некоторые из них.

Класс делится на группы, каждой группе выдается лист с утверждением. Задача группы определить верно ли это высказывание и аргументировать свое мнение.

**1. Алкоголь не вызывает зависимости**

*Нет! Данное утверждение опровергается многочисленными исследованиями, результаты которых показали, что алкоголь является одним из самых опасных наркотиков в мире. Кроме того, он доступен для человека в практически любом магазине, поэтому способен поражать огромное количество людей.*

**2. Алкоголь помогает найти друзей**

*Нет! Некоторые уверены, что только алкоголь способен подарить им уверенность в себе. Однако это не так. Если человек выпивает определенное количество алкоголя для приобретения уверенности в себе - резко падает его способность держать себя в рамках в трезвом состоянии. Многие пьют алкогольные напитки для того, чтобы не было скучно, чтобы поддержать компанию, не выделяться из толпы. Такое явление не нормально. Если в компании друзей человек чувствует себя уверенно и весело, только выпив алкоголя, то лучше задуматься о смене круга общения.*

**3. Человек не может умереть от употребления алкоголя**

*Нет!* *Алкоголь является ядом для человека. В малых количествах он убивает отдельные клетки организма человека, в больших же количествах способен вызвать смерть.*

**4. Пиво – это не алкоголь**

*Не правда! Пиво вызывает сильную зависимость. К тому же частое употребление алкоголя с низким содержанием этилового спирта со временем приводит человека к более «крепким» напиткам.*

- Мифы об алкоголе – не меньшее зло, чем сам алкоголь. Часто люди, веря в такие мифы, пользуются вредными советами, принимая алкоголь от болей, от простуды, что нередко приводит их либо на больничную койку, либо в ряды алкоголиков. Помните, что мифы о спиртных напитках придумывают те, кому это выгодно.

- Какие выводы по нашему занятию мы можем сделать?

- Как избежать страшной участи алкоголизма? (ответы детей)

- Полезно ли было для вас это занятие?

- Какие для себя выводы вы сделали?

- Благодарю вас за занятие! Берегите себя и свое здоровье!

**Занятие 9. «Виртуальная жизнь»**

**Цель занятия:** формировать представление о негативном влиянии компьютерных игр и соцсетей при нерациональном использовании времени.

**Задачи:**

**-** дать представление о вреде компьютерных игр и соцсетей;

- формировать положительно отношение к живому общению.

**Оборудование:** листы бумаги с утверждениями: «Согласен полностью», «Частично согласен», «Не согласен», «Не имею своего мнения»

**Ход занятия**

- Добрый день, друзья!

- Ребята, у кого есть дома компьютер – поднимите руки?

- Почему можно назвать компьютер другом человека? (ответы учащихся)

- Кто-то из вас любит играть в компьютерные игры?

- А кому нравится сидеть в социальных сетях?

- Испытываете ли вы удовольствие от компьютерных игр и соцсетей?

- А случалось с вами такое, что вы злились на тех, кто отвлекает вас от игры, соцсети?

- Сегодня мы обсудим очень важную проблему: проблему зависимости от компьютерных игр и социальных сетей.

- Как вы думаете, эту проблему можно отнести к пагубным привычкам? Почему? Как негативно она может влиять на человека?

- Как вы думаете, почему у школьника может появиться эта зависимость? (человеку недостает общения, недостаточно внимания со стороны родителей,

он не уверен в себе и своих силах, застенчив, желание следовать за увлечениями сверстников, отсутствие увлечений или хобби).

- А вы знаете, что существует несколько типов Интернет-зависимости? Давайте перечислим их… Может кто-то узнает себя в них?  
- Первый тип носит название веб-серфинг, когда человек постоянно нуждается в получении новой информации. Он целыми сутками может путешествовать по Интернету, переходить по ссылкам, находить все новые и новые сайты.  
- Второй тип – чем то похож на первый, только его интересы относится к киноиндустрии. Люди второго типа зависимы от просмотра фильмов. Некоторые из них могут за день просмотреть 10-12 фильмов.   
- Третий тип – человек нуждается в виртуальном общении. Такие люди посещают различные форумы, чаты, социальные сети. В итоге, виртуальное общение заменяет человеку реальное общение.

- Четвертым пунктом в типах Интернет-зависимости стоят компьютерные игры. Не редко увлечение подобными играми приводит к психическому заболеванию, и больной человек уже не может без помощи специалистов избавиться от проблемы.

- Если вы начали замечать, что кто-то из ваших друзей или знакомых становятся зависимыми от игр и социальных сетей, срочно применяйте меры. Попробуй отвлечь этого человека реальным общением. Запомните, что ссорами и скандалами проблему не решить. Необходимо заинтересовать такого человека чем-то в реальном мире.

**Игра «Мое мнение»**

**(**Для проведения игры необходимо разместить в углах кабинета листы бумаги с утверждениями: «Согласен полностью», «Частично согласен**»,** «Не согласен», «Не имею своего мнения»)

- Сейчас я буду говорить вам утверждения, а вы должны встать у того листа с ответом, которое соответствует вашему мнению.

1. Зависимость от социальных сетей существует.

2. Если человек захочет, он сам избавится от зависимости компьютерных игр.

3. Интернет и социальные сети несут больше пользы, чем вреда.

(После каждого утверждения необходимо спросить у получившихся групп, почему они выбрали тот или иной ответ)

- А сейчас я предлагаю вам пройти небольшой тест под названием «Есть ли у вас зависимость от компьютера?»

- Ваша задача на каждое утверждение ответить либо да, либо нет.   
1. Находясь за компьютером или в социальных сетях, вы не ощущаете времени. Из-за этого можете пропустить еду или сон.  
2. Вы скрываете от родителей и друзей, количество времени, которое вы проводите за компьютерными играми или соцсетями.  
3. Мысль о компьютерных играх или соцетях не покидает вас, когда вам приходится отлучаться от них.  
4. Вас сильно расстраивает, если в компьютерной игре или соцсети происходит сбой.  
5. Компьютерные игры и соцсети мешают вам в выполнении домашних обязанностей, уроков.  
6. Вам нравится выбирать себе виртуальный образ, не похожий на ваш реальный.

7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, чем реальные.  
8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире  
9. Когда вы грустите вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями  
*Обработка результатов*  
За каждый ответ «Да» поставьте себе 1 балл.  
За ответ «Нет» – 0 баллов  
*Результаты*  
- Если вы набрали более 5 баллов, то, возможно, у вас есть серьёзная зависимость от компьютерных игр или соцсетей, с которой необходимо бороться, чтобы не допустит того вреда, который виртуальный мир может вам нанести.  
- Ребята, хочу напомнить вам, что игры и соцсети – это безусловно, большая часть современного общества и имеет как минусы так и плюсы, поэтому очень важно «правильно» играть в игры. То есть не уделять играм очень много времени, которое вы могли бы использовать для полезных дел.

- Берегите себя, свое здоровье и здоровье близких!

**Занятие 10. Викторина «Здоровый образ жизни»**

**Цель занятия:** актуализировать знания и формировать установку учащихся на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

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

- способствовать использованию полученных знаний в повседневной жизни.

**Оборудование:**

**Ход занятия**

**-** Здравствуйте! При встрече мы не задумываясь произносим это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Мы с вами знаем, что здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало чего успевает. И нам известно, что здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от его образа жизни.  А что нужно для того, чтобы быть здоровым? **(**дети перечисляют компоненты ЗОЖ).

- Молодцы!

- Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество очков.

- Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием.

**1 станция –** **«Знакомство» (представление команд).**

Презентация своей команды. Время - 5 мин.

**2 станция** – «**Разминка».**

**-** ответьте на вопросы одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл)

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).

2. Для хорошего здоровья человеку необходимо в день 2,5 литра этой жидкости. Что это? (Вода).

3. Рациональное распределение времени в  течение суток. (Режим).

4. Тренировка организма холодом. (Закаливание).

5. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).

6. Добровольное отравление никотином. (Курение)

7. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

8. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

9. Она является залогом здоровья (Чистота).

10. Закончите выражение: В здоровом теле – здоровый… (дух)

**3 станция – «Органы чувств»**

**-** У людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям ученых, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза. С целью оказания помощи людям, которые имеют плохое зрение в 1998 г. ВОЗ был учрежден Всемирный день зрения. Этот праздник отмечают ежегодно во второй четверг октября. Россия присоединяется к международному празднованию. Целью праздника является привлечение внимания к проблеме зрения, что важно, ведь в современном мире все постоянно контактируют с техникой и излучением, компьютерами и планшетами. Все вопросы будут касаться зрения. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)
2. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость)
3. Какая часть глаза при темноте становится широким, а при свете – узким? (зрачок)
4. С какой стороны должен падать свет, чтобы наши глаза не уставали при чтении? (слева)
5. Прозрачная пленка глаза? (роговица)

**4 станция «Три стола»**

- Ваша задача распределить продукты по столам:

1. Зеленый  стол. Продукты, которые нужно кушать регулярно.
2. Желтый стол. Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.
3. Красный стол. Продукты, которые не нужно кушать.

1 группа: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;

2 группа: ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.

3 группа: мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.

Ответы: Зеленый стол – хлеб, овощи, фрукты, ягоды, сахар, молоко, мясо, сыр.

Желтый стол – булочки, крупы, сладости, маринованные продукты, мед, яйца, рыба, масло.

Красный стол – торты, чипсы, пицца, сладкие газированные напитки, копчености.

**5 станция – «Заверши пословицу»**

**-** Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас вы должны её закончить. За каждый правильный ответ – 1 балл.

1. Береги платье снову, а здоровье … (смолоду.)

2. Чистота – половина… (здоровья.)

3. Болен – лечись, а здоров… (берегись.)

4. Было бы здоровье, а счастье… (найдётся.)

5. Где здоровье, там и… (красота.)

6. Двигайся больше – проживёшь… (дольше.)

7. Забота о здоровье – лучшее… (лекарство.)

8. Здоровье сгубишь – новое… (не купишь.)

9. Смолоду закалиться – на век… (пригодится.)

10. В здоровом теле… – (здоровый дух.)

**6 станция – «Ромашка»**

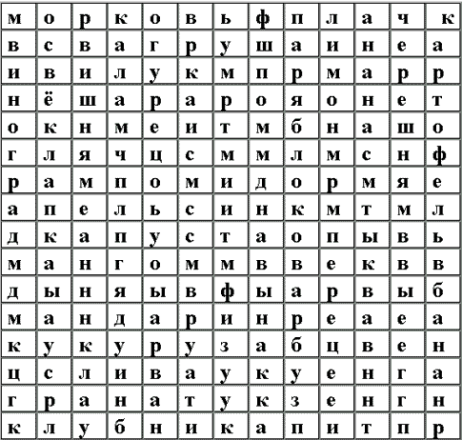
**-** Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». Давайте,   вместе с вами определим составляющие элементы ЗОЖ.

   Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

- На лепестках ромашки напишите составляющие части понятия «здоровый образ жизни».

**7 станция - « Правильное питание »**- Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

- Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.

****

*Ответы:* морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго. За каждый правильный ответ – 0,5 баллов.

**Подведение итогов.**Оглашение баллов и объявление команды победителей.