

Автор-составитель:

Дадонов Николай Николаевич,
Педагог дополнительного образования
МАУ ЦДО г. Славянска-на-Кубани
высшей квалификационной категории

Акция «Жить здорово!»

Цель: сформировать у учащихся жителей города мотивацию к здоровому образу жизни и развитию навыков ЗОЖ.

Задачи:

Образовательные:

- научить проводить агитацию за здоровый образ жизни;
- закрепить знания о правильном образе жизни.

Метапредметные:

- привить любовь к здоровому образу жизни;
- воспитать у учащихся желание заниматься просветительской работой;

Личностные:

- развить коммуникационные способности.
- развить навыки групповой работы, дискуссионного общения;
- улучшить навыки ораторского искусства и аргументации.

Оборудование: мультимедийные устройства, урна для голосования и жеребьёвки, краски ,ватман, фломастеры.

Ход работы

Примечание.

Акция проводится в 2 этапа – первый этап организация конкурса, вторая часть отчётное занятие проводится через неделю.

1. Организационный момент (5 мин.)

Приветствие.

Здравствуйте ребята, сегодня мы запускаем акцию семейных агитматериалов на тему здорового образа жизни.

2. Организация конкурса (40 мин.)

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Он может успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ваша задача придумать и воплотить вместе с родителями работу в виде видео ролика, стенгазеты, скульптуры или в иной агитационной форме за здоровый образ жизни. Для работы вам даётся неделя. А на следующем занятии мы с вашими родителями проведем акцию «Жить здорово!»

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50 – 55 % именно от образа жизни;
- на 20 % – от окружающей среды;
- на 18 – 20 % – от генетической предрасположенности;
- и лишь на 8 – 10 % – от здравоохранения.

Ребята, назовите мне элементы здорового образа жизни.

Ответы детей.

- Воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков.
- Окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье.
- Отказ от кофеина, курения, наркотиков и употребления алкоголя.
- Здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов, режим питания (употребление пищи в определённое, одно и то же время дня).
- Движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей.

– Личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

– Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.

– Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.

Ну что ж, мы вспомнили, что такое здоровый образ жизни и его элементы. Давайте бросим жребий, чтобы узнать последовательность выступления. Дети берут карточки из урны и называют номер и формируем список.

Давайте вместе придумаем сегодня как украсить нашу акцию, что мы покажем нашим родным, написав самый лучший сценарий.

Мозговой штурм и дискуссия обучающихся.

Самостоятельная работа учащихся (выбирают музыку, кроткие номера для пауз, делают украшения).

Молодцы ребята прекрасные идеи вы создали и наш праздник должен пройти просто великолепно! (Обязательно лично информировать родителей о проведении акции и повести репетиции номеров для пауз).

2. Отчётное занятие (80 мин)

Здравствуйте ребята, сегодня мы подведем итоги Акции «Жить здорово!»

1 выступление.

Номер для паузы.

2 – 3 выступление.

Перерыв.

4 – 6 выступление.

Конкурс веселых стартов(15 мин.)

Давайте продолжим наслаждаться вашим трудом. (Просмотр материалов).

7 – 12 выступление.

Голосование.

Каждой семье участника выданы 12 карточек для голосования, вы можете выбрать кого наградить и сколько карточек ему выдать.

Номер для паузы.

3. Подведение итогов.

Мы сегодня зарядились энтузиазмом на жизнь в тысячу лет и сейчас назовем имена первых среди равных. Поздравление и общее фото.

Литература

1. Неврология : Национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. – ГЭОТАР-Медиа, 2009, 1040 с.