

Мастер – класс « Здоровый образ жизни – здоровая нация»

Выполнил: Пермикин Сергей Леонидович

Слайд №1

1.

Цель: дать представление о том, что такое здоровье, что такое здоровый образ жизни; заставить участников задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни; объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека.

2.

Приветствие.

Слайд №2

Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Я тоже хочу с вами поздороваться, но сделаем это несколько необычно. Поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова приветствия вы знаете? (участники называют слова). **Албанский:** *кькеми* (привет), **Белорусский:** произносится *ви-таю*, **Болгарский:** *zdravei'* (“здравей”), **Каталонский:** *hola* (произносится о-ла), **Хорватский:** *bok* - “бок”, **Чешский:** *dobré ráno* - “добре рано”, **Голландский:** *hoi* - “хой”. - А что самое главное, самое важное для любого человека и для маленького, и для - большого? Конечно – же, это здоровье. Здоровье – это самое большое богатство любого человека. И мне хотелось бы начать наше занятие с видеоролика.

3.

Слайд №3 Видеоролик ЗОЖ

На сегодняшнем занятии мы будем работать в группах.

Предлагаю вамделиться на группы в соответствии с карточкой которую вы получили при входе. (образуются две группы)

4. **Раздаю лист №1 двум командам. Учащиеся выполняют задание.** Вам необходимо записать составляющие ЗОЖ по вашему мнению. Пауза 1 минута. А теперь сравним основные составляющие ЗОЖ с вашими ответами.

Слайд №4

Понятие здоровье и здоровый образ жизни тесно связаны между собой.

- И так, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой.

Работа в группах.

Составление портрета здорового человека.

- Чтобы картина о здоровом образе жизни была полной, нам необходимо для себя выяснить, что значит быть здоровым.

Слайд

№6

Задание 1 группе: Я предлагаю первой группе изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Слайд

№7

Задание 2: группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

Слайд №8 Сравнение.

5.

Защита работы.

▪
Как вы думаете, какой человек (здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

▪
Т.е., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

6.

Анкета. Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в году? А кто более 2 раз?

- Посмотрите, мы привыкли, к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка? Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет!

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно помнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Работа – стресс. Дорога – стресс. С кем –то поругался стресс. С близкими поссорился стресс. Надо учиться избегать нервных стрессов.

Попробуйте определить свое физическое состояние. Внимательно прочитайте вопросы опросника. Подумайте над каждым утверждением. Если ваше ощущение совпадает с его содержанием, поставьте ответ «да», в противном случае – «нет».

Опросник

1. Я чувствую себя здоровым человеком.
2. В последнее время меня стали раздражать вещи, к которым раньше я относился (ась) спокойно.
3. Я стал (а) вялым (ой) и безразличным (ой).
4. Мне трудно удержать в памяти дела, которые необходимо сделать сегодня.
5. В последнее время мне стало труднее работать.
6. У меня ровный и спокойный характер.
7. Меня мучают боли в висках и во лбу.
8. У меня бывают приступы сердцебиения.

9. Мне трудно сосредоточиться на задании.
10. У меня иногда возникает ощущение тошноты.
11. У меня часто болит голова.
12. Моя учеба и увлечения мне перестали нравиться.
13. Я постоянно хочу спать днем.
14. Мои близкие замечают, что у меня портится характер.
15. Мне нравится работать в коллективе.
16. Я с удовольствием прихожу на работу.
17. У меня чаще всего беспокойный сон.
18. Я все время чувствую себя усталым (ой).

Подсчитай баллы.

За ответ «да» 1 балл, за ответ «нет» 0 баллов

- Если получилось более 6 баллов, это свидетельствует о наличии начальной формы хронического утомления.

Учитель. Тому, кто набрал более 6 баллов, стоит подумать о более рациональном режиме дня, о снижении нагрузок, о нормализации отношений с окружающими.

- Путь здорового образа жизни нелёгок, только человек обладающий силой воли, терпением способен преодолеть этот путь.

- Я предлагаю вам изобразить «Путь здорового образа жизни»

Упражнение: «Пути здорового образа жизни»

Каждая группа, на стопах из бумаги должна написать «Путь здорового образа жизни» из благоприятных факторов укрепляющих здоровье человека. Чья команда быстрее доберется до другой группы.

Физминутка.. Мы с вами не плохо работали, а сейчас давайте отвлечёмся и я предлагаю вам несложное упражнение на определение ваших возможностей организма. Упражнение йоги

А *сейчас* *подведение* *итогов.*
 Что нового узнали для себя?

- От чего зависит здоровье всех людей нашей страны, нашей нации?

А теперь выберите смайл если вам понравилось занятие то радость, а если нет то грусть, затрудняетесь не выбирайте. Спасибо за занятие!