

2012/2013 учебный год

РАЗРАБОТКА

***КЛАССНЫЙ ЧАС - УСТНЫЙ ЖУРНАЛ:
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ...»***

***МАОУ Лицей № 159 Ленинского района
г. Екатеринбурга***

Учитель: РОМАНОВА Л.Г.

СТРАНИЦА ПЕРВАЯ

ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ

Здоровый, -ая, -ое, -ов: – прилагательное от существительного «**здоровье**» - правильная нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие;

1) *«обладающий здоровьем, не больной»*

Здоровый ребенок; В здоровом теле – здоровый дух; Долго болел, а теперь – здоров;

2) *выражающий, обнаруживающий здоровье:*

Здоровый вид, здоровый румянец;

3) *полезный для здоровья:*

Здоровая пища;

4) переносное значение, (в смысле *правильный, полезный*):

Здоровая идея, Здоровая критика;

5) бытовое:

Здорово живешь! Будь здоров! – приветствие при прощании;

Образ – существительное м.р. –

Образ чего?;- порядок, направление чего-нибудь, способ.

Образ мысли, Образ действий, Образ жизни.

Жизнь – существительное ж.р.;

- совокупность явлений, происходящая в организме, особая форма существования материи.

Что такое «Здоровье»?

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

К наукам, изучающим здоровье, относятся *валеология, диетология, фармакология, биология, эпидемиология, психология* (психология здоровья, психология развития, экспериментальная и клиническая психология, социальная психология), *психофизиология, психиатрия, педиатрия, медицинская социология и медицинская антропология, психогигиена, дефектология* и другие.

Здоровый образ жизни

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.

В психолого-педагогическом направлении **здоровый образ жизни** рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

СТРАНИЦА ВТОРАЯ

ПОЭТИЧЕСКАЯ

| | |
|---|---|
| <p>1) Крошка сын к отцу пришел. И спросила кроха: «Что такое хорошо И что такое плохо?»</p> <p>2) Если делаешь зарядку, Если кушаешь салат Если любишь шоколадку – То найдешь здоровья клад.</p> <p>3) Если мыть не хочешь уши, И в бассейн ты не идёшь, С сигаретою ты дружишь – Так здоровья не найдешь.</p> <p>4) Нужно, нужно по утрам и вечерам: Умываться, закаляться, спортом смело заниматься Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!</p> <p>5) Чтоб здоровье сохранить, Организм свой укрепить, Знает вся моя семья: Должен быть режим у дня.</p> <p>6) Следует, ребята, знать: Нужно всем подольше спать. Ну, а утром не лениться – На зарядку становиться!</p> <p>7) Чистить зубы, умываться, И почаще улыбаться, Закаляться, и тогда Не страшна тебе хандра.</p> <p>8) У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день.</p> | <p>9) Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой.</p> <p>10) Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна!</p> <p>11) На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде!</p> <p>12) Ну, а если уж случилось, - Разболеться получилось! Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда!</p> <p>13) Вот те добрые советы! В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить.</p> <p>14) Гигиена и здоровье, Спорт, закаливание, труд, Травы, овощи и фрукты Рука об руку идут.</p> <p>15) Маски, ванны и массажи Нам полезны, спору нет! Ну, а лень, обжорство, пьянство Оставляют тоже след!</p> <p>16) «Кожа – зеркало здоровья!»- Все не даром говорят. Ты запомни это точно. Это важно для ребят.</p> |
|---|---|

СТРАНИЦА ТРЕТЬЯ

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ

Викторина:

1) **Назовите принципы закаливания.**

(три «П» – постоянно, последовательно, постепенно);

2) **Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены.**

(блохи, вши);

3) **Чем болеют толстяки?**

(ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит)

4) **Какая поговорка учит правильному режиму питания?**

(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)

5) **Кто такие «совы» и «жаворонки»?**

(люди с разными биологическими ритмами)

6) **Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?**

(в это время идет активное формирование скелета)

7) **С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки?**

(желательно, вообще, не курить и не употреблять спиртного; особый вред и привыкание к никотину и алкоголю идет в детском и подростковом возрасте);

8) **Сколько часов в сутки должен спать человек?**

(взрослый – 8 час; подросток – 9-10 час; ребенок – 10-12 час)

9) **Зачем для профилактики насморка и ангины делают холодные ножные ванны?**

(нервные окончания стопы и носоглотки связаны)

10) **Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?**

(плавание, гимнастика, легкая атлетика)

СТРАНИЦА ЧЕТВЕРТАЯ

МУЗЫКАЛЬНАЯ

1) «Если хочешь быть здоров»

Закаляйся,
Если хочешь быть здоров.
Постарайся
позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров.
Нам полезней
Солнце воздух и вода.
От болезней
Помогают нам всегда.
От всех болезней нам полезней
Солнце воздух и вода.

2) «Песенка про зарядку»

Поднимайтесь поскорей,
Рассчитайтесь по порядку.
Приглашаем всех зверей
На веселую зарядку.
Упражнение началось:
Ноги вместе,
Руки врозь.
Раз, два, три, четыре,
Ноги выше, руки шире.

3) «Песенка о зарядке»

Ни мороз мне не страшен, ни жара,
Удивляются даже доктора -
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора?

Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водой из-под крана
Обливаюсь я каждый день!

СТРАНИЦА ПЯТАЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ПОУЧИТЕЛЬНАЯ

Пословицы о здоровье
(каждый из учеников говорит одну из пословиц - по типу агитбригады)

| | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1) Где здоровье, там и красота.2) Здоровому врач не надобен.3) Чистота - залог здоровья.4) Здоровья за деньги не купишь.5) Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.6) От лежанья да сиденья хвори прибавляются.7) Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.8) На болячку не молись, а лечись.9) Больному и золотая кровать не поможет.10) Здоровье дороже богатства.11) Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.12) Добрый человек здоровее злого.13) Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.14) Горьким лечат, а сладким калечат.15) Здоровье на болезнь не меняй.16) Умеренность - мать здоровья. | <ol style="list-style-type: none">17) Быстрого и ловкого болезнь не догонит.18) Если хочешь быть здоров - закаляйся.19) Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.20) Двигайся больше – проживешь дольше.21) Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.22) Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял.23) Здоровье — всему голова, всего дороже.24) Береги платье снову, здоровье смолоду.25) Ешь чеснок и лук – не возьмёт недуг.26) Лук семь недуг лечит.27) Ходи больше, жить будешь дольше. |
|---|--|