Сценарий занятия.

Тема : «Здоровый образ жизни»

Тип занятия

Планируемые результаты (предметные):

- воспитанник знает, как использовать приобретенные знания , чтобы вести здоровый образ жизни;

- отличает здоровое питание от не здорового;

- знает вредные привычки;

Планируемые результаты (метапредметные):

- воспитанник испытывает шок от полученных знаний (личностные);

- воспитанник приобретает навык умения работы в группе (коммуникативные);

- воспитанник с удовольствием вливается в процесс занятия (познавательные);

 Универсальные учебные действия (метапредметные).

Личностные. Формирование положительного отношения к учебной деятельности ,к чтению дополнительной литературы. Формирование моральных форм поведения(Быть здоровым- это модно,круто)

Регулятивные .Воспитанник учиться понимать и работать над задачей.

Познавательные .Воспитанник учиться анализировать и обобщать знания.

Коммукативные .Воспитанник учиться работать в группе.

Формы и методы. Формы фронтальные и индивидуальные. Методы: словесный ,наглядный, практический

Основное содержание темы, понятия, и термины.

Здоровый образ жизни: правильное питание, сон, активная деятельность и активный отдых, вредные привычки. Коды пищевых добавок.

Цель – формировать у учащихся здоровый образ жизни.

**Технологическая карта мероприятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Метод. приём** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность****воспитанников** | **УУД** |
| Организационный момент.Проверка готовности класса,эмоциональный настрой на занятие. | Фронтальная беседа | Приветствие .-Все к занятию готовы? Идем за знаниями мы снова. | Организуют своё рабочее место, приветствуют воспитателя, отвечают на вопросы. | **Личностные.**Формирование положительногоотношения к познавательнойдеятельности. |
| Подведение к теме занятия | Диалог  |  Многие задают себе вопрос «Как прожить чтобы не болеть и не стареть?». И себе отвечают «Так не бывает».Каждый человек хоть чем-то да болеет. Но почему один болеет редко, а другой чуть ли не каждый месяц. Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем тестирование о своём здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам. Тест «Твое здоровье».1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.
3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда 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 кружиться голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. 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 баллов. Несмотря на некоторые признаки ухудщения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия. **3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки побороть, иначе…  | Слушают и отвечают на вопросы теста | **Регулятивные**.Воспитанники учатся понимать поставленную перед ними задачу.**Познавательные** Воспитанники учатся пониматьзаданный вопрос теста, отвечать на него и подсчитывать результаты. |
| Сообщение темы и целей. Обеспечение мотивации и принятие воспитанниками цели. | Момент тревоги | Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни | Воспитанники понимают смысл теста и называют тему занятия. | Воспитанники учатся анализировать. |
| Изложение новогоматериала. | Актуализация,эвристическаябеседа.работа с распечатками кодов пищевых добавок | Чтоб мудро жизнь прожить,Знать надобно немало.Два главных правила запомни для начала:Ты лучше голодай, чем, что попало есть,И лучше будь один, чем с кем попало.Правила здорового образа жизни:1. **Правильное питание;**
2. **Сон;**
3. **Активная деятельность и активный отдых;**

Остановимся на каждом пункте отдельно.**1. Правильное питание—основа здорового образа.**Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том, **что мы пьем?**В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред.** Во-первых, это **углеводы.** В 0,33 л. Рерsi|-Соlа содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам.** Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, чтотам она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофрсфорная\_кислота\_.(Е338).** Чаще всего в газировках используется имению она.Также газировки содержат **углекислыи\_газ,** который возбуждает желудочную секрецию.повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или^интоксикацию. Ее признаки -беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным. Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара.** Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас. | Размышляют, приводят примеры. | Учатся с помощью вопросов добывать недостающую информацию.Учатся использовать полученную информацию на практике |
|  | Проведение опыта | История кока колы **Кока -кола с успехом заменяет бытовую химию.**утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков. **Все еще хотите бутылочку Колы?**Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту. | В ёмкость с колой поместили ржавые болты и ногти. | Познавательные .Воспитанники учатся подтверждать знания на опыте. |
| Практическая часть | Практический совет | **Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Рерsi, необходимо следовать простым правилам:**1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде нашего класса, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, ч/по мы едим?Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет- ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкусу чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. | Думают , размышляют. | Регулятивные .Воспитанники учатся понимать необходимость выполнения поставленной цели. |
| Закрепление нового материала | Самостоятельная работа с распечатками, | Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)Запрещенные - Е103. Е105. Е111, Е121. Е123. Е125. Е126. Е130. Е152.Опасные - Е102. Е110. Е120. Е124. Е127.Подозрительные - Е104. Е122. Е141. Е150. Е171. Е173. Е180. Е241. Е477.Ракообразующие-Е131. Е210-217. Е240. ЕЗЗО.Вызывающие расстройство кишечника - Е221-226.Вредные для кожи - Е230-232, Е239.Вызывающие нарушение давления - Е250, Е251.Повышающие холестерин - Е320, Е321.Вызывающие расстройство желудка - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466Вы хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?.. | Воспитанники работают с этикетками продуктов (состав). | Познавательные. Воспитанники учатся анализировать. |
| Подведение итогов.Что нужно знать,чтобы достичь цели? | Момент неожиданности Воспитанникам предлагаю нарезку с фруктами | Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. **Салат, укроп, петрушка.**Зелень - хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.**Сельдерей.**Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения - идеальное средство для снижения артериального давления.**Топинамбур.**В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.**Морковь**Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.**Капуста**Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном. **Свекла**А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.**Баклажаны**Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.**Яблоки**Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.**Груши**Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.**Вишня, черешня**Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.**Малина**Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.**Черная смородина**Богата общеукрепляющим витамином С.2. Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок -10-12 часов, подросток - 9-10 часов, взрослый - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете. **Пословицы:**1. **От хорошего сна... Молодеешь**
2. **Сон-лучшее... Лекарство**
3. **Выспишься -... Помолодеешь**
4. **Выспался - будто вновь... Родился**

**3. Активная деятельность и активный отдых.**Статистика: сидячий образ жизни -это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.Я думаю убедила вас вести здоровый образ жизни. | Формулируют собственное мнение, используя полученные знания. | Личностные .Формирование позитивного настроения |