Технологическая карта внеклассного мероприятия

**Дата проведения мероприятия:** 13.03.2014 год.

**Школа:** МБОУ "Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3"

**Класс:** 7 Б

**Тема мероприятия:** «Мой выбор - здоровый образ жизни».

**Цель:** расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни.

**Задачи:** -развить умение аргументировать свою точку зрения.

-воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация к уроку, корзины с продуктами,1000- вырезанные цифры, раздаточный материал: экспресс – диагностика здоровья, социальные листовки, канцелярские принадлежности, музыкальное сопровождение, красные и зеленые бабочки.

**Ход внеклассного мероприятия**

**Учитель**: Здравствуйте ребята! Мне кажется, что 2014 год особенный в истории нашей страны, потому что мы являемся свидетелями ярких и запоминающихся спортивных событий – это, конечно, Зимние Олимпийские игры. (Слайд 1) Олимпийские игры – это всегда праздник, зажигающий новые звезды, и герои Олимпиады со временем станут примерами для многих поколений.

(Слайд 2) У каждого времени свои образцы для подражания: ваши бабушки и дедушки восхищались успехами дуэта Родниной и Зайцева, а так же достижениями велосипедиста Валерия Чаплыгина, кстати, нашего земляка.

(Слайд 3 ) Поколение ваших мам и пап с гордостью говорит о гимнасте Алексее Немове и фигуристке Ирине Слуцкой.

(Слайд 4) Возможно, то для вас примерами для подражания станут чемпионы 22 Олимпийских игр Юлия Липницкая, Виктор Ан или Ольга Граф… или кто-то еще. А как вы думаете, что нужно для достижения успеха, для того, чтобы стать образцом для целого поколения?

**Ученики:** ребята предлагают свои варианты.

**Учитель:** Да, все это верно. А давайте из всех этих составляющих успеха выделим самую главную.

1000 – первый 0 - это талант, второй 0 -это удача, третий 0- это трудолюбие, но все это лишь нули, если перед ними не стоит крепкая единица 1 –это здоровье. Здоровье – это не все, но все без здоровья ничто!

Так как вы думаете, о чем мы сегодня с вами поговорим?

**Ученики:** о здоровье, о здоровом образе жизни.

**Учитель:** Верно. (Слайд 5) Тема нашей сегодняшней беседы «Мой выбор - здоровый образ жизни».

**Учитель:** Я надеюсь, что у вас нет проблем со здоровьем, но предлагаю вам пройти экспресс – диагностику. (Учитель раздает раздаточный материал.) Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму. Давайте подведем итоги.

**Результаты теста.**

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

**3-6 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 изменить свои привычки.

Конечно, возможно результаты теста не совсем точные, однако я думаю, вы не станете спорить, что существуют определенные правила здорового образа жизни. Как вы считаете, каковы основные правила здорового образа жизни?

**Ученики:** предлагают основные правила здорового образа жизни.

**Учитель:** Хорошо, молодцы. Вы все верно назвали. Таким образом, общепринятыми правилами здорового образа жизни являются: (Слайд 6)

**1. Правильное питание;**

**2. Здоровый сон;**

**3. Активная деятельность и активный отдых;**

**4. Отказ от вредных привычек.**

Давайте обсудим каждое из этих правил подробнее.

(Слайд 7) **Правильное питание** – это залог здоровья, красоты и долголетия. Вот перед вами корзина с продуктами. Некоторые из них вредные, а некоторые полезные. Помогите мне распределить эти продукты в соответствующе маленькие корзиночки.

**Ученики:** когда учитель показывает продукт, ученики аргументировано объясняют в какую корзину его нужно поместить.

**Учитель:** Хорошо. (Слайд 8) Следующее правило – это **здоровый сон**. А что вы знаете о сне?

**Ученики:** ответы.

**Учитель:** 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 больше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. Поскольку сон является важной частью жизни человека, это понятие нашло отражение в народном творчестве. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете. Внимание на экран. (Слайд 9)

**1. От хорошего сна … Молодеешь**

**2. Сон – лучшее … Лекарство**

**3. Выспишься - … Помолодеешь**

**4. Выспался – будто вновь… Родился**

**Учитель:** (Слайд 10) Наше следующее правило – **это активная деятельность и отдых**. Согласно статистике, 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. А вы никогда не задумывались, сколько вы делаете в день шагов, сколько раз наклоняетесь, сколько раз поворачиваете головой?

**Ученики:** ответы.

**Учитель:** (Слайд 11) Внимание на экран. Ученые подсчитали, что в течение дня мальчики- подростки делают 15-20 000 шагов, а девочки – 10 000; а вот частота дыхания у вас одинаковая – 17 280 раз в сутки.

Я вижу, что вы немного устали, поэтому я предлагаю вам немного отдохнуть и подвигаться. Прошу всех встать. Ребята я попрошу вас выполнить мои не сложные просьбы:

- поднимите правую руку вверх те, кто родился в 1999 году;

- сделайте наклон влево те, кто родился в 2000 году;

- подпрыгните те, кто родился летом;

- хлопните те, кто родился весной;

- поднимите правую руку вверх те, кто родился осенью;

-присядьте те, кто родился зимой;

- сделайте наклон вправо те, кто пришел в школу пешком;

- поднимите обе руки вверх те, кто приехал в школу на каком-либо виде транспорта. (Ученики выполняют задания).

**Учитель:** Хорошо, молодцы. (Слайд 12) И последнее наше правило – **это отказ от вредных привычек.** Сегодня, у нас с вами есть возможность выполнить социальный мини – проект – выпустить листовки, посвященные борьбе с вредными привычками, за здоровый образ жизни. Ваши листовки должны привлечь внимание к проблеме здорового образа жизни. Поделитесь с окружающими своими знаниями. ( Учитель раздает листовки, ученики их оформляют, после этого учитель вешает готовые работы на доску).

**Учитель:** Молодцы, у вас получились замечательные социальные листовки, которые смогут привлечь внимание общественности. А в заключение нашего классного часа я бы хотела рассказать вам одну интересную историю: (Звучит музыка). (Слайд 13)

Притча о бабочке.

В древности жил - был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст. Жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: "Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся". Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: "Все в твоих руках".

Так каждый человек, сделав свой выбор, сам определяет свою судьбу. Я , в свою очередь, тоже предлагаю сделать вам выбор: если вы сегодня на занятии узнали что-то новое и интересное, я прошу вас взять себе на память зеленую бабочку, а если ничего нового не было -то красную. ( Ученики выбирают бабочек). А теперь, ребята, я прошу вас взять этих бабочек в ладошки. Посмотрите теперь все в ваших руках. Сделайте правильный выбор. Спасибо за работу.