

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Набережные Челны
«Средняя общеобразовательная школа №56»

«МоСТ» (Молодежный спорт, туризм): создание и реализация проекта по
пропаганде здорового образа жизни.

«Здоровым быть, себя любить»

Срок реализации проекта: 3 месяца

Авторы-составители:

Мосолова Ирина Евгеньевна, 8а,
Андрианов Макар Вадимович, 9б,
Зайниева Элина Рамилевна, 8а,
Камалова Миляуша Маратовна, 9а,

**г. Набережные Челны,
2019г.**

Проблема: повышенная заболеваемость среди учеников и учителей нашей школы.

Цель: определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей.

Задачи:

- разработать рекомендации, поддерживающие эмоциональное и физиологическое здоровье ученика и учителя;
- привлечь внимание учеников и педагогов к сохранению здоровья.

Планируемый продукт проекта: здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей.

Актуальность проекта: одной из проблем учащихся нашей школы и учителей-предметников работающих с классами, с начала учебного года стало повышение уровня заболеваемости.

В последнее время средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников. Научно-технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд.

За прошлое столетие, по мнению ученых, вес непосредственной мышечной работы человека снизился с 94% до 1%. Главными пороками 21 века становятся: накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переедание.

По мнению специалистов, даже если дети двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой пользы не даст.

По результатам исследований российских психологов, в среднем, ученик начальной школы, который учится стабильно на 4 и 5, проводит за письменным столом дома не менее 2,5 -3 часов; ученик шестиклассник – 3-4 часа, старшеклассник 6 и более часов. А ведь нужно еще добавить к этому и школьные уроки...

Малоподвижный образ становится нормой, как для детей, так и для взрослых.

В достаточной мере этому помогает и компьютеры. Сегодняшней компьютерный день среднестатистического ребенка, - это 2-3 часа неподвижности у монитора, усталость органов зрения, головные боли, плохое настроение, сонливость, апатия и т.д.

Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ученик, который ведет такой образ, имеет проблемы со здоровьем, появляются стойкие трудности в учении.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Именно это обстоятельство побудило к исследовательской деятельности в этой сфере с целью определения условий сохранения здоровья учителей, учеников и их родителей.

План деятельности проекта:

| Этап | Деятельность учителя и учеников | Время |
|------|--|---------|
| 1 | Подготовительный: <ul style="list-style-type: none">• выбор наиболее важной проблемы и ее осознание• формулировка основополагающего вопроса• выдвижение гипотез решения | 2неделя |

| | | |
|---|---|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • формулировка проблемных вопросов • создание рабочей группы | |
| 2 | <p>Основной:</p> <ul style="list-style-type: none"> • анализ литературы по проблеме • поиск информации в Интернете • изучение мнения СМИ по проблеме • изучение материалов психолого-валеологической службы школы по проблеме • обсуждение полученной информации, формулирование выводов • интервью с медицинским персоналом школы, сотрудником детской поликлиники • день со специалистами-медиками школы • составление вопросов анкет для учителей, учеников, родителей • анкетирование и обработка результатов • анализ полученных данных, формулирование выводов • подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья • определение продукта проекта | 9недели |
| 3 | <p>Заключительный:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выставка рисунков “Здоровье наше все!!!” • классные часы “Как сохранить здоровье?” | 1 неделя |

| | | |
|---|--|-------------|
| | <ul style="list-style-type: none"> • агитбригада “Расти здоровым!!!” • здоровьесберегающие листовки для учеников и “мини-справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей • презентация результатов работы | |
| 4 | Предполагаемый результат | 1 неделя |

Структура

Руководитель: Басова Марина Викторовна.

Ответственный секретарь: Андрианов Макар Вадимович.

Ответственный за информирование и популяризацию проекта: Камалова Миляуша Маратовна.

Ответственный за проведение работ: Мосолова Ирина Евгеньевна.

Модератор: Зайниева Элина Рамилевна.

Содержание проекта

1. Вводная часть проекта

Чтобы выявить причины показателей заболеваемости и составить ряд рекомендаций, поддерживающих здоровье учителей, учеников и их родителей была сформирована рабочая группа.

Планируя работу проекта, были определены индивидуальные планы работы каждого в группе по своей исследовательской задаче:

- по анализу теоретической части проблемы;

- по составлению вопросов анкеты, которые в среде учителей, учеников и родителей вызывают наибольшие дискуссии;
- по обработке данных анкет;
- по подбору рекомендаций, позволяющих поддерживать здоровье;
- по оформлению продукта проекта;
- по подготовке презентации проекта.

Цель проекта - определение условий для сохранения здоровья учителей, учеников и родителей нашей школы. Для этого было проведено теоретическое и практическое исследование.

2. Теоретическая часть (анализ фактов)

Теоретическое исследование содержит сведения, необходимые для определения условий сохранения здоровья учеников и учителей.

Изучив теоретическую часть по проблеме, используя Интернет, СМИ, были определены причины снижения уровня здоровья детей и взрослых: малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. В 13 лет повышение давления до 130/80 – распространенное явление. Дети разведенных родителей чаще болеют гипертонией. По данным российских ученых 73% школьников не устраивают перерывы между приготовлением уроков. 30-40% детей имеют избыточный вес. По статистике медиков, на 100 родившихся детей у 20 с течением времени развивается плоскостопие, связанное чаще всего со слабостью мышц.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью?

3. Практическая часть

Практическая часть исследования проводилась среди учеников 7-х классов, их родителей и учителей-предметников, работающих с этими классами. Возраст учащихся 12-14 лет, учителей 30-55 лет.

Определение условий для сохранения здоровья учеников и учителей мы начали с изучения показателей заболеваемости среди учеников и учителей нашей школы. В интервью с медицинским персоналом школы было выявлено следующее: на вопрос, с какими болезнями к вам чаще всего обращаются, ответ был таков: “...чаще всего к нам обращаются с вирусными заболеваниями...”.

- - Сколько примерно человек к вам обращается в день?
- - *Примерно в день к нам заходит по 10 учащихся. Не считая детей, которые идут на прививки...*
- - Как часто и с какими жалобами к вам обращаются учителя?
- - *...учителя обращаются к нам довольно часто, в основном с повышенным давлением...*
- - Сколько за год учителей и учеников болеют по справке?
- - *...Если округлить, то примерно 450 учеников и учителей...*

Проведя день с медиками, мы увидели, что наиболее частая жалоба с которой обращаются ученики – головная боль, учителя – повышенное давление.

Следующим этапом работы стала разработка вопросов анкет для учителей (приложение 1), учеников (приложение 2), их родителей (приложение 3) с учетом актуальности проблемы.

Составляя вопросы анкеты для учителей, были учтены возрастные данные педагогов, педагогический стаж, общий уровень здоровья и болезни, связанные с педагогической деятельностью. Отдельные вопросы были направлены на выявление занятий, которые педагогам помогают поддерживать себя в стабильном физическом и эмоциональном состоянии, а также пожелания по сохранности здоровья.

- При обработке данных анкеты было выявлено:
- более половины педагогов считают себя относительно здоровыми;
- учителя стараются не пользоваться “больничным”;
- основным фактором, негативно влияющим на здоровье были отмечены:
 - 1 - стресс,
 - 2 - повышенное давление
 - 3 - нерациональное питание,
 - 4 - низкая физиологическая активность;
- 80% опрошенных связывают свои заболевания с педагогической деятельностью;
- только около половины учителей-предметников питается в школьной столовой;
- лишь 32% учителей уделяют внимание своему физическому здоровью: активно занимаются спортом, делают утреннюю гимнастику, гимнастику для глаз или другие виды упражнений;
- настроение педагогов, идущих на работу разнообразное: позитивное, нормальное, рабочее, в зависимости от общего самочувствия, удовлетворительное;
- настроение после работы – уставшие, и даже очень уставшие, но довольные;
- в каникулы настроение педагогов – у всех хорошее;
- ответы на вопрос об условиях в пределах школы, помогающих учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье в основном сводились к общим пожеланиям – доброжелательная атмосфера; терпимое отношение друг к другу; побольше позитива, меньше негатива; хорошая комната отдыха для учителей; чай, кофе между уроками; оздоровительная группа для учителей; материальное стимулирование; сначала надо думать – а потом говорить;

- ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: хорошее самочувствие, здоровый образ жизни, ничего нигде не болит, здоровый сон, бодрость, высокая работоспособность, хорошее питание и отдых;
- о рецептах поддержания здоровья: позитивное настроение; движение жизнь, занятия спортом, ни куда не торопиться, позитивный настрой, фрукты, сладости, занятие любимым делом, погулять на природе, шопинг по магазинам, получать удовольствия, не забивать голову мнимыми проблемами.

Проведенное анкетирование выявило проблемы, связанные со здоровьем учителей:

- стресс
- нерациональный режим питания
- спад эмоционального настроения.

При обработке данных анкеты для учеников было выявлено:

- на вопрос, считаешь ли ты себя здоровым человеком - 67% учащихся ответили - да, 9% - нет, 24% - не очень;
- часто болеют – 57%
- основным фактором, негативно влияющим на здоровье, были отмечены:
 - несоблюдение режима дня
 - нерациональное питание
 - стресс
 - иные факторы - учеба, плохой сон;
- наибольшее количество опрошенных беспокоят проблемы связанные с повышенной утомляемостью, головной болью и плохим сном;
- с учебной деятельностью связывают такие заболевания как – снижение зрения, утомляемость, головная боль, плохой аппетит, плохой сон;

- ответы на вопрос об условиях в пределах школы, помогающих ученику в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и даже здоровье таковы: меньше домашнего задания, прогулки, разминки, больше уроков физкультуры, тишина в классе, побольше отличных отметок;
- ассоциации при упоминании слова “здоровья” следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон;
- о рецептах поддержания здоровья ученика: заниматься спортом, активно двигаться, делать зарядку, рано ложиться спать, правильно питаться, тепло одеваться.

Полученные результаты анкетирования учащихся свидетельствуют о том, что негативное влияние на здоровье оказывают:

- несоблюдение режима дня (итог – плохой сон, недосыпание)
- нерациональное питание
- низкая физиологическая приспособляемость к стрессу.

Наиболее распространенное заболевание среди учеников – головная боль и повышенная утомляемость.

По мнению родителей, основными факторами, негативно влияющими на здоровье ребенка, являются: несоблюдение режима дня, перегрузка домашними заданиями, мало времени для отдыха, низкая физическая активность. На вопрос, что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка, ответы следующие: регулярное, правильное питание, прием витаминов, соблюдение режима дня.

Задача следующего плана проекта – подбор материала из различных источников информации о возможных способах сохранения здоровья и поддержания оптимистического жизненного настроения. Также был определен продукт проекта, в котором будет содержаться подобранная

информация – здоровьесберегающие листовки “Береги здоровье смолоду!!!” (приложение 4), (приложение 5) для учащихся и “Мини - справочник по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей.

Затем искомая подобранная информация была положена в основу листовок и “мини – справочника”

4. Оформительская и презентативная часть работы

Последними этапами проекта являются: оформительский и презентативный.

Презентативная часть представлена выставкой рисунков “Здоровье наше все!!!”, электронной презентацией, здоровьесберегающими листовками “Береги здоровье смолоду!!!” и “Мини – справочником по методам быстрого снятия эмоционального и физического напряжения” для учителей и родителей, практические советы которых помогут в какой-то степени сохранить здоровье и улучшить настроение.

При оформлении листовок и мини-справочника учитывались: четкость и размер шрифта, доступность информации по применению к действию.

В презентативную часть вошло выступление агитбригады “Расти здоровым!!!” (приложение 6) с целью дать ученикам представление о здоровом образе жизни, помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым.

Презентация “продуктов” проекта проходила на классных часах “Как сохранить здоровье?” с привлечением учащихся 7-х классов, их родителей, учителей и специалистов. Ребенок-школьник чрезвычайно подражателен и, если родители сами следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребенок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в его семье. Когда ребенок подрастает в такой семье, его не нужно заставлять заниматься физкультурой и спортом, он сам это делает с удовольствием, по привычке, выработанной годами.

На классных часах детям было предложено составить собственный свод из 10 заповедей здоровья. Сначала все работали индивидуально, а потом выработался обобщенный перечень из 10 заповедей. Результат получился следующий:

“Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия”:

- Соблюдать режим дня
- Ежедневная утренняя зарядка
- Здоровое питание
- Прогулки на свежем воздухе
- Полноценный сон
- Занятия спортом
- Одежда по сезону
- Меньше стрессов, больше юмора
- Долой вредные привычки
- Жить в мире и согласии со своей семьей

5. Предполагаемый результат

- Снижение уровня заболеваемости среди учащихся и учителей.
- Формирование у учащихся представления об общих человеческих ценностях, здоровом образе жизни.
- Вовлечение учащихся в спортивные секции.

Список литературы.

Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991

<http://www.ameno.ru/beauty/health/2233.html>

<http://medik.al.ru/baby/zakalivanie.htm>

<http://zakalivanie.ru/>

Приложение 1

Дорогой ученик, просим тебя ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта «Наше здоровье»

1. Твой возраст? _____
2. Считаешь ли ты себя здоровым человеком? _____
3. Часто ли ты болеешь? _____
Если да то, какие заболевания наиболее часты? _____

4. Пронумеруй факторы, негативно влияющие на твое здоровье, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)
_____ нерациональное питание
_____ низкая физическая активность
_____ несоблюдение режима дня
_____ стресс
_____ иные факторы (укажи какие) _____
5. Беспокоят ли тебя проблемы связанные: с повышенной утомляемостью, пониженным настроением, слабостью, головной болью, снижением зрения, плохим сном, плохим аппетитом, обострением хронических заболеваний? (Подчеркни характерные для тебя проблемы) Каковы причины проблем? _____

6. Какие из заболеваний ты связываешь с учебной деятельностью? _____

7. Какие условия в пределах школы помогут тебе в учебное время сохранять работоспособность, хорошее настроение и здоровье? _____

8. Твои ассоциации при упоминании слова «здоровье»? _____

9. Твой рецепт поддержания здоровья ученика? _____

Спасибо за сотрудничество!!!

Приложение 2

Уважаемые учителя, просим Вас ответить на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы для проекта “Наше здоровье”

1. Ваш возраст? _____
2. Ваш педагогический стаж? _____
3. Считаете ли Вы себя здоровым человеком? _____
4. Часто ли Вы болеете? _____
5. Всегда ли пользуетесь “больничным” когда заболеваете? _____
6. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на ваше здоровье, в приоритетном порядке (1,2,3...)
_____ *нерациональное питание*
_____ *низкая физиологическая активность*
_____ *повышенное давление*
_____ *стресс*
_____ *иные факторы (укажите какие именно)* _____

7. Беспокоят ли Вас проблемы, связанные со снижением зрения? _____
Если да, каковы причины снижения зрения? _____

8. Обедаете ли Вы в школьной столовой? _____
Если не обедаете, то почему? _____
9. Занимаетесь ли Вы спортом, спортивными увлечениями, делаете ли утреннюю гимнастику или гимнастику для глаз, другие виды гимнастик или упражнений, позволяющих Вам поддерживать здоровье? (подчеркнуть)
- 10.. Считаете ли Вы Ваш отдых после работы и в выходные полноценным?
Если нет, то почему? _____

11. Есть ли у Вас хронические заболевания? _____
12. Какие из этих заболеваний Вы связываете с педагогической деятельностью? _____

13. С каким настроением чаще всего Вы идете утром на работу? _____

С работы? _____

В каникулы? _____

14. Какие условия в пределах школы, деятельность коллег и администрации, на Ваш взгляд, помогут учителю в рабочее время сохранять работоспособность, хорошее настроение или даже здоровье? _____

15. Ваши ассоциации при упоминании слова “здоровье”? _____

16. Ваш рецепт поддержания здоровья учителя? _____

Спасибо за сотрудничество!

Приложение 3

Уважаемые родители, просим ответить вас на вопросы анкеты, результаты которой будут использованы уч-ся 7 кл. для проекта «Наше здоровье»

1. Часто ли болеет ваш ребенок? _____
Если да, каковы причины? _____

2. Пронумеруйте факторы, негативно влияющие на здоровье вашего ребенка, в приоритетном порядке (1, 2, 3...)
_____ нерациональное питание
_____ низкая физическая активность
_____ несоблюдение режима дня
_____ стресс
_____ иные факторы (укажи какие) _____

3. Занимается ли ваш ребенок спортом, спортивными увлечениями, делает ли утреннюю гимнастику или упражнения, позволяющие поддерживать здоровье? _____
4. Какие условия в пределах школы, на ваш взгляд, помогут ребенку сохранять здоровье? _____

5. Что вы предпринимаете для сохранения здоровья вашего ребенка? _____

6. Составьте собственный свод из 10 заповедей здоровья для вашей семьи:
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Спасибо за сотрудничество!!!

Здоровьесберегающая листовка

«Береги здоровье смолоду!!!»

- ✚ Иди в школу с радостью, выходи со школы с приятной усталостью
- ✚ Каждый раз, когда хочется наругать кому-нибудь, считай до миллиона
- ✚ Старайся соблюдать режим дня

Примерный режим дня

| | |
|--------------------|--|
| 6.40 | -подъем |
| 7.00-7.15 | -туалет, гимнастика, закаливающие процедуры |
| 7.15-7.35 | - завтрак |
| 7.35-7.50 | -дорога в школу |
| 8.00-13.40 | -занятия в школе |
| 14.10-14.40 | -обед |
| 14.40-16.00 | -пребывание на свежем воздухе, прогулка |
| 16.00-19.00 | -приготовление уроков |
| 19.00 | -ужин |
| 21.00-7.00 | -сон |

- ✚ Постарайся всегда быть здоровым, даже если в это кто-то не поверит.

Упражнения на укрепление глазодвигательных мышц

- ✚ Медленно переведи взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- ✚ Медленно переводи взгляд вправо, влево и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- ✚ Медленно переводи взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно.
 - Повтори упражнение 8-10 раз.
- ✚ Делайте круговые движения глазами в одном, затем другом направлении.
 - Повтори упражнение 4-6 раз.

Мониторинг «Твое здоровье»
Пожалуйста, допиши предложения

Мое здоровье (какое?) _____

Я знаю, что здоровье зависит от самого человека. А для этого нужно _____

Детям нужно здоровье, потому что _____

Я знаю правила здоровья это _____

Чтобы быть здоровым, нельзя _____

Чтобы быть здоровым, я делаю вот, что _____

Когда я гуляю, мой организм _____

Если занимаешься физкультурой или спортом, то _____

Для здоровья не обязательно ходить в спортивную секцию, можно просто _____

Правильный режим дня это _____

Если поздно ложиться спать, то _____

Правильно питаться – это означает _____

Я знаю, что все правила здоровья нужно выполнять, поэтому я _____

Даже не очень хорошее здоровье можно улучшить. Для этого нужно _____

Спасибо за сотрудничество!!!

Агитбригада «Расти здоровым!!!»

Цели:

- дать ученикам представление о здоровом образе жизни;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщения к здоровому образу жизни;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.
-

Ход мероприятия

Ученик 1

Приветствуем всех, кто время нашел,
И в школу на праздник здоровья пришел!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь,
И набираем, естественно, вес!
Всегда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой,
Как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота, эстетика.
В общем, сама красота!
Здоровье свое, бережем с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед!

Ученик 2

Ешьте больше витаминов –
Яблок и апельсинов!
И не будете болеть,
Будете лишь здороветь!
Всем режим необходим,
Хотя детьми он не очень любим!

Сценка “Режим”

Действующие лица: учитель и ученик Вова

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим – куда хочу туда скачу!
- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю – четыре!
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь. Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.

- Хорошо...
- *А можно еще лучше!*
- Как же это?
- *Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка и сон.*
- Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- *Не вырастет!*
- Это почему же?
- *Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!*
- Как это с “бабушкой”?
- *А так: половину я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.*
- Не понимаю – как это?
- *Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание – бабушка, уборку постели – бабушка, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с бабушкой, прогулку – я, обед – я...*
- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Ученик 1

Если будешь ты стремиться
 Распорядок выполнять -
 Будешь лучше ты учиться,
 Лучше будешь отдыхать.

Сценка “Сейчас”

Действующие лица: мама и дочка Наташа

- Наташенька, вставай!
- *Сейчас.*
- Уж день. Взгляни в окно!
 Ведь ты задерживаешь нас!
 Ведь ты не спишь давно!
- *Ну, маменька, ну чуточку,
 Еще одну минуточку!*
- Наташа, спать пора!
- *Сейчас!*
- Ну, сколько раз просить?
 Ведь завтра утром снова,
 Не сможешь глаз открыть!
- *Ну, мамочка, ну чуточку,
 Еще одну минуточку!*
- Наташа, витаминки
 Ты съела половинку?
- *Да, мамочка, сейчас!*

Ученик 2

Вместо слова “сейчас” ответь “сию минуту”,

Научись беречь время, правильно организуй свой режим дня.

Не забывай употреблять витамины.

Ученик 1

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха улучшает работоспособность, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье. От чего же ещё зависит здоровье человека? Внимательно послушайте.

Ученик 3

В одной сказочной стране на берегу синего моря стоял дворец. В нем жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало правителя – дети часто болели.

Правитель пригласил во дворец мудрых людей и спросил: “Почему люди болеют? Что сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудную минуту”.

Ученик 1

Старый, мудрый муравей,

Со звезды пришёл своей.

Мудрый, мудрый муравей,

Научи сейчас людей.

Ты пришёл издалека,

Сквозь туманы и века.

Научи нас, как нам быть,

Чтоб сто лет нам всем прожить?

Ученик 2

Хорошо. Я помогу,

Но сначала в лес пойду.

Я узнаю у зверей.

Что нам сделать для людей.

Звери долго все живут,

Не болеют и не лгут.

Все они помочь готовы.

Только стоит захотеть.

Всё узнать и не болеть!

Ученик 3

По мнению прекрасной розы, люди болеют потому, что не умеют радоваться красоте окружающего мира и успехам друг друга, а радость – это особая мудрость, и болезни ее боятся. Высокая стройная пальма считает, что люди мало заботятся друг о друге, нередко бывают жестокими и не благодарными. Они убивают животных, наносят вред растениям. А жестокость – это путь к гибели и болезням. Люди часто обманывают друг друга. Тигр отметил, что люди не верят в свои силы, в себя и это не позволяет им чувствовать себя здоровыми. Дикий кот считает, что человек часто бывает неаккуратен, не

соблюдает основных гигиенических правил и такое поведение вредит здоровью. Кабан заметил, что люди неправильно питаются, переедают и это тоже вредит здоровью.

Итак, начинаем, “Блицтурнир” (ученики читают по очереди)

Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)

Правда ли что, надо ежедневно выпивать по два стакана молока? (да)

Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)

Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день. (Да)

Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ? (да)

Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

Чтобы сберечь глаза надо читать лежа? (нет)

Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочешь (нет).

Микробы очень маленькие и живые, они попадают в организм и вызывают болезнь (да).

Чтобы защититься от микробов надо всегда мыть руки с мылом (да).

Чтобы защититься от микробов не всегда нужно мыть овощи и фрукты перед употреблением (нет).

Ученик 1

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад,

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад.

Ты ветра не боишься,

В игре не устаешь,

И рано спать ложишься.

И с солнышком встаешь.

Ученик 2

Зимой на лыжах ходишь.

Резвишься на катке,

А летом загорелый,

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастешь здоровым!

Ты будешь силачом!

Ученик 3

Чтоб ты не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день зарядку!
Позабудь про телевизор,
Марш на улицу гулять -
Ведь полезней для здоровья
Свежим воздухом дышать.
Нет плохому настроенью!

Ученица 1

Не грусти, не хнычь, не плачь!
Пусть тебе всегда помогут
Лыжи, прыгалки и мяч!
Хоть не станешь ты спортсменом,
Это право не беда -
Здоровый дух в здоровом теле
Пусть присутствует всегда!

Ученица 2

В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом не разлучен.
Проживешь ты до ста лет!
Вот и весь секрет!
Праздник нам кончать пора -
Крикнем празднику "Ура"!

