

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
 февраль - апрель 2016 г.

Мукашева Нурия Шахобаевна

Федеральное Государственное Казенное Общеобразовательное Учреждение

«Оренбургское президентское кадетское училище»

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «Я И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Класс, дата	36 учебный взвод (7 класс)				
Тема	«Я и здоровый образ жизни»				
Форма занятия	Игра-викторина				
Цель	Актуализация и проверка знаний и практических умений воспитанников о здоровом образе жизни.				
Задачи	1. Развитие умения делать выбор в пользу здорового образа жизни, познавательной и творческой активности. 2. Воспитание культуры здоровья, здорового соперничества.				
Применяемая технология	Игровая технология				
Образовательный продукт занятия	у кадет формируется ценностное отношение к своему здоровью				
Оборудование	персональные компьютеры, мультимедийная презентация, сводная таблица учёта индивидуальных зачётов, индивидуальные блиц викторины воспитанников, фуршет.				
Ход занятия					
Этап	Задачи этапа	Деятельность воспитателя	Деятельность кадет	Формируемые УУД	Время
1. Орг. момент	Настроить кадет на предстоящую деятельность, проконтролировать готовность кадет к мероприятию	Приветствие кадет	Приветствие воспитателя	Регулятивные: саморегуляция эмоционального состояния, волевые усилия для достижения цели	2
2. Вводная беседа	Совместно с кадетами сформулировать	- Начнём мы сегодня с а-ля фуршета. Предлагаю вам выбрать на свой вкус одно из трёх блюд (варёный	Воспринимают информацию, отвечают на	Личностные: устойчивый познавательный	5



	<p>вать тему занятия</p>	<p>картофель, картофельные чипсы, картофель фри) и один из трёх напитков (сок, молоко, кока-кола).</p> <p>- Почему, зная, что полезнее, многие отдали предпочтение совсем другому?</p> <p>- Мы много говорим и читаем о здоровье, режим дня нашего училища, спортивные секции, организация разнообразного питания обеспечивают каждому условия для здорового образа жизни. И выбор в пользу - быть здоровым - можете сделать только вы сами.</p> <p>- Попробуйте сами определить тему классного часа.</p> <p>Тема: Я и здоровый образ жизни.</p> <p>Наш классный час поможет проверить вашу эрудицию по сегодняшней теме;</p> <p>повторить практические умения по укреплению и сохранению своего здоровья;</p> <p>справиться со стрессовыми ситуациями.</p> <p>- В сегодняшней викторине будет вестись индивидуальный зачёт. По итогам двух туров три человека проходят в финал, где и будет определён победитель.</p>	<p>вопросы</p>	<p>интерес</p> <p>Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты</p>	
<p>3. Организация онлайн - викторины</p>	<p>Определить порядок проведения викторины, критерии оценивания</p>	<p>1 тур «Онлайн-викторина». Каждый кадет заходит на сайт по адресу http://1001viktorina.ru, выбирает категорию «Человек» - раздел «Человеческое тело» - викторина «Гигиена», отвечает на 10 вопросов (5 минут) в онлайн-режиме. Набранное количество очков заносят в таблицу индивидуальных зачётов.</p> <p>Вывод о личной гигиене делают сами кадеты.</p> <p>Резюме:</p> <p>- Личная гигиена определяется совокупностью гигиенических правил: правильное чередование умственного и физического труда, регулярный прием полноценной пищи, занятия физкультурой, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Соблюдение элементарных норм личной и общественной гигиены – надежная гарантия сохранения</p>	<p>Каждый кадет работает за персональным компьютером, и заносят набранное количество очков в таблицу индивидуальных зачётов.</p>	<p>Регулятивные: устанавливать целевые приоритеты</p> <p>Познавательные: самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера</p> <p>Личностные: устойчивый познавательный интерес</p>	<p>5</p>



		здоровья. Выбор зависит от самого человека!			
4.Основной этап викторины	Расширить кругозор кадет, создание положительного эмоционального фона	<p>2 тур «Один за всех и все за одного»</p> <p>- В этом туре каждый отвечает на один вопрос. Класс может увеличить количество очков каждому отвечающему и одновременно заработать очки и себе.</p> <p>- Прослушаете правила.</p> <p>1. По очереди вы выбираете категорию и № вопроса.</p> <p>2. № вопроса равен количеству очков за правильный ответ.</p> <p>3. Чем больше очков, тем сложнее вопрос.</p> <p>4. Перед тем как отвечающий даст ответ, каждый поднимает табличку с собственным вариантом ответа (А,Б,В) или записывает ответ.</p> <p>5. Если игрок отвечает верно, количество правильных ответов, которые дал класс, суммируется.</p> <p>Те игроки, которые ответили верно, также получают очки, равные № вопроса.</p> <p>6. Неправильный ответ – ноль очков.</p> <p><u>Категория «Термины здорового образа жизни»</u></p> <p>1. Одна из реакций человека на юмор, проявления которой включают в себя специфические звуки и произвольные движения мышц лица и дыхательного аппарата. (Смех)</p> <p>2. Система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений; имеет целью, наряду с укреплением здоровья и общим физическим развитием человека, достижение высоких результатов и побед в состязаниях. (Спорт)</p> <p>3. Это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию. (Закаливание)</p> <p>4. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется</p>	Каждый кадет отвечает на вопрос. Подведение итогов второго тура по таблице индивидуальных зачётов.	<p>Познавательное: самостоятельное создание способ решения проблем творческого и поискового характера</p> <p>Личностные: устойчивый познавательный интерес; Потребность в самовыражении.</p>	



		<p>... здоровьем.</p> <p>5.Группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. (Витамины)</p> <p><u>Категория «Первая помощь при несчастных случаях»</u></p> <p>1.Вопреки распространенному мнению, нельзя смазывать обожженное место этим веществом. Каким?</p> <p>А Масло Б Водой</p> <p>2.Перечислите меры оказания первой помощи при переломе конечности.</p> <p>А Охладить холодной водой, снегом, льдом. Б Закрепить поврежденную конечность в местах выше и ниже перелома.</p> <p>3.Какую первую помощь надо оказать при носовом кровотечении?</p> <p>А Запрокинуть голову назад. Б Расстегнуть одежду, обеспечить приток свежего воздуха.</p> <p>4.С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы?</p> <p>А Опустить ужаленное место в теплую воду. Б Наложить на ужаленное место холодный компресс.</p> <p>5.Как помочь человеку при пищевом отравлении?</p> <p>А Надо дать выпить как можно больше любой жидкости. Б Независимо от того, находится ли пострадавший в сознании или нет, его обязательно кладут на бок.</p> <p><u>Категория «Правильное питание»</u></p> <p>1.Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (Сбалансированное питание)</p> <p>2.Как называется тип питания, исключаящий животную пищу. (Вегетарианство)</p> <p>3.Лечебное питание при различных</p>			
--	--	---	--	--	--



		<p>заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это ... диета.</p> <p>4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется ... монодиета или разгрузочные дни.</p> <p>5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. (Лечебное голодание)</p> <p><u>Категория «Факторы внешней среды»</u></p> <p>1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач.</p> <p>А 3 м Б 1 м В 5 м</p> <p>2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог?</p> <p>А Можно попасть под машину. Б Очень грязные. В В них накапливаются вредные вещества.</p> <p>3. Признаки компьютерной зависимости.</p> <p>А Проводит 2 часа, не отрываясь от компьютера. Б Новую информацию ищет не в книгах, а в компьютере. В Приходит домой, и сразу к компьютеру.</p> <p>4. Как добиться хорошего цвета лица, без косметических средств?</p> <p>А Надо чаще бывать на свежем воздухе. Б Употреблять больше овощей и фруктов. В Избегать курения и других вредных привычек.</p> <p>5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида (ПВХ)?</p> <p>А При высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу. Б В упаковке из ПВХ продукты быстрее портятся. В При низкой температуре</p>			
--	--	--	--	--	--



		<p>поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу.</p> <p><u>Категория «Вредные привычки»</u></p> <p>1. Легкие сигареты не так вредны для здоровья.</p> <p>А Это миф Б Это правда</p> <p>- «Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные. Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости.</p> <p>Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.</p> <p>2 Безалкогольное пиво – безопасное.</p> <p>А Это миф Б Это правда</p> <p>- Безалкогольное» пиво имеет тот же состав, что и алкогольное. А соответственно, и все те же свойства, и всё то же негативное воздействие на организм. От «безалкогольного» пива так же страдают внутренние органы, и в первую очередь сердце, поскольку в любом пиве содержится кобальт, применяемый в качестве стабилизатора пивной пены. Именно он и вызывает проблемы с сердцем, воспалительные процессы в пищевом тракте и желудке.</p> <p>3 Наркотики опаснее для девушек, чем для парней.</p> <p>А Это миф Б Это правда</p> <p>4 Потребление завтрака защищает от ожирения.</p> <p>А Это миф Б Это правда</p> <p>Исследования не показали</p>		
--	--	---	--	--



		<p>эффективности завтрака для защиты от ожирения.</p> <p>5. Сквернословие влияет на здоровье человека.</p> <p>А Это миф</p> <p>Б Это правда</p> <p>- В институте проблем управления РАН кандидат биологических наук П.П. Горяев (автор новой науки «волновая генетика») и кандидат технических наук Г. Тertyшный занимаются этой проблемой. Исследователи изобрели аппарат, который переводит человеческие слова в электромагнитные колебания. А они, как известно, влияют на молекулы ДНК. Ученые зафиксировали, что бранные слова вызывают мутагенный эффект подобный тому, что дает радиоактивное облучение мощностью в тысячи рентген.</p>			
5.Подведение итогов	Проанализировать работу кадет, выделить победителя	<p>После трёх блиц викторин, которые проводили сами финалисты, был определён, голосованием класса, победитель. Критериями служили: отражение темы, актуальность для воспитанников, креативный подход к содержанию или форме викторины.</p> <p>- Быть здоровым – это выбор. Природа выбора связана с волевыми усилиями: не просиживать за компьютером, а погонять мяч, не пробовать затянуться, а попробовать начать закаляться, не осуждать других за вредные привычки, а выработать свои, здоровые.</p> <p>. Я надеюсь увидеть, что каждый из вас сделал правильный выбор.</p>	Кадеты слушают, подводят итоги	Регулятивные: контроль, оценка, волевая саморегуляция	Коммуникативные: инициативное сотрудничество:
6.Рефлексия деятельности	Создать условия для самоанализа	<p>Какие вы поставите близкие и дальние перспективы на пути сохранения и укрепления своего здоровья?</p> <p>- Финальным аккордом нашей темы «Я и здоровый образ жизни» станет песня, которую подготовили в музыкальном стиле хип-хоп ваши одноклассники.</p>	Отвечают на вопросы. Формируют собственное мнение	Личностные: способность к личностному выбору, морально-нравственному оцениванию	

