**Тема 1. Здоровье-это** здорово

**Занятие 1. От чего зависит здоровье**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | **Содержание**  | Слайды  | Дополнительные ресурсы |
| Обсуждение домашнего задания  | **Вопросы для обсуждения**Какие лепестки чаще всего выбирали ваши родители? Какой лепесток назывался чаще всего?Какие еще лепестки чаще всего выбирались? Как вы думаете, почему?  | Слайд 1 |  |
| Актуализация знаний, введение в тему занятия. | **Обьяснение** учителя: наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности – тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды, уровня шума. А также от самого человека – его поведения и привычек, т.е. образа жизни. *
 | Слайд 2 |  |
| Обсуждение в группах «Какой фактор самый главный» | **Задание для групп**Рассмотрите схему. * Какой фактор, на ваш взгляд, оказывается самым важным для здоровья?
* На какие из факторов человек может влиять?
* На какие из факторов влиять трудно или невозможно?

**Обсуждение** результатов работы групп | Слайд 2Слайд 3 | Раздаточный материал«Вклад разных факторов в формирование здоровья человека»  |
| Игровое задание«Мой образ жизни»  | **Задание** – Прочитать перечень дел. * Что из перечисленного вчера было в вашем распорядке дня? На листочек выписать номера соотвествующих пунктов.
* У кого оказалось 8 пунктов в расписании вчерашнего дня? Кто набрал 7-6 пунктов?

*Важно! Педагог также выполняет задание и делится своими результатами*.*Бланки не подписываются** Следует ли что-то поменять в своем привычном образе жизни?

Педагог предлагает ученикам сдать бланки с результатами выполнения задания для подготовки слайда «Образ жизни класса». К следующему занятию готовится специальный слайд с обобщающими результатами (см. ниже) | Слайд 4 | Листы бумаги для выполнения задания |
| Обсуждение «Почему так говорят?» | У многих народов есть половицы и поговорки, в которых говорится о том, как черты характера влияют на здоровье * Как вы понимаете эти высказывания?

Согласны ли вы с ними? * Можете ли вы привести примеры, подтверждающие эти высказывания?
* Можно ли изменить характер или это невозможно?
 | Слайд 5 |  |
| Игровое задание «Характер и здоровье» | Каждый из учащихся получает список черт характера человека**Вопросы** для обсуждения: * Какие из них могут помочь сохранить здоровье. А какие, наоборот, мешают?
* Можете ли вы привести подтверждающие примеры?

**Задание:** * Подчеркнуть на бланке те черты характера, которые вам свойственны.
* Каких черт оказалось больше – способствующих или мешающих здоровью? Нужно ли что-то менять в характере?

*Важно! – учащиеся делятся результатами выполнения заадния только по собственному желанию. Обсуждение носит обобщающий характер*. *Бланки не подписываются*Педагог собирает бланки с результатами индивидуальной работы. К следующему занятию педагог готовит специальный слайд с обобщающими результатами – «Характер класса» | Слайд 6 | Бланк для каждого учащегося с перечисленными чертами характера человека |
| Презентация ресурсов сайта | **Он-лайн игра «Формула правильного питания»**Игра поможет больше узнать о здоровье и правильном питании и повторить знания, полученные на занятии. **Размещение** – сайт [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)**Cтруктура** – состоит из 10 блоков, соотвествующих темам курса. В каждом блоке – несколько заданий, которые нужно выполнить. За выполнение заданий можно получить вишенку, апельсин или перчик. Вишня означает, что задание выполнено полностью правильноАпельсин означает, что при выполнении задания была допущена 1 или 2 ошибкиПерчик означает, что ученик сделал большое число ошибок. **Результаты** выполнения заданий отражаются в дневнике. В конце года каждый из учеников сможет распечатать диплом знатока правильного питания, где будут отражены все результаты. При желании можно вернуться к заданиям, за которые были получены перчики и вновь выполнить их. *Важное условие – для игры необходимо зарегистрироваться. Регистрацию осуществляют родители*!  | Слайд 7-8 |  |
| Подведение итогов | Что из изученного оказалось наиболее интересным? Наиболее полезным?  |  |  |
| Домашнее задание | Выполнить задания «Образ жизни», «Двигательный режим» в он-лайн игре «Формула правильного питания».  | Слайд 9 |  |