**Тема 1. Здоровье-это** здорово

**Занятие 2. Важные правила**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | **Содержание** | Слайды | Дополнительные ресурсы |
| Обсуждение «Характер класса», «Образ жизни класса» | **Педагог** предлагает учащимся рассмотреть слайд с обобщающими результатами игровых заданий (см. предыдущее занятие)  Вопросы:   * Какие черты характера оказадись главными? Как бы вы описали характер класса? Нужно ли что-то менять? * Как бы вы описали образ жизни класса? Способствует ли он здоровью? Нужно ли что- то менять и почему? | Слайд 1 (предварительно педагог вносит необходимую информацию) |  |
| Обьяснение педагога | Наше здоровье зависит от многих фактолров. Несмотря на то, что человек не может повлиять на свою наследственность, а также изменить многие условия, в которых он живет, за счет своего упорства, целеустремленности и знаний он может справиться даже с самыми серьезными проблемами.  Стивен Хокинг был одним из самых известных ученых-физиков современности. Из-за серьезного заболевания ученый практически не мог двигаться и говорить. Однако, несмотря на это, Стивен сделал много важных открытий в области космологии (науки о космосе), руководил крупным научным центром. Он вел активную жизнь – снимался в фильмах, писал научно-популярные книги.  Во всем мире раз в 4 года проводятся Летние и Зимние Паралимпийские игры. В них принимают участие люди с инвалидностью. Несмотря на тяжелые нарушения они соревнуются в беге, плавании, гребле и многих других видах спорта.  Вопросы для обсуждения:   * Можно ли считать этих людей «больными»? * Что помогает им достигать победы? | Слайд 2 |  |
| Актуализация знаний | **Вопрос для обсуждения:**  Правильно выстроенный режим – важное условие, котолрое поможет не только сохранить здоровье, но и справиться с самыми сложными задачами, сохранить настроение и силы.  Какие основные правила нужно соблюдать при составлении режима дня? | Cлайд 3 |  |
| Творческое задание «Как все успеть» - работа в группах | **Задание:**  Каждая группа получает список дел, которые предстоит сделать их ровеснику. Нужно помочь своему ровеснику составить правильный распорядок дня. | Слайд 4 | Бланки для каждой группы |
| Подведение итогов | Что из изученного оказалось наиболее интересным? Наиболее полезным? |  |  |
| Домашнее задание | Подготовить и оформить небольшое сообщение о людях, которым благодаря своим усилиям удалось победить недуг. Из подготовленных сообщений в классе оформляется постер  Составить распорядок на ближайшие два дня. Рядом с намеченными делами отметить – удалось ли их выполнить? |  |  |