

Государственное учреждение образования
«Гимназия г. Калинковичи»

Методическая разработка факультативного занятия
«Физическое здоровье,
методы сохранения и укрепления физического здоровья»

Уласик Анастасия Михайловна

г.Калинковичи, 2026

Тема занятия: «Физическое здоровье, методы сохранения и укрепления физического здоровья»

Категория учащихся: учащиеся 10 класса.

Форма проведения: занятие-диспут с элементами проблемного обучения и работы в группах.

Время проведения: 45 минут

Цель занятия: помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства личной ответственности за здоровый образ жизни.

Задачи: объяснить значение понятия «здоровье»; воспитывать чувство ответственности за сохранение здоровья; формировать у подростков стремление занимать активную жизненную позицию; доказать приоритетность здоровья среди других ценностей человека и негативное влияние вредных привычек на самочувствие подростка.

Методические рекомендации: учитывая психолого-возрастные особенности детей старшего подросткового возраста, разговоры о здоровье следует вести в деликатной форме, чтобы это не воспринималось как давление и поучение. Для более эффективного воздействия на восприятие, понимание и запоминание информации, уместно использовать примеры из жизни их сверстников, различные визуальные материалы.

Актуальность темы:

Здоровье ребенка – фундамент здоровья нации. Здоровый образ жизни важен во все времена, так как именно это помогает повышать уровень нашего здоровья и, как следствие, улучшать нашу жизнь. Особенно в наше время это очень важно, ведь сейчас ситуация с экологией достаточно непростая и решение этой ситуации достаточно глобальное, а вот охрана своего здоровья находится в наших руках, и в этом здоровый образ жизни нам может помочь.

Формы и методы работы:

- лекция с элементами беседы
- работа в малых группах

- дискуссия

Материально-техническое обеспечение:

1. Мультимедийный проектор, компьютер.
2. Презентация по теме.
3. Раздаточный материал

ХОД ЗАНЯТИЯ

I. Организационный момент (5 мин)

Каждый из нас ежедневно сталкивается с понятием здоровье, здоровый образ жизни. Часто мы не задумываемся над тем, что здоровье – это основа человеческого счастья. Как бы вы определили значение термина «здоровье»?

Высказывания учеников.

– А сейчас давайте обратимся к специалистам Всемирной Организации здравоохранения. Вот как они определяют понятие «здоровье». «Здоровье – это состояние полного физического душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, о привычках, о том, как сохранить здоровье.

II. Контроль исходного уровня знаний (10 мин)

Мозговой штурм. Игра «Последствия».

– Ребята, давайте представим будущее в игре «Последствия» (Щуркова Н.Е.). Её правила: один из вас читает предложенную ситуацию, остальные размышляют о ее последствиях сейчас, через неделю, через месяц, через год. Выслушав предсказания, читавший принимает решение: либо он отказывается совершать предложенное, либо соглашается.

1. Я попробовал курить.
2. На дне рождения родители разрешили мне выпить бокал вина.
3. Я начал делать по утрам зарядку.
4. Я записался в спортивную секцию.
5. Я каждый день ем чипсы.
6. Я очень сильно люблю тортики.

7. В летнем лагере я должен идти в недельный поход с ребятами, которых я совсем не знаю.

– Ребята, смотрите, каждый раз перед тем, как совершить какой-то поступок, у нас есть выбор. Часто сиюминутная радость влечёт за собой не самые лучшие последствия, а преодоление первоначальных трудностей бывает вознаграждено. Главное – сделать правильный выбор.

III. Изучение нового материала (10 мин)

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье понимается не только как отсутствие болезней, а как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека является целостной системой взаимосвязанных друг с другом составных частей. Изменения в одной из составляющих неизбежно вызывают изменения во всех других.

Составными частями здоровья являются: физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, духовное здоровье.

Физическое здоровье – это слаженное функционирование всех систем человеческого организма: нервной, двигательной, дыхательной и др. Устойчивость к различным инфекциям и заболеваниям, является одним из показателей физического здоровья. Каждый человек должен знать, как функционирует его организм, каковы симптомы нарушения деятельности определенных органов, как оказать себе первую помощь, куда обращаться за консультацией.

Интеллектуальное здоровье – это способность человека адекватно воспринимать информацию, уметь находить необходимую информацию и использовать ее в соответствующих ситуациях. Одним из показателей умственного здоровья является способность человека подбирать знания из различных источников и способность использовать их для принятия решений по отношению к собственному организму.

Эмоциональное здоровье – это способность человека понимать свои чувства и чувства других, умение их выражать и управлять ими. Знание о том,

какие чувства испытывает человек и какие чувства могут испытывать другие, помогает выражать свои чувства в понятной и приемлемой для других форме. Эмоциональное здоровье способствует комфортному самоощущению человека среди других, позволяет быть чувствительным к эмоциональным состояниям других людей.

Социальное здоровье – это способность человека чувствовать себя в качестве индивида мужского или женского пола, личностью, а также способность взаимодействовать с другими людьми. Это часть сущности человека, которая требует от него развития чувства собственной индивидуальности и самосовершенствования, выражается в наличии у человека определенных надежд, мечтаний, представлений о собственном успехе, способах самовыражения и самоутверждения, в зависимости от собственной системы ценностей. Понимание человеком ценности взаимоотношений с семьей, друзьями, любимыми и другими людьми – один из показателей социального здоровья.

Духовное здоровье – это составляющая здоровья, которая является стержнем существования человека. Это суть бытия человека, это то, что человек ценит и является для него важным.

Здоровье – это необходимое условие активной жизнедеятельности человека. Без здоровья личность не может быть гармоничной и успешной. Как говорят в народе, «Здоровье невозможно купить, оно бесценно».

Каждый человек имеет право на охрану собственного здоровья. Право человека на охрану здоровья – это стандарт, согласно которому оценивается существующая политика государства и ее программы в сфере здравоохранения.

Вывод: к хорошему здоровью человек может идти, будучи совершенно здоровым или инвалидом. Здоровье включает все главные цели жизни человека, его интересы и привычки. Человек в жизни может идти двумя путями: один ведет его к здоровью, другой – от здоровья. Таким образом, каждый образованный современный человек должен понимать, что он должен отстаивать право на охрану здоровья.

IV. Практическая часть: (15 мин)

Упражнение «Скрепка»

Цель: донести до сознания подростков идею о том, что утраченное здоровье невозможно полностью восстановить.

Ход упражнения: каждому учащемуся предлагается взять в руки обычную канцелярскую скрепку. Затем прослушивается историю об этой скрепке, учащиеся делают из скрепки то, что предлагает учитель во время своего рассказа.

История маленькой Скрепочки:

Героиня нашей истории – маленькая Скрепка, такая же, как у вас в руках. Жила маленькая Скрепочка, она была веселой, здоровой и потихоньку взрослела. Но почему-то казалось ей, что можно жить беззаботно, безопасно и безответственно, что впереди долгая жизнь, и не надо с молодых лет заботиться о собственном здоровье.

И захотелось Скрепке попробовать сделать свою жизнь интереснее. Начала она курить, потому что ей казалось, так легче общаться с друзьями. И Скрепка представляла, как расцветает она в компании друзей, а жизнь ее становится похожа на цветочек.

А потом Скрепочке захотелось попробовать алкоголь, потому что так она чувствовала себя взрослее. И показалось ей, что она уже взрослая, успешная и блестящая - ну настоящий бриллиант. *(Тренер предлагает сделать участникам тренинга со скрепки бриллиантовое кольцо, показывает, как это делается).* Еще многое успела попробовать в своей жизни Скрепочка. Но однажды почувствовала себя плохо, поняла, что надо позаботиться о своем здоровье. И захотелось ей вернуться в то время, когда чувствовала себя здоровой. Итак, Скрепка пыталась вернуть все. Но ...!

Почему я рассказала вам эту историю? Надеюсь, когда кто-то предложит вам или, когда вы сами захотите легко и без лишних усилий сделать свою жизнь ярче и взрослее, вы вспомните эту историю, о ее желаниях, и о последствиях осуществления этих желаний. Возможно, тогда у вас возникнет вопрос: а стоит ли?

Далее каждая группа делится своими мыслями об истории маленькой Скрепочки.

Вопросы для обсуждения:

Что происходило со скрепкой?

Почему это происходило?

Может ли быть употребление алкоголя и табака показателем взрослости?

Упражнение «Преимущества здоровья».

Цель: акцентировать внимание участников и предоставить информацию о преимуществах здоровья.

Ход работы: формируются 4 группы и предлагается обсудить следующие проблемы:

- Какие преимущества дает здоровье для достижений в учебе и карьере?
- Какие преимущества дает здоровье в личной и семейной жизни?
- Какие преимущества дает здоровье в проведении досуга и в общении?
- Какие преимущества дает здоровье в профессиональной сфере?

Результаты обсуждения группы записывают на плакатах, затем по очереди презентуют.

Обычно здоровый человек имеет больше возможностей реализовать себя и собственные ожидания во всех сферах жизни, чем тот, у которого есть проблемы со здоровьем.

Основные положения, на которых необходимо акцентировать внимание подростков:

- *Здоровье дает возможность реализовывать свои мечты.*
- *Здоровье легко потерять, но трудно восстановить.*
- *Каждый человек имеет право сохранять свое собственное здоровье.*

V. Закрепление материала (5 мин)

Тест «Вы и ваше здоровье».

– Я предлагаю вам, ребята, пройти тест и узнать, все ли правильно вы делаете, чтобы сохранить свое здоровье. Отвечаете «да» или «нет», если затрудняетесь ответить, то тоже «нет».

1. Занимаетесь ли Вы спортом?
2. Курите ли Вы?
3. Выпиваете ли Вы ежедневно более одной чашки кофе?
4. Вы не представляете свой день без шоколадки или сладостей?
5. Ваш вес соответствует вашему росту?
6. Делаете ли Вы ежедневно утреннюю зарядку?
7. Правильно ли у Вас организован режим питания?
8. Ваш ночной сон составляет не менее 8 часов?
9. Раз в полгода вы проходите медицинский осмотр?

Обработка: за каждый положительный ответ на вопросы 1,5,6,8,9,10 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 2,3,4,7 – поставьте по 1 баллу.

10-8 баллов – Вы следуете изречению, что «Здоровье-основа человеческого счастья». Вы ведете здоровый образ жизни и придерживаетесь золотого правила «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Молодцы!

7-5 баллов – Вы считаете, что здоровье не является высшей ценностью для человека, часто забываете о принципах здорового образа жизни, имеете вредные привычки. Советую пересмотреть свое отношение к здоровью!

Менее 5 баллов – Вы совершенно не заботитесь о своем здоровье, имеете вредные привычки и не хотите от них избавляться. Ваше отношение к здоровью безответственно. Пока не поздно вспомните о принципах здорового образа жизни.

– Ребята, что тест показал, что вы все бережно относитесь к своему здоровью, не имеете вредных привычек.

V. Подведение итогов. Задание для самостоятельного изучения (5 мин)

– Овладение знаниями по данной теме формирует у учащихся профессиональный фундамент и выступать в роли грамотных консультантов для учащихся и их родителей по вопросам сохранения здоровья самого ценного ресурса нации – детей.

Задание для самостоятельной работы (на выбор):

1. Изучить конспект лекции.

2. Подготовить краткое сообщение на одну из тем (по выбору):

«Особенности питания детей школьного возраста».

«Профилактика наиболее частых заболеваний подростков».

«Роль занятий спортом в формировании здоровья».

VI. Рефлексия (5 мин)

Прием «Незаконченное предложение»:

Каждый учащийся устно завершает одну из фраз:

1. «Сегодня на занятии я понял, что здоровый образ жизни это»

2. «К преимуществам здорового образа жизни можно отнести...»

3. «Я считаю, что каждый ребенок должен знать о своем здоровье...»

4. «После сегодняшнего занятия я задумался о...»