

2.5 Социально-личностные достижения обучающегося в рамках внеурочной деятельности

**ГКОУ "Бавтугайская специализированная школа-интернат
им.М.Г.Гамзатова"**

**Проект по предмету «Основы
безопасности жизнедеятельности».**

Тема: «Здоровый образ жизни».

2019 г.

Цель: пополнить свои знания о здоровом образе жизни. Найти ответы на вопросы: 1) Как взаимосвязано здоровье и образ жизни? 2) Как поддерживать и укреплять свой организм? 3) Как влияет поддержание здорового образа жизни в детском возрасте на дальнейший результат в будущем взрослого человека?

Задачи: определить, какие факторы оказывают положительное и отрицательное влияние на организм человека, дать советы одноклассникам как сохранить своё здоровье.

Содержание:

1. Вступление.
Здоровый образ жизни – что это?
2. Основная часть.
 - 2.1. Что способствует сохранению и укреплению здоровья?
 - 2.2. Вредные привычки.
3. Заключение.

1. Здоровый образ жизни – что это?

Люди сильно отличаются друг от друга тем, как они работают и учатся, с кем общаются, как проводят досуг, как одеваются, что едят и так далее. Совокупность всех этих факторов, зависящих от индивидуальных особенностей человека, и называется *образом жизни*. Образ жизни определяет отношение человека к своему здоровью и к обеспечению своей безопасности в окружающей среде. Если образ жизни содействует укреплению и сохранению здоровья человека, то это здоровый образ жизни.

Здоровье человека – это главная ценность в его жизни. Его не купишь ни за какие деньги. За своё здоровье мы несём ответственность. И во многом оно зависит от каждого из нас. Жизнь, здоровье – наша главная ценность. Будучи больным человеком, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете направлять свои силы на решение жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в обществе. Многие люди не ценят того, что им дала природа от рождения – здоровье.

2. Что способствует сохранению и укреплению здоровья человека?

Изучив энциклопедическую литературу, воспользовавшись Интернетом, я выявил факторы, которые сохраняют и укрепляют наше здоровье.

1. Правильное питание.

Жизнь человека связана с непрерывной затратой энергии. Потраченную энергию надо восполнять. Пища даёт нам энергию для жизни. Чтобы жить и работать, человек должен есть. С пищей человек получает все необходимые питательные вещества. В ней содержатся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества.

Памятка.

1. Питайтесь разнообразной пищей.
2. Меньше ешьте сладостей.
3. Не перенасыщайте себя жирной пищей.
4. Ешьте овощи и фрукты – они очень полезны.
5. Старайтесь есть в одно и то же время.
6. Избегайте продуктов, плохо влияющих на ваш организм.

7. Пейте обычную воду.
8. Перед едой тщательно мойте руки с мылом.
9. Ешьте только из чистой посуды.
10. Всегда сообщайте родителям о своём плохом самочувствии.

2. Занятие физическими упражнениями.

Известный отечественный педагог К.Д.Ушинский указывал: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения... гимнастика, прогулки на свежем воздухе». Поэтому все формы физического воспитания должны входить в режим дня как школьника, так и взрослого человека.

3. Закаливание.

Организм необходимо закалять с самого раннего детства. Чередование процедур приводит к укреплению иммунитета.

1. Умывание холодной водой.
2. Обтирание влажным полотенцем.
3. Контрастный душ.
4. Воздушные ванны.
5. Солнечные ванны.
6. Купание в водоёмах.

4. Соблюдение режима дня.

Правильное составление режима дня и его соблюдение – одно из главных условий сохранения здоровья.

Рекомендуемый режим дня школьника:

Пробуждение 7.00

Утренняя зарядка, туалет 7.00–7.30

Завтрак 7.30 – 7.50

Дорога в школу 7.50 – 8.20

Занятия в школе 8.30 – 13.30

Дорога домой 13.30 – 14.00

Прогулка (отдых) 14.30 – 15.00

Приготовление уроков 15.00 – 17.30

Ужин. Прогулка

Занятия по интересам 17.30 – 21.00

Приготовление ко сну 21.00 – 21.30

Сон 21.30 – 7.00

5. Соблюдение норм гигиены.

С раннего детства нужно приучать себя к чистке зубов, ежедневному принятию душа, мытью рук и ног, уходу за волосами, ногтями, чистить зубы, следить за ушами.

2.2. Вредные привычки.

В жизни человек совершает действия, которые ухудшают здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, лёгких, почек, печени. Некоторые дети хотят стать взрослыми раньше, чем наступает этот период. Взросление они показывают тем, что начинают курить, употреблять алкоголь и даже принимать наркотики. Это очень вредные затеи. Ведь к плохому можно привыкнуть очень быстро. Гораздо труднее потом избавиться.

Это нужно запомнить!

1. Курение загрязняет лёгкие.
2. Курение затрудняет проникновение воздуха в организм.
3. Курение затрудняет нормальную работу сердца.
4. От курения желтеют зубы.
5. Алкоголь замедляет психические процессы в организме.
6. Наркотики приводят к быстрой смерти человека.

3. Заключение.

Выводы: Наше общество стремительно движется вперёд. Человек гордится своими достижениями в науке, технике, культуре. Но всё это было бы невозможным, если бы человек не следил за своим здоровьем.

Хотите быть здоровыми – ведите здоровый образ жизни, ведь это залог личного успеха, создание крепкой семьи, здорового общества, процветания нашей страны.

Живи разумом – так и лекаря не надо!

Список литературы:

1. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности, учебник для 1 – 4 классов. М., АСТ 2000г.
2. Свиякова В.А. Основы безопасности жизнедеятельности, учебное пособие. М., ВАКО 2010г.
3. Ресурсы сети Интернет

Отзыв

на внеклассное мероприятие, проведенное учителем по биологии Узаировой
Шамсият Магомедовной
«Живи Земля!»

Дата: 22.04.2018 года

Внеклассное мероприятие организовано для параллели 6х классов с использованием игровых технологий. Форма проведения мероприятия – урок-спектакль.

Учитель широко использует возможности компьютерной и мультимедийной техники. Задания для команд в виде презентации содержащей гиперссылки, дающие возможность увидеть иллюстрированный ответ.


Методически верно организованная структура мероприятия предусматривает наличие художественных отступлений, неразрывно связанных с темой каждого конкурса, реализованных при помощи видео, аудио и анимационных фрагментов.

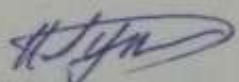
В ходе викторины проводилась игра со зрителями, позволившая повысить интерес учащихся, придать мероприятию динамичность.

Эстетическое оформление мероприятия осуществлялось путем украшения кабинета яркими плакатами, шарами, лентами. Учителем удачно подобрано музыкальное сопровождение.

Видна система работы учителя по организации внеклассных мероприятий с использованием игровых технологий.

Учитель показал высокий методический уровень и возможность использования своей методики.

Зам.директора по УВР:  Магдилова Х.М.

Директор:  Ахмедов Н.Г.

2022-10-25 17:43