



Игра по станциям
«Здорово быть здоровым!»

Станция	Кабинет
ЭКО Экологическая безопасность	312
Первая помощь Оказание первой помощи	Физкультурн. зал
«Витаминка» Правильное питание, витамины	310
Гигиеня Гигиена	309
«Зеленая аптека» Лекарственные растения	311

10 апреля



ИГРА ПО СТАНЦИЯМ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!» 10.04.2015

Начало – линейка 11.40 – 11.50

Окончание – линейка 13.05 – 13.10

Станция	Ответственные	Время	11.50 – 12.05	12.05 – 12.20	12.20 – 12.35	12.35 – 12.50	12.50 – 13.05
		№ каб.					
Первая помощь Оказание первой помощи	Горбунов А.Г.	Физ.зал	6	5а, 9в	9а	11	1а, 2а, 3а
ЭКО Экологическая безопасность	Бараш И.Л.	312	1а, 2а, 3а	6	5, 9в,	9а	11
«Зеленая аптека» Лекарственные растения	Сибилейнен М.И., Зиновьева Н.С.	311	11	1а, 2а, 3а	6	5а, 9в	9а
«Витаминка» Правильное питание, витамины	Волотка Г.Б., Юдина Е.Н.	310	9а	11	1а, 2а, 3а	6	5, 9в
Гигиена Гигиена	Стихина Г.С., Попова Т.В.	309	5а, 9в	9а	11	1а, 2а, 3а	6

Станция «Витаминка»

Ответственные: Юдина Е.Н., Волотка Г.Б.

Цель: Познакомить учащихся с основными группами витаминов, их ролью в питании человека, с продуктами питания, содержащими различные витамины. Формировать представление о правильном питании, о его влиянии на здоровье организма, учить обучающихся активным приемам здорового образа жизни, создать твердое убеждение в необходимости сохранения здоровья и личной ответственности за свое физическое и психологическое состояние.

Задачи:

- 1) содействовать расширению знаний детей о здоровом питании, необходимости употребления в пищу овощей, фруктов и других полезных продуктов;
- 2) познакомить с понятием «витамины», раскрыть их значение для здоровья человека;
- 3) формировать представление о рациональном питании как составной части здорового образа жизни;
- 4) развивать мышление и творческий потенциал в процессе творческой работы;
- 5) воспитывать культуру взаимодействия учащихся в парной и групповой работе.



Оборудование:

Ход занятия:

Вступление.

Приветствуем всех, кто время нашел.
И к нам на Станцию пришел.
Кто хочет прожить без врачей и таблеток.
Вам – бодрым, веселым - спасибо за это!

– Самое сложное и удивительное создание из всего, что есть на Земле - **это Человек**. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится. А что же самое главное у человека? **Это здоровье**. А значит, его надо беречь.

Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар.
Не глобус это, не арбуз – здоровье! Очень хрупкий груз!
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить.

Игра «Ромашка» (пословицы о здоровье)

На лепестках ромашки записана первая половина пословицы, нужно продолжить вторую половину.

1. В здоровом теле (здоровый дух)
2. Голову держи в холоде (а ноги в тепле)
3. Заболел живот, держи (закрытым рот)
4. Быстрого и ловкого (болезнь не догонит)
5. Землю сушит зной, человека (болезни)
6. Здоровье дороже (золота)
7. Здоровье не купишь – (его разум дарит)
8. Здоровье сбережешь – (от беды уйдешь)
9. Здоровьем дорожи – (терять его не спеши!)
10. Здоровому – (всё здорово!)
11. Без здоровья нет хорошей (жизни)



Вы видите, что про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы – это народная мудрость.

- Что же мешает человеку быть здоровым?

(вредные привычки, малоподвижный образ жизни, плохая экология, неправильное питание...)

- Назовите принципы здорового рациона питания.

(Натуральная пища, не варить те продукты, которые можно съесть в сыром виде, больше есть овощей, фруктов, наличие витаминов и т. д.)

Викторина «Витамины»

Слово «витамины» произошло от латинского *vita*, что означает «жизнь». Уже по этому названию видно, что от них зависят здоровье и долголетие человека. Ведь витамины участвуют в процессах усвоения всех пищевых веществ. Благодаря им

происходят рост и восстановление клеток и тканей. Когда нам не хватает какого-то витамина, развивается авитаминоз, который может привести к серьезным заболеваниям.

1. Кто придумал слово “витамин”? (Американский ученый – биохимик Казимир Функ – открыл вещество “амин” - и соединив с латинским словом “Vita” (жизнь) – получил витамин.
2. Какие витамины вы знаете?
3. Что дают человеку витамины? (помогают человеку расти и развиваться).
4. Какие витамины продают в аптеках?
5. Из чего же делают на заводах витамины? (Из плодов шиповника, облепихи, моркови, тыквы, черной смородины)
6. Назовите продукты питания, которые содержат витамины.

Работа с плакатами: Ягоды. Фрукты. Овощи.

Итак, ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуются в организме человека, и не накапливаются, а поступают только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно.

Ребята, а что значит разнообразие пищи?

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи – фрукты, овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы).

- Какие из продуктов вы больше всего любите?
- Объясните, как вы понимаете пословицу: “Овощи – кладовая здоровья”?
- Какие овощи вы выращиваете в своих огородах?

Физминутка «Вершки и корешки»

Я буду называть овощи. Если едим подземные части этих продуктов, надо присесть, если наземные – встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

(Картофель, фасоль, морковь, помидор, свекла, огурец, репа, тыква, редиска, огурец...)

Что такое витамины

Живут витамины
В стране Витаминии,
И в этой стране
Не бывает уныния.
Жильцы ее силой и бодростью славятся,
С любой болезнью запросто справятся.

Кто такие витамины?
Для чего проникли в лук,
В молоко и в мандарины,
В черный хлеб, в морковь, в урюк?
Рассмотрю-ка их в окрошке,
Через дедовы очки -
Кто они? Соринки? Мошки?
Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,
Незаметные на взгляд,
Очень маленькие пушки
По бактериям палат?!

Если так, то Витамины
Мне нужны наверняка -
Съем на полдник мандарины,
На ночь выпью молока!

А вот в каких продуктах живёт каждый витамин (показ витаминов на плакате)

Витамин А:

Где же витамин «А» найти,
Чтобы видеть и расти?
Он и в *масле, в жирном сыре.*
И, конечно, в *рыбьем жире.*
И в печенке, и в желтке
Он бывает в *молоке.*
И морковь, и абрикосы
Витамин «А» в себе носят.
В фруктах, ягодах он есть.
Их нам всех не перечислить.

Витамин В:

Рожь, пшеница и гречиха,
Печень, дрожжи и сырок,
Вкусный от *яиц желток* –
Витамины «В» имеют
И отдать нам их сумеют.
«В» - в *наружной части злаков,*
Хоть он там не одинаков.
Это вовсе не беда,
Группа «В» там есть всегда.

Витамин С:

А вот «С» едим со *щами,*
И с плодами, овощами,
Он в капусте и в шпинате,
И в шиповнике, в томате,
И в салате, в щавеле,
Поищите на земле.
Лук, редиска, репа, брюква,
И укроп, петрушка, клюква,
И лимон, и апельсин -



Ну, во всем мы «С» едим!

Витамин Д:

«Д» – полезный витамин,
Вам, друзья, необходим!
Кто *морскую рыбу* ест,
Тот силен, как Геркулес!
Если *рыбий жир* полюбишь,
Силячом тогда ты будешь.
Есть в *сметане и в яйце*,
В масле, сыре, молоке.

Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

– Друзья, а теперь сыграем в игру на внимание:
Вы, ребята, не зевайте, хором дружно отвечайте.

- Кто же хочет быть здоровым
Бодрым, стройным и веселым? +

- Кто, согласно распорядку,
Выполняет физзарядку? +

- Ну, а кто начнет обед
С колы, пиццы и конфет? -

- Кто из вас не ходит хмурый,
Любит спорт и физкультуру? +

- Кто мороза не боится,
На коньках летит как птица? +

- Кто не любит помидоры,
Фрукты, овощи, лимоны? -

- Кто поел и чистит зубки
Ежедневно дважды в сутки? +

- Кто из вас, из малышей
Ходит грязный до ушей? -

- Кто из вас, друзья, готов
Жизнь прожить без докторов? +

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Выдающийся ученый Востока Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости, а русский физиолог Мечников И.И. полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120-150 лет.

Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

- Существует ли связь между питанием и здоровьем? Какая? (Говорят дети).

Итак, правильное питание является непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности. А неправильное питание значительно снижает защитные силы организма, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, т. к. ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Так например, обилие сладкой, пряной, острой и жирной пищи отрицательно сказывается на организме. Известно, что рак желудка широко распространен в тех странах, где едят много жаренного и часто готовят на жире, оставшимся на сковороде от предыдущего приготовления пищи. Перекиси, содержащиеся в прогорклых жирах, могут быть канцерогенными (вызывающими рак). Такое питание способствует преждевременному старению кожи и провоцирует опасные заболевания.

- Что может повлиять на состояние здоровья?

(Образ жизни, состояние окружающей среды, питание и др.)

Соблюдение режима дня и правильное питание позволяет хорошо учиться и укрепить здоровье.

Ребята, почему говорят, что питание должно быть рациональным?

Что такое рациональное питание? (Это разнообразие продуктов, умеренность в приеме пищи и соблюдение режима).

Цитата М.В. Ломоносова, на доске, “Матерью здоровья является умеренное употребление пищи”.

Сегодня люди начали изучать питание предков.

Счастливую и полноценную жизнь можно представить в виде дерева жизни. Обратите внимание на плакат “Здоровый образ жизни”. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: “Я могу, я хочу, я должен” быть здоровым. Эти ветви поддерживают ствол “ЗОЖ”, питаемый корнями, составляющими основу здорового образа жизни: правильное дыхание, двигательная активность, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, правильное и рациональное питание.

Однажды Сократа спросили: “Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?” Великий мудрец ответил: “Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!”

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей: занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы!

Закончить цитатой Л.Н. Толстого: “Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой, чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своею душой и телом”.

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,
Правильно питайтесь вы в любой денек.
Витамины в этом вам всегда помогут,
Вспоминайте чаще Здоровья наш урок.

Приве:

И здоровье, непременно,
Вас порадует не раз.
И хорошее настроение
Не покинет больше вас.

Не забудьте также вы про физкультуру
Занимайтесь спортом, позабыв про лень.
Помните, что лучше быть всегда здоровым
И с зарядки начинайте каждый новый день.



Экологическая станция

Ответственные: Бараш И.Л.

1. Воспитание внимательного, бережного отношения к природе, Земле, чувства ответственности за нее.
2. Развитие наблюдательности и мыслительной деятельности учащихся.

Основная часть:

Презентация:

1 слайд. Заставка ЭКО

2 слайд. 2013 год – год охраны окружающей среды.

3 слайд. Виды природы – этой красоте грозит экологическая опасность.

4 слайд. Экологическая проблема № 1.

Загрязнение воздуха ядовитыми выбросами в атмосферу вызывают рак, нарушения работы иммунной системы. Это убивает около трех миллионов человек в год. И действительно ситуация вокруг нас угнетающая, но люди привыкли жить сегодняшним днем и мало есть влиятельных энтузиастов, кто смог бы остановить работу фабрик или пустить в обиход новейшие разработки экологического топлива для транспорта...

5 слайд. Экологическая проблема № 2.

Загрязнение воды приводит к размножению малярийных комаров, из-за чего ежегодно умирает около двух миллионов человек. Нехватку чистой воды испытывают более миллиарда человек при том, что 80 процентов всех инфекционных заболеваний передается через воду.

6 слайд. Экологическая проблема № 3.

Загрязнение и опустошение почвы приводит к тому, что отравляющие вещества поглощаются человеком вместе с пищей и водой. Нарушение пищеварения гарантировано.

7 слайд. Техногенной катастрофы можно избежать

На микроуровне (в рамках семьи или одного человека), можно внести посильный вклад в предотвращение экологической катастрофы. Да что мы можем? – скажите Вы, это всё заводы...

Так вы поступите неправильно. В конце концов, те же предприятия стараются, чтобы обеспечить нашу потребительскую способность. Будь мы более экономными, ситуация заметно бы улучшилась и тем самым мы помогли бы «взять климату себя в руки»! вклад в предотвращение экологической катастрофы.

8 слайд. Реальная помощь – это просто: «Я разделю мусор!»

9 слайд. Выберите ваш прогноз развития экологической проблемы.

(2 сосуда и зелёные и красные фишки). Зелёные фишки за сохранение экологии, красные – против сохранения.

Дополнительная часть

1. Ее изобрели китайцы. У нас ее получают из дерева. Она легко горит. Из нее получается очень много мусора. На ней обычно рисуют или пишут (бумага). 2. Его делают из песка. Оно чаще всего прозрачное. Когда падает, оно разбивается. Если его нагреть, оно становится тягучим, как тесто. Брошенное в лесу, оно может стать источником пожара. (стекло)	3. Это всегда черного цвета. Этого много в промышленном городе, где работают фабрики и заводы. Это очень вредное. У человека оно вызывает болезни, а одежда становится грязной. Этого много образуется при горении (сажа). 4. Это то, без чего мы уже не можем жить. Этим мы пользуемся каждый день. Когда это попадает в воду, то образуется много пены. Это убивает рыбу в воде, растения на Земле. С помощью этого вещи становятся чище (СМС)
---	--



Станция «Первая помощь» (Оказание первой помощи)
Практические задания

Ответственный: Горбунов А.Г.

