Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 2 р.п. Тумботино

Павловский район Нижегородская область

Конспект внеклассного занятия

для 5 класса

**«Путешествие во времени**

**«В поисках рецепта здоровья»**

Автор: **Чашина Наталья Александровна,**

учитель истории и обществознания

МБОУ СОШ № 2 р.п. Тумботино,

высшая квалификационная категория,

стаж работы – 20 лет

2014

**Тема «Путешествие во времени «В поисках рецепта здоровья»**

**Цель:** формирование психически здорового и физически развитого обучающегося; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Формировать систему знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
* Повышать мотивацию на сохранение здоровья обучающихся;
* Научить беречь свое здоровье и заботиться о нем;
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно – гигиенических навыков;
* Расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Оборудование:** компьютер, проектор, интерактивная доска, раздаточные карточки, элементы костюмов героев внеклассного занятия, нарезанные кусочками фрукты и овощи, смайлики.

**Ход внеклассного занятия**

**Учитель:**

Приветствую тех,  кто время нашёл

И в класс к нам на занятие о здоровье пришёл!

Пусть зима улыбается в окно,

Но в классе светло и тепло!

Здоровье своё бережём с малых лет.

Оно нас избавит от болей и бед!

Здравствуйте, дорогие друзья! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Ведь здоровье – это самое ценное, что есть у людей, а значит, его надо беречь. Наш классный час посвящён тому, как быть здоровым, зачем необходимо закаляться, соблюдать личную гигиену, хорошо трудиться и умело отдыхать.

Сегодня мы совершим путешествие во времени и постараемся найти рецепт здоровья. С давних времен люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку.

А как к здоровью относились люди в разные времена? Сегодня мы с вами отправляемся в удивительное путешествие, и первый прыжок во времени мы совершим в Древнюю Грецию.

Посмотрите, ребята, нас встречает сам Гиппократ – знаменитый древнегреческий врач, живший в 5 – 4 вв. до н.э. Он вошёл в историю как «отец медицины».

**Ученик (в роли Гиппократа)** Здравствуйте, ребята. Мы, греки, например, мало болели и долго жили. А отчего нам так везло? А всё очень просто: пищу, мы ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали вовсе, вино пили только после 30 лет и то разбавленное и в малых количествах. Но самое главное – с раннего детства и до преклонных лет мы занимались закаливанием своего организма и неустанно пребывали в движении. Дети у нас полдня занимались в гимназии науками, а полдня – физкультурой. Ребята, поднимите руки и скажите, кто из вас посещает какие-либо спортивные секции или спортивные кружки?

**Ответы детей**

**Гиппократ:** Очень хорошо, молодцы, давайте с вами мы сейчас посмотрим, а понравиться ли вам такая жизнь. И для начала приготовим шашлык, но так как мяса мы едим мало, шашлык будет из овощей и фруктов. Перед вами на тарелках нарезаны кусочками фрукты и овощи, вы сейчас будете делать шашлык из овощей или фруктов, а для этого вам надо самим определить какие кусочки относятся к овощам, а какие к фруктам. Девочки будут делать фруктовый шашлык, мальчики – овощной.

Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать?

**Ответы детей.**

Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.

**Ребята моют руки и делают шашлычки.**

В процессе приготовления учитель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Любят ли они овощи? Какой овощ самый любимый? Что готовят дома из овощей и фруктов?

А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах и овощах.

По окончании работы желает всем приятного аппетита.

**Гиппократ:** Молодцы, вкусный шашлык получился. А сейчас проверим насколько вы физически развиты – проведем физкультминутку.

**Физкультминутка:** Все готовы? Да!

А теперь на месте шаг

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)

От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

И на место вновь вернулись.

**Гиппократ**: Итак, ребята, понравилась вам такая зарядка? Я был очень рад с вами познакомиться. Помните, как жили древние греки, и если вы будете следовать их советам, то будете крепкими, здоровыми людьми и сможете прожить долгую и счастливую жизнь.

**Учитель:** Ребята, а нам с вами надо продолжить путешествие. И сейчас мы с вами отправляемся в Древний Египет, где нас ожидает встреча с «зубодерами». Как вы думаете, кто нас будет встречать?

**Ответы детей**

**Ученик (в роли египтянина «зубодера»)**: Все правильно, мы действительно избавляем египтян от зубной боли. У нас в Древнем Египте стоматология развита совсем не плохо. Мы умеем сверлить и протезировать зубы. Конечно, говорить о том, что подобные процедуры доступны всем нельзя. Такие методы лечения зубов чаше применялись богатыми вельможами и знатью. Простые же люди либо ждали, когда зубы выпадут сами, либо рвали их, теми способами какие только им были доступны. И способы эти порой были не самыми приятными. К примеру, привязать больной зуб к коню и пустить его в галоп. Еще одним способом было привязать зуб к камню и бросить его со скалы. Как видите везунчикам можно считать того, кто мог оплатить «профессионального зубодёра» имеющего хоть какой-то инструмент и опыт. Из-за особенностей питания жителей Древнего Египта проблемы с зубами были настоящим бедствием простого народа и рабов. Грубый помол муки в хлебе и частицы песка в еде, приводили к тому, что зубы стачивались очень быстро.

А вы знаете, что нужно делать, чтобы не пользоваться услугами «зубодера»?

**Ответы детей**

**Ученик (египтянин):** Сейчас мы проверим, насколько хорошо вы понимаете, что здоровье человека во - многом зависит от здоровых зубов. Я буду задавать вопрос, а вы поднимать карточку с вариантом ответа, а в конце подведем итог.

**1. Считаешь ли ты себя здоровым?**

а) да; б) нет.

**2. Здоровье твоего организма зависит от того, чем ты питаешься?**

а) да; б) нет.

**3. Что бы быть здоровым, сколько раз в день достаточно кушать?**

а) 1 раз; б) 2 раза; в) 3 – 4 раза; г) более пяти раз.

**4. Сколько раз в день питаешься ты:**

а) один раз; б) 2 раза; в) три раза; г) четыре раза; д) пять и более раз.

**5. Как часто ты пьешь Coca-Cola, Sprite, Fanta?**

а) никогда; б) 1 раз за несколько месяцев; в) 1-3 раза в месяц; г) один раз в неделю; д) 2 - 4 раза в неделю; е) 1 раз каждый день; ж) 2 и более раза в день.

**6. Coca-Cola, Sprite, Fanta, лимонады – сладкие газированные напитки. Для зубов:**

а) опасны; б) полезны.

**7. Как часто ты ешь сладкое (шоколад, мармелад, печенье, леденцы и т.д.)?**

а) несколько раз в день; б) только после приема пищи - на десерт; в) не ем вообще.

**8. Как сахар воздействует на зубы?**

а) безвреден для зубов; б) обладает разрушающим действием.

**9. Горячие блюда запивать холодными напитками:**

а) безвредно; б) вредно.

**10. Употребление твердой пищи (яблоко, морковь) способствует:**

а) механическому очищению зубов; б) плохому влиянию на десну; в) разрушению эмали зубов.

**11. Кальций, какова его роль для здоровья зубов?**

а) входит в состав тканей зуба, укрепляет его структуру; б) не важен для зубов.

**12. Какой витамин помогает нашему организму усвоить кальций?**

а)витамин А; б) витамин D.

**13. Сыр, морская рыба, овсяная каша. Что по твоему мнению объединяет эти продукты?**

а) высокое содержание кальция; б) низкое содержание кальция.

**14. Сказывается ли на здоровье зубов недостаток фтора?**

а) да, недостаток фтора приводит к кариесу зубов; б) нет, не сказывается.

**Учащиеся отвечают на вопросы анкеты, поднимая карточки с вариантами ответов, а египтянин комментирует ответы учащихся и правильные варианты.**

**Ученик (египтянин):** Что ж, ребята, большинство из вас правильно ответили на вопросы анкеты, и помните, чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми вы должны два раза в день их чистить. А если ваши зубы будут здоровыми, то вы сами будете здоровы. И я желаю вам крепкого здоровья.

**Учитель:** Ребята, а нам с вами вновь надо продолжить путешествие. И сейчас мы с вами отправляемся в Древний Рим, и вновь нас встречает врач – выдающийся представитель древней медицины Гален – древнеримский врач и мыслитель, живший во 2 веке до н.э.

**Ученик (в роли древнеримского врача Галена):** Приветствую вас, мои друзья! Знаю, знаю о цели вашего путешествия. Вы ищете рецепт здоровья. Ну что ж, буду рад вам помочь. У нас, в древнем Риме, много разных врачей, которые заботятся о здоровье римлян, у нас есть и зубные врачи, а есть и глазные. Глазные врачи стараются лечить глаза, правда не всегда это у них получается. У них есть инструменты для удаления катаракты – это тяжелое заболевание глаз – «шпатели» и иглы. Правда, предполагают, что такими инструментами больше калечили, чем лечили. Ведь после такой «операции» больные имели возможность видеть свет, но не восстановленное зрение. Но и это было огромным продвижением в науке.

Так что, ребята, о своем зрении тоже нужно заботиться с детства, чтобы никакие страшные глазные заболевания вас не беспокоили. Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сейчас сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Учитель:** Молодцы, ребята, делайте такую гимнастику, когда много читаете, пишите, смотрите долго телевизор или играете в компьютер и ваши глазки будут здоровыми. А сейчас поблагодарим Галена и продолжим наше путешествие. И путь наш лежит в период средневековья. И вновь нас встречает врач уже средневековья – это знаменитый Парацельс, врач и алхимик 16 века.

**Ученик (в роли Парацельса):** Здравствуйте, дети. Рад вас приветствовать в наше время. Вы много узнали во время вашего путешествия, но знайте, что многие болезни – это болезни грязных рук. К сожалению, в средневековье люди не всегда понимали необходимость личной гигиены, а это становилось причиной многих эпидемий, которые опустошали целые города.

Забота о теле считалось грехом. Заботиться настоящему христианину надлежало лишь о своей душе. Вот и не мылись годами прекрасные дамы и благородные рыцари. А уж какой запах стоял в замке, когда вернувшийся из  очередного крестового похода рыцарь снимал свои сверкающие доспехи и являл миру годами не мытое мужественное тело.

Кроме того, дамы и их кавалеры носили настолько сложные платья и прически, что о том, чтобы снимать их каждый день, можно было просто забыть. В результате в огромных париках придворных красавиц заводились блохи, клопы и даже мыши.

А как вы думаете, куда девались нечистоты в средневековых замках? Нет, канализации там не было. Все текло прямо на улицу под ноги прохожим. В городах же все было еще хуже. Поэтому нечему удивляться, что именно Европа послужила прекрасным резервуаром для черной смерти, неоднократно вспыхивавшей эпидемии чумы.

Так что, именно грязь становилась главной причиной страшных болезней. Помните об этом и будет ваше здоровье в порядке. Чтобы не забыть, предлагаю вам составить об этом синквейн. Правила синквейна следующие:

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему cинквейна.

2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.

3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.

4 строка – фраза, несущая определенный смысл.

5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом). Например:

Здоровье.

Важное, необходимое.

Умываться, закаляться, заниматься.

Чистота – залог здоровья.

Жизнь.

**Дети составляют синквейн**

**Учитель:** Кстати, ребята, надо сказать, что весь этот гигиенический кошмар в большей степени характерен именно для Европы, в странах востока все обстояло куда как лучше. А на Руси таких проблем не знали вовсе. Просторы России позволяли не скучиваться в городах до последней крайности. В отличие от европейских, русские города имели широкие улицы. А самое ценное, что было у наших предков, это, конечно же, баня. Великое изобретение нашего народа, позволявшее витязям средневековой Руси, смотреть на своих западных коллег, как на немытых варваров.

А сейчас, ребята, прощаемся с Парацельсом и нам уже пора возвращаться домой. Как вам понравилось наше путешествие? Как вы думаете, мы нашли рецепт здоровья?

**Ответы детей**

**Учитель:** А чтобы убедиться, что вы все запомнили и правильно поняли, предлагаю в заключении составить схему «Здоровый образ жизни».

**Дети составляют схему «Здоровый образ жизни»**

**Учитель:** Итак, дети, каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, быстрее выздоравливать, нужны ЧТО?

**Дети:**

- правильно питаться;

- делать зарядку;

- заботиться о своем здоровье;

- чистить зубы;

- гулять на свежем воздухе;

- умываться и мыть руки;

- заниматься спортом.

**Учитель (Рефлексия):** В заключение нашего классного часа, я предлагаю вам, ребята, на смайликах, которые лежат у вас на партах, написать друг другу пожелания здоровья, если классный час вам понравился и вы узнали что-то новое возьмите смайлик с улыбкой, если не понравился – возьмите смайлик без улыбки.

А я в конце нашего занятия желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Спасибо вам за активное участи на занятии!

Доброго вам здоровья!

**Список литературы:**

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. – Казань, 2000.
2. Воспитание школьников. № 1 – 12. 2002 г.
3. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность, понятия и содержание работы по его формированию // Образование. – 2002 г.
4. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. – М.: Медицина, 1984.
5. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000, Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Минск: Народная асвета, 1996.
6. Лоранский Д.Н., Лукьянова В.Г. Азбука здоровья. – М., 2004.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /под общ. Ред. Сократова Н.В. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
8. Чаклин А.В. Как сохранить здоровье смолоду. М., 1990 г.
9. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антиква, 2006.