

Методические материалы

«Методические приёмы по здоровьесбережению»

Задание 1: «Обсуди высказывание»

Учитель: Итак, мы начинаем конкурсную программу. Обсудите, как понимать следующие высказывания:

1 – й команде:

1. «Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе» (П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

2. Когда – то древние греки высекли на камне:

- «Хочешь быть здоровым – бегай.
- Хочешь быть красивым – бегай.
- Хочешь быть умным – бегай».

2 – й команде:

1. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (Аристотель);

2. «Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам» (И. Брехман - основатель валеологии)

Задание 2: «Черный ящик»

1. В черном ящике находятся незаменимые биологически активные вещества, биокатализаторы обменных процессов в организме, которые необходимо употреблять, если вы принимаете антибиотики. (Витамины)

2. Изделие, находящееся в черном ящике, способно при его употреблении выделять синильную кислоту, сероводород, бензопирен и другие ядовитые вещества, вызывающие порой судороги. (Сигареты)

3. В черном ящике - продукт, который рекомендуется употреблять за 30 минут до еды. (Сок)

4. В черном ящике углевод, один из основных продуктов обмена веществ и один из основных источников энергии. (Глюкоза)

5. Данный металл попадает в атмосферу из выхлопных газов автомобилей. При интоксикации этим металлом поражаются нервная и кровеносная системы человека. Какой металл находится в черном ящике? (Свинец)

Задание 3: «Сочини стихотворение»

Учитель: Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... Следующий конкурс заключается в том, чтобы команды в течение 10 минут сочинили стихи о том, как уберечься от стресса, исходящего от рекламы, улицы, телевизора и т.д.

Задание 4: «Собери пословицу»

Учитель: уважаемые команды, следующий конкурс «Собери пословицу». За каждую правильно составленную пословицу команда получает 1 балл и кто первый.

1. Сон - ...лучшее лекарство.
2. Береги платье снову, ...а здоровье – смолоду.
3. Здоровье в порядке - ... спасибо зарядке.
4. Если хочешь быть здоров - ...закаляйся!
5. В здоровом теле - ...здоровый дух.

Задание 5: Аукцион пословиц о здоровье (Вспомнить и назвать пословицы о здоровье)