

Занятие 4. Я и моё здоровье¹

Цели: формировать представление о здоровье как главной ценности человеческой жизни; развивать внимание, память, критическое мышление, воспитывать чувство ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих.

Ожидаемые результаты: к концу занятия учащиеся будут иметь общие представления о третьей цели устойчивого развития (“Хорошее здоровье и благополучие”); о гигиенических нормах и культуре поведения в общественных местах во время эпидемии.

Необходимые материалы и оборудование: толковый словарь; конверты с разрезными пословицами о здоровье для работы в группах; “ромашки здоровья” с советами для плаката “Поле здоровья”; бумага для выполнения оригами “Медицинская маска”; бумага формата А4.

Ход занятия

1. Вступительная беседа

Прочитывается стихотворение “Тридцать шесть и пять” (С. Михалков “Тридцать шесть и пять”, М., Детская литература, 1978, С. 9-11).

Тридцать шесть и пять!
У меня опять:
Тридцать шесть и пять
Озабоченно и хмуро
Я на градусник смотрю:
Где моя температура?
Почему я не горю?
Почему я не больной?
Я здоровый! Что со мной?
У меня опять:
Тридцать шесть и пять!
Живот потрогал – не болит!
Чихаю – не чихается!
И кашля нет! И общий вид
Такой, как полагается!
И завтра ровно к девяти
Придется в школу мне идти
И до обеда там сидеть –
Читать, писать и даже петь!
И у доски стоять, молчать,
Не зная, что мне отвечать...

У меня опять:
Тридцать шесть и пять!
Я быстро градусник беру
И меж ладоней долго тру,
Я на него дышу, дышу
И про себя прошу, прошу:
“Родная, миленькая ртуть!
Ну, поднимись еще чуть-чуть!
Ну, поднимись хоть не совсем –
Остановись на `тридцать семь`”!
Прекрасно! Тридцать семь и два!
Уже кружится голова!
Пылают щеки (от стыда!)...
– Ты нездоров, мой мальчик?
– Да!...
Я опять лежу в постели –
Не велели мне вставать.
А у меня на самом деле –
Тридцать шесть и пять!

– О чем автор говорит в этом стихотворении? Как себя чувствовал мальчик? Были ли у него проблемы со здоровьем? Какие эмоции у вас вызвало поведение этого мальчика? Как вы думаете, какие выводы он сделал из этой ситуации?

¹ Разработано при финансовой поддержке Министерства образования Республики Беларусь.
Задание на выполнение НИР №ГР20211569.

2. Задание “Здоровые пословицы”

Ученикам в группах предлагается конверт с разрезными пословицами. Учащимся необходимо собрать пословицы о здоровье из двух частей и объяснить их значение. Ученикам предлагается вспомнить пословицы о здоровье, которые они знают.

Пословицы:

1. Кто спортом занимается, ... тот силы набирается.
2. Болен – лечись, ... а здоров – берегись.
3. Здоровье сгубишь – ... новое не купишь.
4. Где здоровье, ... там и красота.
5. Здоров будешь — ... все добудешь.

3. Задание “Сказка про умное Здоровье”

Ученикам в группах предлагается к прочтению «Сказка про умное Здоровье».

(Ревю, И. Сказка про умное Здоровье [Электронный ресурс] / И. Ревю. – Режим доступа: https://detskiychas.ru/sochinyaem_skazki/skazka_pro_zdorove/. – Дата доступа: 06.07.2021.).

Учитель раздаёт ученикам заготовки в виде ромашек из бумаги. После прочтения учащиеся по группам заполняют лепестки “Ромашки здоровья”, на которых указывают основные правила сохранения здоровья в современном мире, дописывают собственные советы, отвечая на вопрос: “Как уберечь свое здоровье?”. Каждая ромашка приклеивается на заранее подготовленный плакат “Поле здоровья”.

“Сказка про умное Здоровье”

В некотором царстве, сказочном государстве, жило-было Здоровье. Любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало, принимать прохладный душ заставляло, обтираться влажным полотенцем принуждало, за правильным питанием следило.

Да только отмахивались порой люди. На таблетки, микстуры, мази, сиропы надеялись. Но, как сказал один мудрец: «Здоровье в аптеке не купишь».

Надоело Здоровью по домам бегать. И решило Здоровье так:

– Кому я дорого, тот сам будет вести здоровый образ жизни. А кто не будет этого делать, тот пусть за мной побегает, поищет меня. Если найдет в аптеке, то хорошо. Да только сдаётся мне, что, чтобы быть здоровым, одной аптеки мало. Таблетки, микстуры, мази, сиропы помогут лишь на время. А крепкое здоровье добывается долго, да по крупицам.

Так оно и случилось. Кто в жизни бережёт своё здоровье, постоянно заботится о нём, тому всё и здорово. И не надо ему бегать, искать Здоровье. А кто здоровья своего не ценит, тому побегать за ним придётся.

Потерять здоровье легко, а восстановить – ой, как трудно.

4. Задание “Правила поведения при эпидемии”

Ученикам предлагается сделать оригами “Медицинская маска” при помощи бумаги, ножниц и клея (можно предложить уже готовые маски, вырезанные из картона). После изготовления маски учащимся даётся задание на дополнительной бумаге указать правила сохранения здоровья при эпидемии и приклеить к задней стороне маски. При возникновении затруднения учитель вывешивает на доску правила в качестве опоры.

Например:

- Обязательно мыть руки после прогулки, перед едой и после.
- В общественных местах носить маску.
- Соблюдать дистанцию от других людей.
- Если вы заболели, оставаться дома и вызвать врача.

Не трогать лицо грязными руками.

Видео оригами: <https://youtu.be/j7OfYtptGuE>.

5. Задание “Советы моим друзьям”

Ученикам предлагается на каждую букву слова “здоровье” придумать совет для своего друга по укреплению и сохранению здоровья.

Например:

З – занимайся спортом!

Д – держи дистанцию!

О – отдыхай!

Р – регулярно питайся!

О – откажись от плохих продуктов!

В – веселись!

Ь

Е – ешь много фруктов и овощей!

6. Обсуждение ЦУР “Здоровье”

– Какая ЦУР связана со здоровьем?

– Как вы думаете, какие основные задачи решает данная цель?

– Что может сделать каждый человек, чтобы сохранить своё здоровье и здоровье окружающих?

7. Подведение итогов

– Что значит здоровье для каждого человека?

– Как связаны здоровье и цели устойчивого развития?

– Как мы можем сберечь своё здоровье во время эпидемии?