

**Урок здоровья
для учащихся 9 - 11 классов
«Быть здоровым – здорово!»**

Цель урока: формирование мотивации у старших школьников к здоровому образу жизни, в т.ч. здоровому питанию и двигательной активности

Задачи:

1. Выявление количества учащихся, занимающихся различными видами двигательной активности для информирования родителей на школьных собраниях

2. Обучение учащихся определять индекс массы тела

3. Информирование учащихся о сбалансированном питании, необходимости двигательной активности

4. Проведение тестов на биологический возраст

Оборудование: стулья, доска или флипчарт, весы, ростомер (необязательны)

Приложения: Презентации к уроку

План урока

№	Деятельность	Содержание	Время
1.	Энергизатор «Приветствие»		2
2.	Знакомство группы с планом	План записан на доске	2
3.	Входное анкетирование	Выявление количества учащихся, занимающихся различными видами двигательной активности для информирования родителей на школьных собраниях	3 мин.
4	Самодиагностика «Индекс массы тела»	При наличии весов и ростомера, учащиеся измеряют свои антропометрические данные, используя формулу определяют индекс массы своего тела, пример рассчитывается учителем на доске или флипчарте, при отсутствии весов и ростомера учащиеся делают приблизительный расчет Показатели индекса массы тела записаны на доске	10 мин.
3	Информационный блок 1. «Сбалансированное питание»	Информирование учащихся о режиме питания, витаминах, минеральных веществах, калорийности питания, водном	10 мин.

		режиме. Презентация № 1	
	Энергизатор «Комплимент»		3 мин.
5	Информационный блок 2. «Двигательная активность»	Информирование учащихся о пользе двигательной активности	10 мин.
6	Итоговое анкетирование	Выявление количества учащихся, замотивированных ведением здорового образа жизни на уроке для информирования родителей на школьных собраниях	5 мин.
	Итого		45 мин.

Ход урока

Вступительное слово учителя

Сегодня на уроке будем говорить о здоровом образе жизни. Ведь недаром сказано: «Человек должен знать, что здоровый образ жизни – это личный успех каждого...»

В начале нашего урока давайте поприветствуем друг друга.

Энергизатор «Приветствие»

По команде учителя «Утро!» участники здороваются за руку и говорят «Доброе утро!», по команде «День» - здороваются двумя руками и говорят «Добрый день!», по команде «Вечер!» - здороваются за руку, а левую руку кладут на плечо того, с кем здороваются. Вы повторяете команды в различной последовательности.

Знакомство группы с планом *(план записан на школьной доске)*

Входное анкетирование:

Учитель раздает анкету каждому ученику. Анкетирование проводится анонимно. Из восьми предложенных утверждений отмечаются только два.

- Я регулярно занимаюсь физкультурой в спортивном зале (секция, фитнес, йога, танцы, тренажеры и т.д.)
- Я питаюсь сбалансированно и соблюдаю режим питания
- Я регулярно занимаюсь физкультурой на улице (бег, ходьба, уличные тренажеры и.д.)
- Я стараюсь не употреблять вредные продукты
- Я занимаюсь физкультурой только на уроках в школе

- Я завтракаю нерегулярно
- Я имею освобождение от физкультуры
- Я люблю фастфуд и снеки

Самодиагностика «Индекс массы тела»:

Учитель: «Тема урока сегодня, действительно очень актуальная. Мы научимся определять индекс массы тела, узнаем о сбалансированном питании, двигательной активности и выявим свой примерный биологический возраст путем простых тестов.

Начнем с определения индекса массы тела. Он рассчитывается путем деления массы тела (в килограммах) на квадрат роста (в метрах квадратных).

Например, определим индекс массы тела для человека, который весит 60 кг при росте 170 см: $ИМТ = 60 / 1,7 \times 1,7 = 20,5$.

Показатели индекса массы тела у взрослых: ИМТ ниже 18,5 - свидетельствует о недостаточном весе; 18,5-24,9 - эквивалент нормальной массы тела; 25,0-29,9 - указывает на наличие лишнего веса; ИМТ более 30 является признаком ожирения».

Информационный блок 1.

«Сбалансированное питание»(презентация № 1):

Слайд 1. «Освоение школьной программы, успешная сдача ЕГЭ, умственная активность во многом зависят от резервов организма, который следует пополнять за счет сбалансированного питания. Это значит, что в нашем питании необходимы все составляющие: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Например, у человека мозг составляет около 2% от общей массы тела и потребляет примерно 20% всей энергии, расходуемой организмом в покое. Специфическая активность клеток головного мозга обеспечивается за счет распада богатых энергией фосфорорганических соединений, но содержание этих соединений необходимо постоянно восполнять. Иначе это может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала. Эти соединения присутствуют в рыбе и морепродуктах. Зная это, следует подумать, прежде чем отказываться от употребления рыбы. В рыбе и морепродуктах содержится легко усваиваемый белок. Суточная потребность в пищевых белках в среднем 1 – 1,2 г на 1 килограмм веса тела.

Слайд 2, 3. «В пищевом рационе должны присутствовать биологические волокна, важнейшее из которых - клетчатка. Питательная клетчатка – это смесь разнообразных трудноперевариваемых веществ, которые находятся в стеблях, листьях и плодах растений. В сутки человек должен потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов.

При поступлении в организм достаточного количества витаминов и микроэлементов, минеральных веществ, организм скорее всего не станет просить у вас «лишних» продуктов, и вы будете есть меньше, но качественнее, а это сказывается на индексе массы вашего тела. Таблицы

содержания витаминов и минеральных веществ в изобилии можно найти в сети Интернет.

Слайд 4.Тарелку можно представить таким образом. Изображение «Пищевой тарелки».

Слайд 5.«Кроме того, что мы едим, важным является то, как часто мы это делаем. Если прием пищи делать в одно и время и не растягивать время между приемами пищи, то вероятность увеличения массы тела в сторону избыточности снижается, поэтому важно соблюдать режим дня и режим питания.»

Слайд 6. «Помимо еды, для очищения организма от продуктов распада важным является, то что мы пьем. В вашем возрасте ежедневно нужно потреблять до 1,5-2,0 л воды для возмещения ее потерь, происходящих при дыхании, потоотделении и т.д. Когда температура тела повышается в условиях высокой температуры окружающей среды или при выполнении интенсивных физических упражнений, возникает усиленное потоотделение и воды следует пить больше, для утоления жажды».

Слайд 7.Следует помнить, что чай, особенно с молоком – это не вода, а еда, так как содержит калории. Все, что мы потребляем: жвачка, напитки, конфеты, фрукты - все кроме чистой воды имеет свою пищевую ценность, измеряемую в калориях. Чем жирнее и слаще пища, тем она калорийнее. Соответственно, чем больше мы ее потребляем, тем больше калорий получаем.

Переедание (когда калорийность рациона питания превышает энерготраты) приводит к отложению жира, увеличению массы тела и развитию ожирения. При наличии избыточной массы тела или ожирения следует ограничить употребление высококалорийных продуктов. К продуктам с очень высокой калорийностью относятся, например, сливочное масло, растительное масло, жирное мясо и птица, сырокопченые колбасы, шоколад, орехи, сливки.

Определение получения необходимого количества калорий очень индивидуально и зависит от физической активности, возраста, пола человека. В таблице представлена потребность в суточной энергетической ценности рациона подростков 14 – 18 лет в зависимости от пола и степени физической активности.

Пол	Возраст (годы)	Энергетическая ценность рациона (ккал) в зависимости от уровня активности		
		Малоподвижный*	Умеренно активный**	Активный***
Девочки	14 – 18 лет	1800	2000	2000 - 2600
Мальчики	14 – 18 лет	2000 - 2400	2400 - 2800	2800 - 3200

* Малоподвижным называют образ жизни, который включает легкую ФА, связанную с обычными повседневными действиями.

****Умеренно активный образ жизни** - физические нагрузки, эквивалентные ходьбе 2,4-4,8 км в день со скоростью 4,8-6,4 км/час в дополнение к ежедневным действиями.

*****Активный образ жизни** - физические нагрузки, эквивалентные ходьбе с той же скоростью, но более 4,8 км в день в сочетании с ежедневной активностью.

Энергизатор«Комплимент»

Прежде чем продолжить наш урок, мы поиграем в «Комплименты».

А что такое комплимент? (*добрые, приятные слова*).

Становимся в круг, и каждый по очереди делает комплимент своему соседу справа. (*учитель задает темп и позитив игры*)

- Как чувствовали себя, когда выполняли это задание? (*не очень уверенно, стеснялись*)

- Как говорили комплименты? (*некоторые громко, четко, а другие тихо и неуверенно*).

- Вам было приятно слышать комплименты?

Информационный блок 2.

«Двигательная активность» (презентация № 2):

Слайд 1.

Учитель: Девиз этого информационного блока –«Движение может заменить лекарства, но все лекарства мира не могут заменить движения».

Научно-технический прогресс вовсе не лишает человека физической активности, а, напротив, предоставляет ему возможность делать это в самой целесообразной и концентрированной форме - в форме физической культуры. Это в первую очередь относится к вам.

Слайд 2

При достаточной физической нагрузке усиливаются обменные процессы во всех органах. Поэтому активно двигаясь мы тратим калории, которые употребляли во время приемов пищи.

Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Таким образом, самый верный и эффективный путь к высокой работоспособности, творческой активности, физическому совершенству и долголетию - высокая физическая активность.

Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает нормы недельного объема двигательной активности для учащихся средних учебных заведений - 10 - 14 часов.

Слайд 3.

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при

самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение.

Специальные исследования показали, что эффективность умственной деятельности в условиях низкой физической активности уже на вторые сутки снижается почти на 50%, при этом резко ухудшается концентрация внимания, растет нервное напряжение, существенно увеличивается время решения задач, быстро развивается утомление, апатия и безразличие к выполняемой работе, человек становится раздражительным, вспыльчивым. Поэтому именно физические упражнения являются в этом случае самым лучшим «лекарством» от утомления.

Слайд 4

Одна из важнейших причин развития преждевременного старения - недостаточность мышечной деятельности. Вот почему эффективным средством борьбы за здоровую, долгую и активную жизнь являются систематические, правильно организованные занятия физическими упражнениями, использование естественных сил природы с целью закаливания, организация рационального режима деятельности и отдыха.

Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, домашние дела, ходьбу, активные игры. Для детей и подростков в возрасте 5-17 лет достаточным уровнем физической активности считается физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности длительностью не менее 60 мин в день.

Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать такой же привычной, как и умывание по утрам. Ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание.

Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 - 1 км медленным прогулочным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т.д.

Итоговое анкетирование:

Учитель раздает анкету каждому ученику. Анкетирование проводится анонимно. Из четырех предложенных утверждений отмечается только одно.

- Я стану заниматься физкультурой и следить за своим питанием
- Я стану чаще заниматься физкультурой и откажусь от некоторых привычек в питании

Я ничего менять не буду

Другое _____

Главной целью нашего урока было то, что вы задумаетесь о своем здоровье, отложите гаджеты и начнете жить активно.

Литература:

1. Оказание медицинской помощи детскому населению в центрах здоровья для детей, ФГБУ «ГНИЦ ПМ МЗ РФ», Методические рекомендации, г. Москва, 2017 г.