Государственное учреждение образования

«Средняя школа №3 г.Волковыска»

РАЗРАБОТКИ ФАКУЛЬТАТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

**“УЧИСЬ УЧИТЬСЯ”**

5 КЛАСС

(допрофильная педагогическая подготовка учащихся)

Голец Юлия Викторовна,

учитель белорусского языка и литературы

е-mail: sh3volk@mail.ru

Волковыск

2022

**Тема: «Гигиена труда и отдыха»**

**Цель** - формировать эмоционально-целостное отношение к здоровому образу жизни посредством раскрытия основных признаках умственного и физического утомления.

**Задачи:**

формировать навыки переключения на разные виды деятельности и способы повышения работоспособности для избегания утомления, воспитывать стремление к сохранению своего здоровья.

**Организационно – педагогическая задача –** создание необходимых условий для включения учащихся в разнообразные виды деятельности, направленных на повышения работоспособности и избегания утомления.

**Оборудование –** рисунки «Выражения лица», компьютер, колонки, проектор, презентация гимнастики для глаз, ситуации для решения, легкая, спокойная музыка, карандаши, листы бумаги, музыка Владимира Шаинского «Улыбка».

**Ход занятия**

1. ***Мотивация***

**Учитель:**  Ребята, а вы знаете, что означает слово - здравствуйте?

Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам всем желаю здоровья.

В приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья, наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Выберите слова для характеристики здорового человека.(ответ учащихся)

Каким способом можно достичь этих качеств?

Давайте назовем компоненты здоровья.

**Дети:** Чистота, соблюдение режима дня, закаливание, отказ от вредных привычек, движение, хорошее питание, одежда по погоде, гигиена ( Составление памятки)

Учитель: Что такое гигиена? Как вы понимаете это слово?( Определение записывают)

Это наука, изучающая условия необходимые для сохранения здоровья. А какие условия необходимы для сохранения здоровья? Как мы можем заботиться о своем здоровье, находясь в школе? ( сообщение темызанятия)

1. ***Работа по теме:***
2. ***Гигиена умственного труда***

***2)Утомление***

**Учитель:** Есть еще один очень важный компонент. Представьте, что это лица людей. Что вы в них заметили? рисунки «Выражения лица».

**Дети:**У них разные выражения.

**Учитель:** От чего зависит выражение лица?

**Дети:**От чувств, которые человек испытывает.

**Учитель:** Чувства по-другому называют эмоциями. От эмоций зависит наше настроение. Закройте глаза и попробуйте увидеть, какого цвета хорошее настроение. Да, оно светлое, яркое. В каких случаях у вас бывает прекрасное настроение?

**Дети:** При хорошем самочувствии, хороших отметках и т.д.

**Учитель:** А случалась ли с вами на уроке такая ситуация, когда у вас портилось настроение, вы становились раздражительными, рассеянными, появлялась головная боль, понимали, что не можете слушать, что вам хочется встать? Что вы чувствовали при этом?

**Дети:** Усталость.

**Учитель:** Это наступало умственное утомление.

Любое обучение – это большой умственный труд. Мы с вами должны заботиться о том, чтобы, пополняя свои знания, не доводить организм до переутомления. Сегодня мы поговорим о том, что нужно предпринять, чтобы его не допустить. Как снять умственное утомление, если оно все-таки наступило? Ребята, расскажите о своих ощущениях, когда вы чувствовали сильную усталость (дети делятся впечатлениями). А вы продолжали после этого выполнять задание? Легко ли вам это было делать? (ответы учеников)

**Учитель:** Да, усталость проявляется в нежелании делать ту или иную работу, в слабости, в проявлении головной боли. И поэтому утомление – сигнал тому, что надо отдохнуть. А если вы будете продолжать выполнять работу в состоянии усталости и будете часто это делать, то утомление может перейти в особое состояние – переутомление. У человека ослабевает память, снижается внимание, затрудняется мышление, снижается аппетит, часто мучают головные боли. Снижается устойчивость организма к различным заболеваниям, в первую очередь простудным.

**Учитель.** На уроках, чтобы избежать усталости, мы делаем с вами физминутку. А сейчас разучим несколько упражнений, которые Вы можете выполнять и дома, когда вы делаете домашнее задание.

**1. Гимнастика для глаз. Качание головой.**

**2. Релаксация.** Примите удобную позу и расслабитесь, вспомните реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизведите её в своём воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли. Игра « Мы-олени»

**Ситуация 1.**

   Коля очень любит играть на компьютере. Придя из школы домой, пообедав, он идет к другу. Они обмениваются дисками. Сделав быстренько уроки, Коля занимается своим любимым делом: играет на компьютере допоздна. Утром встать нелегко, но, сделав утреннюю гимнастику, чувствует себя лучше. В школе уже на втором уроке чувствует себя утомленным. Почему? Какой бы совет вы дали Коле?

(Утомление происходит из-за неполноценного сна. Спать нужно ложиться не позднее 22 часов и вставать в 7. Чем меньше возраст, тем больше нужно спать).

**Ситуация 2.**

   Саша предпочитает подольше поспать, не успевает перед школой позавтракать. В школьной столовой он наспех съедает булочку, запивая ее чаем. Играет на перемене с ребятами. После уроков, не заходя домой, долго гуляет на улице. Вернувшись, он наспех съедает бутерброды, потому что на разогревание еды ему не хочется тратить время, так как по телевизору скоро начнутся мультфильмы. Потом садится делать домашнее задание. К вечеру он чувствует, что болит голова. Почему? Какой совет вы дали бы Саше?

(Саша устает из-за того, что неполноценно питается. При недостатке пищи человек слабеет. Важно полноценно питаться в одни и те же часы).

**Ситуация 3.**

   Света не любит гулять на улице, предпочитает отдыхать у себя в комнате, занимаясь любимым делом. Никогда не открывает форточку, боится заболеть. К вечеру она чувствует себя утомленной и у нее часто болит голова. Почему? Какой бы вы совет дали Свете?

(Света не гуляет на улице и не проветривает комнату. Детям необходимо гулять в любую погоду не менее 2 часов в день и обязательно проветривать комнату).

**Ситуация 4.**

   Катя – веселая, общительная девочка. После школы она любит поболтать с подружками, погулять по улице, никогда не спешит домой. Вернувшись поздно и выполняя мамины поручения, часто отвлекается на звонки друзей. Домашнее задание садится делать в разное время, иногда в 17 часов, иногда в 19 часов. Катя стала замечать, что успеваемость в школе стала хуже, чаще появляется плохое настроение, устает. Почему? Какой бы вы совет дали Кате?

(Катя не соблюдает режим дня, поэтому устает. Нужно рационально распределять время для труда и отдыха. При правильном режиме дня вы все успеете сделать, у вас хорошее настроение, активное, бодрое состояние).

**Учитель.** Итак, чтобы не допускать умственного утомления, необходим четкий режим дня, полноценный сон, рациональное питание и хорошая вентиляция помещения.

***3) Режим дня***

***Учитель:***Правильный режим дня – это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т. д. У большинства людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. Приблизительно в одни и те же часы работают, отдыхают, принимают пищу. Режим дня – это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые.

При этом учитывается еще одно очень важное обстоятельство. Всей живой природе присуще чувство времени, с которым связаны биологические ритмы. А что же такое биологические ритмы?

Биологические ритмы – это состояние организма, которое через некоторое время повторяется, например, ритмично бьется сердце, после работы организм требует отдыха. С биологическими ритмами связана наша работоспособность.

Создание режима дня.

1. ***Рефлексия***

**Учитель.** Что же такое гигиена учебного труда и отдыха?

Если человек жизнерадостен, приветлив, с ним приятно поговорить, поделиться своими планами. Чтобы у вас всегда было хорошее настроение и хорошее здоровье, чтобы вы были успешными, соблюдайте правила, о которых мы сегодня говорили, и тогда утомление не возникнет. А сейчас нарисуйте, какое у вас настроение.

**Тема: Правила организации рабочего места школьника**

**Цель:**

формирование значимости правильной организации рабочего места;

воспитание положительного отношения к учебе, как главному, ведущему виду деятельности;

коррекция эмоционально-волевой сферы, мыслительной деятельности.

**Задачи:**

расширить знания детей об организации рабочего места;

воспитывать бережное отношение к своему рабочему месту;

развивать эстетический вкус у детей.

**Ход занятия**

1. **Организационный момент.**

***Учитель: -*** Здравствуйте, ребята! Сегодня на занятии мы будем разговаривать на важную для каждого школьника тему. Но вначале предлагаю вам посмотреть некоторые картинки (на компьютере). Ребята, скажите, что изображено на картинках, которые вы увидели? (предполагаемые ответы детей: это рабочие места рабочих различных профессий)А какое рабочее место у школьника? ( предполагаемый ответ – парта). Правильно, и тема сегодняшнего занятия – «Твое рабочее место» (открыть название на доске)

**2.Основная часть.**

1.**Работа в группах.**

***Учмтель: -***Ребята, как вы понимаете выражение «рабочее место»? (ответы детей)

Рабочее место – это место, где работник выполняет свою работу.

По тому, что находится на рабочем месте, можно определить профессию человека. Определите, какая профессия указана. Что должно быть обязательным на рабочих местах у представителей данных профессий? Чего не должно быть?

Деревянный брусок, пила, рулетка, лак для волос, топор, молоток, гвозди, компьютер.

Мука, молоко, сахар, дрожжи, молоток, духовка, скрипка, плита.

Нитки, иголки, пианино, ножницы, ткань, торт, утюг, топор, мел.

(детям раздаются листы бумаги, дети должны вычеркнуть лишнее)

Теперь давайте проверим, что у вас получилось (дети читают, все вместе обсуждаем)

***Учитель: -***Ребята, есть ли рабочее место у учащегося? Что является основным на рабочем месте? Правильно, парта.

- А знаете ли вы, что школьники не всегда сидели за партами?

**2) История школьной парты.**

В Древнем Египте ученики обычно сидели прямо на полу, скрестив ноги. На колени клали дощечку – подставку для письма.

В Древней Греции дети сидели на низеньких скамеечках, но восковые дощечки для письма всё равно клали на колени.

В Средневековье и более поздние времена все ученики, находящиеся под началом учителя, усаживались за один стол. В некоторых странах они сидели на стульях, а на Руси, как правило, на деревянных лавках.

По одной из версий, слово **«парта»** значит **«стоящая в стороне»** и происходит от латинского слова «парт», что обозначает часть или группа (словарное слово – открыть на доске) Возможно, что парта это часть длинного ученического стола, которые использовались в средневековых университетах.

Первая парта появилась в 60-х годах XIX века. Именно в это время медики выяснили, что долгое сидение ученика на неподходящей для него скамье губительно сказывается на его здоровье: искривляется позвоночник, портится зрение, появляется расстройство дыхания и кровообращения. Во многих странах — Англии, Германии, Швейцарии — принялись конструировать мебель, которая не наносила бы вреда здоровью учеников. Оказалось, что самой удачной с точки зрения врачей является парта, которая соответствует росту ребёнка.

Привычная всем парта появилась примерно 120 лет назад. Создал её известный офтальмолог и гигиенист 19 века профессор Московского университета Ф.Ф. Эрисман (слайд 5). Приблизительно в начале второй половины XIX века Высочайшим Постановлением было предписано — во всех школах использовать парты единого образца. Но парты Эрисмана поначалу делались одноместными. С одной стороны, это хорошо: никто ни у кого не мог списать, никто никому не мешал. Только вот стоили такие парты довольно дорого и занимали в классе много места. Поэтому в большинстве школ XX века использовались парты на двоих. Эти парты просуществовали без изменений до второй половины ХХ века. Парта представляла собой мощную конструкцию, изготовленную целиком из массива дуба, отдельные детали, которой имели толщину до 40, и даже до 60 мм.

Эта двухместная парта включала продольных два полоза, на которых крепились сиденье со спинкой и наклоненная столешница с двумя откидными клапанами-крышками, под которой располагалась полка для портфелей и толстый брус-подножка. Дальний от сидящего за партой край столешницы, был выполнен в виде узкой горизонтальной поверхности, на которой имелись два отверстия, куда вставлялись фарфоровые чернильницы, и два желобка для ручки или карандаша. Такая парта имеет несколько существенных недостатков. Один из них — встать из-за нее можно было, только откинув крышку, словно люк танковой башни. И учителя каждый раз, первого сентября, вновь и вновь тренировали классы вставать из-за парт не создавая оглушительного грохота. Если ученик, вызванный к доске, вставал, то учебник или его большая тетрадь сдвигались поднятой крышкой вперед, цепляли чернильницу, и все ее содержимое выливалось на спину сидящего впереди.

Конечно, со временем вид школьной парты изменялся для того, чтобы ученикам было удобно сидеть за партами (правильная осанка).

**Физкультминутка.**

***Учитель: -***Ребята, сейчас предлагаю вам посмотреть вид ученика в начале учебного дня и в конце учебного дня, конечно, эти картинки юмористические (картинки на доске или на экране) Для того, чтобы вы так не выглядели, давайте немного отдохнем (дети выполняют задание-упражнение)

3. **Твое рабочее место.**

***Учитель:*** - Ребята, а как вы считаете, в нашем классе удобные парты? (ответы детей). А как выглядит ваше рабочее место? Можно ли что-то сказать о том, кто сидит за этой партой? (обсудить с детьми)

**4) Пословицы и поговорки о порядке** (открыть на доске)

- Порядок бережет время.

- Всему свое время и свое место.

- Порядок – душа всякого дела.

- Что в порядке лежит – само в руки бежит.

- Там, где порядок царит, там и счастье гостит.

***Учитель: -***Ребята, а теперь давайте посмотрим, в каком порядке лежат ваши вещи? (дети открывают свои ящики, смотрим, обсуждаем, затем дети наводят порядок в своих ящиках)

**5) Выводы о рабочем месте:**

(делаем вместе с детьми)

**Поверхность стола чистая (нет пыли, грязи и т.п.)**

**На столе только необходимые вещи.**

**Все вещи разложены по группам.**

**Тетради, блокноты, книги – закрыты.**

**Все необходимые инструменты находятся в пенале.**

**Оба локтя свободно можно положить на стол.**

**6) Творческая работа.**

**Учитель: -**Ребята! Довольны ли вы своим рабочим местом? Каким бы вы хотели его видеть? Предлагаю вам написать письмо директору школы (детям раздаются листы бумаги с заготовленным текстом, нужно только дописать)

1. **Заключительная часть.**

***Учитель: -***Ребята! Давайте вспомним, о чем сегодня мы говорили?

Что нового вы узнали на занятии?

Какие выводы вы сделали для себя?

(ответы детей)