План урока по самопознанию в 6 классе

Урок № 21 Дата проведения: 10.02.2017

**Тема**: Искусство быть здоровым

**Ценность**: Праведное поведение

**Качества**: понимать опасность вредных привычек; правильное питание.

**Ресурсы**: интерактивная доска, учебник, ватманы, фломастеры.

**Цель**: расширять представление о ценности здоровья, о гармонии физического и духовного здоровья.

**Задачи:**

– раскрытие сущности взаимосвязи духовного и физического здоровья;

– развитие понятия «здоровый образ жизни»;

– воспитание ответственности за сохранение и улучшение своего здоровья.

Ход урока:

**1. Позитивный настрой. Концентрация «Свет». Композиция «Хрустальная грусть»**

Ребята, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колени или на стол. Расслабьтесь. Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается , лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый. Представьте, что свет начинает распространяться по всему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви. Свет подымается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слушать только хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые и светлые мысли. Свет становится все интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющими кругами. Направьте свет вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем , с кем у вас временное непонимание, конфликт. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на все живое повсюду….Посылайте свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в свете…Свет внутри меня…Я есть Свет!» Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви, Покоя.. Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните ее такой прекрасной. Потихонечку можно открыть глаза. Спасибо.

Скажите, что вы почувствовали, какие ощущения ощутили?

**2. Проверка домашнего задания.**

Творческое задание нарисовать рекламный плакат или сделать коллаж на тему: «Здоровый образ жизни».

**Объявление темы урока. «Искусство быть здоровым».**

**3. Позитивное высказывание (цитата).**

**«Здоровье дороже богатства».**

Как вы понимаете смысл пословицы?

**4. Притча.**

**4.1** -Ребята, я расскажу вам одну легенду: «Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить на планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: - «Человек должен быть сильным», другой сказал: « Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, куда бы его спрятать? Одни предполагали спрятать его глубоко в синее море, другие - за высокие горы. А один из богов сказал: «здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних пор человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов.

В чем смыл притчи? ( В каждом человеке есть здоровье и мы должны его сохранить и сберечь).

**4.2Показ видеоролика о здоровом образе жизни.**

**Какой вывод можно сделать из видеоролика? (**чтобы вести здоровый образ жизни необходимо отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать гигиену, режим дня, и заниматься спортом**).**

**4Вопросы:** 1.Что значит вести ЗОЖ ? ( заниматься спортом, закаливанием, правильно питаться, и непрерывно духовно совершенствоваться) Ведь истинное здоровье человека заключено в гармонии тела и дух.

2.Какая связь существует между здоровьем и его внешней красотой? (привлекательность, подтянутость, красота тела).

3.Каким образом вы заботитесь о своем здоровье? (соблюдаем режим дня, гигиену, делаем зарядку, правильно питаемся)

**4.3 Работа с учебником.**

Чтение рассказа А.Алексина стр.106 учебника

Как маме удалось вылечить отца? (ответ: свежий воздух, отдых на природе, солнце, питание).

**5.Творческая деятельность.**

Выполнение задания №4 стр. 90 в рабочей тетради.

**6.Групповое пение** 1. Посмотри, как ярко солнце светит  
Облака над небом проплывают  
Чувствуешь, как нежно дует ветер  
В волосах твоих он играет  
А ты идешь красивою походкой  
Твое кредо "Позитивно мыслить"  
Ты для всех прекрасная находка  
Ты ведешь здоровый образ жизни  
**Припев:**Я хочу тебе рассказать  
Это очень просто независимым стать  
Что бы долго красиво и здорово жить  
Ты должен первым делом себя изменить  
Одолев все вредные привычки  
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку  
Знаешь это, это так не сложно  
Стоит только захотеть и все возможно...

2.Ты всегда - пример для подражанья

И об этом все в округе знают

По плечу любые испытанья

И нечто тебя не напрягает

Если даже неприятности коснуться

Только о хорошем твои мысли

На тебя все могут оглянуться

Ты ведешь здоровый образ жизни

**7.А теперь давайте поиграем в игру «Совершенно верно».**

* Игра «Совершенно верно»: зачитываются четверостишия о продуктах, если в них говорится о полезных вещах, все вместе говорят « совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, отвечают «вредно, вредно»…

1.Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2.Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, стройным стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: ешьте фрукты кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела . Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся. Ешь побольше витаминов , с болезнями не знайся.

**Вывод:** здоровье зависит от правильного питания.

**8. Домашнее задание.**

Задание №5 рабочая тетрадь стр.91

**9. Минута тишины** (звучит спокойная мелодия).

- Я желаю вам, мои дорогие ребята, чтобы вы с детства занимались спортом, правильно питались, соблюдали режим дня, и берегли свое здоровье, ведь здоровье главное богатство человека.

Спасибо за урок.