

Внеклассное мероприятие

«Я выбираю здоровый образ

жизни

Цели:

- актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.
- знакомить с понятием “Здоровый образ жизни”.
- развивать умение работать в группах.
- воспитывать уважительное отношение к своему здоровью.

Задачи:

- ✓ актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- ✓ воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Участники: Учащиеся 8-9 классов, классные руководители.

Этапы мероприятия:

- Организационный момент, постановка задачи КТД. (1 мин)
- Определение понятия “Здоровый образ жизни” (3 мин)
- Раскрытие понятия “Здоровый образ жизни”
- Определение составляющих здорового образа жизни
- Конкурсная программа

Подготовительный этап: готовясь к мероприятию, можно подготовить выставку «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласие.

Анкета. Алкоголь. Сигареты. Наркотики:

- ✓ Поднимают настроение.
- ✓ Придают уверенность.
- ✓ Способствуют общению.
- ✓ Избавляют от скуки.
- ✓ Утрачивают контроль над поступками.
- ✓ Укорачивают жизнь.
- ✓ Ведут к тяжелым болезням.
- ✓ Ослабляют потомство.
- ✓ Наносят вред семье, обществу, государству.
- ✓ Дают чувство свободы.
- ✓ Способствуют взрослению.

2. Тест «Ваш образ жизни».

№	Виды физической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
1.	Утренняя гимнастика.	10	7	0
2.	Передвижение в школу, из школы пешком.	10	6	0
3.	Физкультура в школе.	10	5	0
4.	Физкультура в свободное время (секции).	30	10	0
5.	Экскурсии на природу в выходные дни.	15	7	0

№	Виды физической активности	Оценки в баллах		
		регулярно	нерегулярно	не делаю
6.	Закаливание.	5	3	0
7.	Участие в спортивных соревнованиях.	10	5	0
8.	Выполнение физической работы дома.	5	3	0

3. Штрафные очки (вычтываются из суммы):

- ✓ за курение – 10 баллов;
- ✓ за употребление спиртных напитков – 10 баллов;
- ✓ за нарушение намеченного режима дня – 5 баллов;
- ✓ за несоблюдение режима питания – 5 баллов.

Если по итогам тестирования вы набрали более 60 баллов, то получаете оценку – «отлично»; более 45 баллов – «хорошо»; более 25 баллов – «удовлетворительно»; менее 25 баллов – «неудовлетворительно».

Оформление стен класса:

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.

- Любой жуёт, да не любой живёт.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Ход мероприятия

Компоненты здорового образа жизни.

a) Правильное дыхание.

Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б) Рациональное питание.

Выступление учащегося. Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. (*Угощает всех присутствующих*). Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление учащегося. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Страйтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом следуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Конкурсная программа:

1. Приветствие команд (название, девиз).

В команде 6 человек(4мальчика и 2 девочки).

2.«Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 4 человека. Каждому члену команды особое задание:

- первому – бег «задом наперед»;
- второму – бег «гигантскими» шагами;
- третьему – ходьба в полуприседе ;
- четвертому – бег боком.

3.Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом*, от греч. *nark* – оцепенение, *mania* – влечение).
3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*Этот закон был принят властями Нью-Йорка*).
4. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).
5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).
6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (*Постепенно, последовательно, постоянно*).
7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).
8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).
9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*Это люди с разными биологическими ритмами*).
10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).
12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

4. «Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

Заключение: (каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза).

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске на натянутой капроновой нитке.

5. Ведущая: «И что нам горе, когда пословиц море».

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

- Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
- Профилактика старенья — в бесконечности (*движенья*);
- Чисто жить — здоровым (*быть*);
- Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
- Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
- Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);

- Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
- Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
- Не пеняй на соседа, когда спиши (*до обеда*);
- Слабеет тело без (*дела*);
- Без дела жить — только небо (*коптить*);
- Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
- Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
- Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
- Курильщик — сам себе (*могильщик*);
- Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
- Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
- Спорт — эликсир (*жизни*);
- Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
- Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

6.Конкурс презентации « Мы за здоровый образ жизни».

Жюри подводит итоги командных конкурсов, творческой самодеятельности учащихся; называет авторов лучших плакатов и величальных песен здоровью и здоровому образу жизни.

Награждение команд: капитану команды победителей вручается грамота и корзина с витаминами (свежие овощи и фрукты); проигравшей команде — тоже корзина с фруктами и овощами, но меньшего размера. А каждому игроку - «Гематоген» с пожеланием здоровья.

Ведущий: Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный , здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!