

## **«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

### **Цель мероприятия:**

- Пропаганда здорового образа жизни

### **Задачи:**

-формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

-систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

-формирование активной жизненной позиции.

**Место проведения:** актовый зал школы.

**Форма проведения:** интерактивная беседа с элементами беседы и выступлением учащихся 6 класса с презентаций «Мы выбираем здоровье!»

### **Ход мероприятия:**

**Ведущий:** Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «**Здравствуйте**», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда - нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей.

И наша цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю - это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что **здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

### **Презентация учащихся 6 класса «Вредные привычки»**

Как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)

- Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)
- Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)
- Какие привычки вредны для человека? (*Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.*)
- Как вы понимаете пословицу: «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»? Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привыкнет бороться со своими вредными привычками, он будет болеть. Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Мы подготовили вам игру «Счастливый случай».

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да	1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет	2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да	3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да	4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
5.Верно ли, что от курения ежегодно помирают более 10000 человек? да	5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
6.Веоно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет	7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? Нет
8.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	8.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет
9.Правда, что большинство людей не курит? да	9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да
10.Отказаться от курения легко? Нет	10 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? Да

### **Курение.**

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по –

настоящему захочеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю. (*сопровождается слайдами о вреде табакокурения*)

### Мой выбор - не курить

Положительные последствия	Отрицательные последствия
Не буду подвержен бронхолегочным Заболеванием.	Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет. Землистый цвет лица.
Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.	Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.
Буду иметь здоровый цвет лица.	
Менее подвержен заболеваниям сосудов.	

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

- Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.
  - На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закурирай!”
  - Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.
  - Марина говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Марине.
- Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

### Алкоголизм.

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети. (*сопровождается слайдами о вреде алкоголя*)

### Мой выбор – не употреблять алкоголь

Положительные последствия	Отрицательные последствия
Будет здоровым мое сердце, печень, почки	Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.

Буду иметь ясный светлый ум.	Деградация личности.
Нет ссор в семье, пьяных драк.	Ссоры, скандалы в семье.
Организм не находится в стрессовой ситуации.	Невозможность устроить свою личную жизнь.
Благополучное устройство своей личной жизни.	Неизбирательность в выборе приятелей. Болезни. Изменение внешности “лицо алкоголика”. Ранняя смерть.

### **Наркомания.**

Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

*(сопровождается слайдами о вреде наркотиков спайсов и насвай)*

**Мой выбор – нет наркотикам**

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>Наличие работы.</p> <p>Авторитет на работе, среди коллег.</p> <p>Есть семья.</p> <p>Забота о семье.</p> <p>Хорошее здоровье.</p> <p>Достижение поставленных целей.</p> <p>Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды.</p>	<p>Наркотическая зависимость.</p> <p>Отсутствие нравственных установок.</p> <p>Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность</p> <p>Отсутствие нормальной семьи.</p> <p>Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.</p> <p>Постоянные материальные затруднения.</p> <p>Отсутствие работы, постоянного заработка.</p> <p>Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.</p> <p>Риск заболеть СПИДом</p> <p>Снижение остроты зрения, слуха.</p> <p>Ранний атеросклероз.</p> <p>Ранняя смерть.</p>

**Здоровый образ жизни**- это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

**Это личная гигиена**, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

**Это рациональное питание.** Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

**Двигательный режим.** Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

**15% - медицина;**

**15% - наследственность;**

**15% - экология;**

**50% - образ жизни.** Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

### **«Вопросы из шляпы».**

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).
2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устает. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, *vita*- жизнь).
3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)
4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).
5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).
6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присущее желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

### **Упражнение “Стена здоровья”**

А в завершении нашего мероприятия мы соберем с вами “Стену здоровья”. У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в

компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме). Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к “Стене здоровья” или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

### **Фильм « Школа- территория здоровья».**

**Ведущий:** Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Выбор за вами!

Приглашаем принять активное участие в конкурсе плакатов «Здоровым быть модно».