

ТОГБОУ «Моршанская общеобразовательная школа-интернат  
основного общего образования»

**«Я выбираю здоровый образ жизни!»**



Подготовила: О.Ю. Медведева

### **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.

**Подготовительный этап:** готовясь к мероприятию, можно подготовить фотовыставку «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 согласны –

знак « - ».

### 1. *Анкета. Алкоголь. Сигареты. Наркотики:*

Поднимают настроение.

Придают уверенность.

Способствуют общению.

Избавляют от скуки.

Утрачивают контроль над поступками.

Укорачивают жизнь.

Ведут к тяжелым заболеваниям

Ослабляют потомство.

Наносят вред семье, обществу, государству.

Дают чувство свободы.

Способствуют взрослению.

### **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 жует, да не любой живет.

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**

***Воспитатель:*** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие дети.

Сегодня мы с вами поговорим о “здоровом образе жизни”, ведь хорошее здоровье - основа долгой, счастливой и полноценной жизни, и особенно это важно для сегодняшних детей.

Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

**Воспитатель:** Что же такое «Здоровый образ жизни?»

**Воспитанники группы подготовили высказывания ученых о здоровье:**

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

*(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)*

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

*(Б. Шоу.)*

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

*(Д.С. Лихачев.)*

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.

*(А. И. Солженицын.)*

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

*(И. Аршавский)*

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

*(И. Брехман)*

**Воспитатель:** От чего же зависит здоровье?

**Возможность вести здоровый образ жизни зависит:**

- от пола, возраста, состояния здоровья;
- от условий обитания (климат, жилище);
- от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
- от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

- от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

***В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:***

- ✓ отказ от вредных привычек;
- ✓ оптимальный двигательный режим;
- ✓ рациональное питание;
- ✓ закаливание;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ положительные эмоции;
- ✓ высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

## **Информационный лекторий**

***Компоненты здорового образа жизни. Выступления воспитанников***

### ***а) Правильное дыхание.***

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.***

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. 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.***

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. Старайтесь 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 последуют: 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:**

(Далее дети делятся на 4 команды для участия в конкурсной программе.)

### **«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.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

### 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 поговорку: «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*).

### **«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.