

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КИРЕЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 3»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

Внеурочное мероприятие «Здоровье. Здоровый образ жизни»

Составила: Короткова Елена Николаевна,
социальный педагог

Цель: формирование у обучающихся понимания значимости здорового образа жизни, развитие потребности поддерживать своё здоровье.

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни; создание условий для творческой атмосферы работы;
- формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
- воспитание ответственного отношения учащихся к своему здоровью.

Ход мероприятия

Часть 1. Мотивационная

Слайд №1 Здравствуйте ребята. Я рада приветствовать Вас сегодня на нашем занятии. Сейчас, я задам Вам несколько вопросов, отвечая на которые мы сформулируем тему нашего занятия.

Слайд №2-18

Воздух, вода, солнце закаляют ... (организм)

Комплекс упражнений, которые проводятся в утреннее время. (зарядка)

Футбол, хоккей - это ... (спорт)

Правильное сочетание труда и отдыха (режим)

Двигательная активность на свежем воздухе (прогулка)

Питательное вещество, которое содержится в овощах и фруктах. (витамин)

Частота сердцебиения. (пульс)

Соблюдение чистоты тела, одежды, жилища (гигиена)

О чём мы будем сегодня говорить? (ответы детей)

Слайд №19 Тема нашего занятия «Здоровье. Здоровый образ жизни»

Тема это выбрана не случайно, так как здоровье – это одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, это здоровье».

Часть 2. Основная

Слайд №20 Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Однажды мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценными, важным в жизни: богатство или слава?» Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля». Здоровье – это действительно бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Здоровье помогает человеку учиться, трудиться, заниматься любимым делом, активно отдыхать.

Слайд №21 Давайте уточним, что же такое здоровье? У каждого из вас при упоминании о здоровье возникают свои ассоциации.

И так, здоровье для вас – это... (ответы детей)

(щелчок) По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

От чего зависит здоровье? (ответы детей)

Слайд №22 По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека зависит от влияния внешней среды, природно-климатических условий

От генетической предрасположенности человека

От здравоохранения

От образа жизни, который является важнейшим фактором сохранения здоровья человека.

Слайд №23 Здоровый образ жизни - образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, питанием и привычками.

Давайте попробуем вместе создать путь здорового образа жизни. Для этого напишите действия или примеры поведения, которые, по вашему мнению, способствуют здоровому образу жизни.

Каждая группа представит свой путь, который мы потом объединим в один.

По вашему мнению путь здорового образа жизни – это(ответы детей)

Я думаю, что все присутствующие будут согласны с тем, что от того, какой образ жизни ведёт человек, зависит его жизнь и будущее.

Слайд №24 Основными составляющими элементами здорового образа жизни условно можно представить так

Рациональное питание

Занятие спортом и закаливание, физически активная жизнь

Правильный режим труда и отдыха

отказ вредных привычек

эмоциональное самочувствие

Рассмотрим некоторые из них более подробно и детально.

Слайд №25 Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

«Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом», – так говорил Л. Н. Толстой.

Как вы думаете почему рациональное питание является важнейшим элементом здорового образа жизни *(ответы детей)*

От рационального питания зависит работоспособность человека, настроение, устойчивость организма к внешней среде и заболеваниям. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Специалисты считают, что основной прием пищи должен быть принят днем, а меньшая часть после 18 часов. Вечером не стоит есть мясо, не полезны вечером острые блюда, также крепкий чай и кофе. Пищу надо есть не спеша, прожевать и почувствовать вкус. На сегодня твердо установлено, что для человека необходимо по крайней мере 10 металлов. Это железо, медь, магний, кобальт, цинк, марганец, молибден, натрий, калий, кальций. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

Давайте попробуем с вами составить рацион правильного питания. Из предложенных вам продуктов составьте меню завтрака, обеда и ужина *(ответы детей)*

Какие продукты, блюда вы выбрали для завтрака, обеда, ужина?

Какие продукты вы не выбрали? Почему? *(вредны для здоровья)*

Слайд №26 Следующим составляющим элементом здорового образа жизни являются занятия спортом, высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание, правильный режим труда и отдыха.

Как занятия спортом влияют на здоровье? *(ответы детей)*

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса.

Слайд №27 Важнейшим составляющим элементом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек.

Слайд №28 Врач, академик Фёдор Углов опубликовал статью «Всесильная сигарета?». Послушаем её.

«Я не могу писать спокойно о табаке, о дыме, о курящих в подъездах подростках, о матерях с сигаретой в зубах – вообще о курении не могу писать и говорить холодно, рассудочно. Мне до боли жаль человеческого здоровья, бездумно переведённого в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты.

Я вам предлагаю выполнить такое задание. Перед вами изображение фигуры человека. Отметите, какие органы человека поражаются при табакокурении.

Представители групп выходят к доске, вывешивают свои рисунки и рассказывают, какие органы поражаются по их мнению.

Слайд №29 При курении нет ни одного органа, который бы не поражался табачным дымом.

Никотин влияет на мозг и нервную систему, на состояние сосудов. У курящего подростка заметно ухудшаются концентрация внимания и память. Под воздействием сигарет сильно страдает нервная система. Последствия этого непредсказуемы: одни подростки становятся чересчур эмоциональными и вспыльчивыми, другие же, наоборот, замыкаются в себе, страдая от депрессии и мнительности. Никотин плохо действует на кожу. В результате смолящий подросток не только покрывается прыщами, но и страдает от чрезмерной сухости кожных покровов. Ни один курильщик не может избежать проблем с сердцем и сосудами. Лёгкие страдают в первую очередь. Проблемы с лёгкими дают о себе знать сначала одышкой при физических нагрузках, потом подросток начинает жаловаться на постоянный кашель.

Как вы думаете, почему же подростки начинают курить? *(ответы детей)*

Послушайте одну притчу.

Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет.

Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ведь будешь ходить.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Запомните:

Кто курит табак – тот сам себе враг.

Слайд 30 Употребление алкоголя – еще одна вредная привычка организма.

Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приема спиртного в коре головного мозга остается кладбище мертвых клеток

Слайд №31 Употребление алкоголя для подростка — это разрушительное явление для организма. При употреблении алкогольных напитков в подростковом возрасте страдают не только внутренние органы, но и происходит угнетение психики, тормозится формирование эстетических и нравственных понятий. Интеллект подростка теряет способность к саморазвитию и самоорганизации. Употребление алкоголя увеличивает степень агрессивности подростка, усиливает стремление к риску из-за неадекватного восприятия действительности, понижает чувство самосохранения и ответственности за свои действия. Ощущение бессмертия и безнаказанности определяет опасное и деструктивное поведение. Пьянство формирует тип подростка-правонарушителя.

Слайд 32 Наше здоровье - в наших руках. И чем больше мы будем знать о том, что может сделать нас нездоровыми - тем лучше сумеем защитить себя.

В народе существует много пословиц и поговорок о здоровье. Вспомните, какие пословицы знаете Вы?

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровье — всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже денег.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Движение - спутник здоровья.

В здоровом теле - здоровый дух.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Отдай физкультуре время — взамен получи здоровье.

Здоровому все здорово.

Слайд № 33 Мы видим, что здоровый человек счастлив.

Перед вами *Дерево жизни*. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду». Эти ветви формируют ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями - составляющими здорового образа жизни.

Напишите на корнях составляющие здорового образа жизни, Что вы можете, хотите, и должны.

(ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

Часть 3. Заключение. Рефлексия.

Слайд №34 Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях мы желаем друг другу доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Слайд №35

Наше занятие подходит к концу, но мне бы хотелось чтобы вы высказали свое мнение, выбрав понравившуюся фразу, продолжив ее.

Сегодня я узнал...

Мне захотелось ...

Я понял, что...

Было интересно узнать, что ...

Мне захотелось ...