***КТД “Всё о здоровье” для 5-7 классов.***

***Цели: 1.Помочь учащимся осознать свое отношение к здоровью и формированию чувства ответственности за здоровый образ жизни.***

***2.Развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам.***

***3.Воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что ЗОЖ делает человека свободным и независимым, даёт ему силы делать осознанный выбор во всем.***

***-*** Здравствуйте, ребята! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Давайте уточним, что же такое здоровье? (Ответы детей: всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться. Здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся и т. д.)

1 ведущий. Здоровье – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам. Слово “здоровье” как и слова “любовь”, ”красота”, радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

2 ведущий. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

3 ведущий. Сначала о нас заботятся родители, но мы растем и каждый из нас должен задуматься - как не навредить своему здоровью. Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера, ежедневно.

1 вед. В течение дня мы должны соблюдать режим дня, а это в переводе с французского означает: установленный распорядок жизни, работы, питания, отдыха, сна.

2 вед. Утром мы встаем, умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, завтракаем.

1. В школе: уроки, обед, отдых, кружки. Затем мы приходим домой. У нас есть время на прогулку, чтение книг, прослушивание музыки, просмотр телевизора. Можно поиграть в компьютер.

3в. Сейчас у всех есть компьютеры, мобильные телефоны. А они вредны для здоровья или полезны? (ответы детей)

Да, действительно, от компьютеров, телевизоров, телефонов идут вредные излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение.

Нужно знать, как ими пользоваться без вреда для собственного здоровья:

- 30 минут работы на компьютере, затем перерыв 30 минут.

- не смотреть телевизор более 2-х часов.

- не носить телефон на теле.

1 вед. Пришло время и вам захотелось выйти на улицу с друзьями. А ведь друзья бывают разные: хорошими и не очень, могут оказаться и с вредными привычками.

3 вед. Какие вредные привычки, угрожающие здоровью вы знаете? (ответы детей)

Да, курение, алкоголь, наркотики – это самые распространенные вредные привычки, самые страшные разрушители здоровья человека, потому что они могут быть смертельными.

2 вед. До середины 20 века считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (ответы детей)

3вед. А вот такой пример. У человека ничего не болит, но у него очень плохая память. Разве можно назвать его здоровым? Или еще пример - пьяный человек. У него ничего не болит, но можно ли его считать здоровым человеком? Есть люди, которые говорят: “А ты закури и всё пройдет” или “Выпей рюмочку, другую и тебе полегчает”. Но ведь они глубоко ошибаются. Ведь так?

Сценка.

Ведущий.- С соской сын пришел к отцу

И спросила кроха:

Сын – Папа, это хорошо или это плохо?

Вед. – Папа сыну отвечал на вопрос курьезный:

Папа – Если б соску не сосал, был бы ты серьезный.

Брось ее и тот же миг, повзрослеешь ты, старик.

Вед. Год прошел, седьмой грядет

Мальчик в первый класс идет.

И отцу, хоть и подрос, задает опять вопрос.

Сын – Там, у школы 2 мальчишки

Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть?

Предлагали закурить.

Я попробовал – отрава

Эти сигареты “Ява”

Как же можно их курить?

Так здоровью то вредить?

Вед. – Подумал папа и в ответ

Сыну дал такой совет

Папа – Кто сигареты поджигает

Жизнь на годы сокращает

Окружающим, себе,

Может быть тебе и мне.

Вед. – Дни летят, идут года

Сын растет как никогда

10 классов за спиной

Стал сынок совсем большой.

Деньги просит у отца

Для чего, не говорит

Принимает умный вид

В подворотне с «друганами» пиво пьет и ест салями

Но отец про все узнал

Сына на ковер позвал.

Папа – Ты ответь мне сын родной,

Если пьешь, то ты крутой?

Ведь спиртное – это яд!

Пусть дружки - то говорят,

Что попробуешь разок

И узнаешь жизнь, браток!

Это всё враньё, не верь!

Мигом втянешься, поверь!

Алкоголь туманит разум

Лучше брось ты это сразу.

На, рюкзак , ты, мой возьми

И в поход скорей иди

Посмотри ты на природу

Ведь в любую непогоду

Всё прекрасно, сынка, в ней

Для людей и для зверей.

Набери себе здоровья и для будущих детей.

СЫН - Ты прав, как всегда

Не нужны кошмары эти-

Ни мне, ни родным, ни нашей планете

Сын и папа вместе: Давайте покончим с бедой навсегда

Ведь мир - это наша большая семья.

3 ведущий. – Здесь речь шла о вредных привычках. Вредные привычки – это зависимость, от которой нужно уметь отказаться.

Правила отказа: 1. Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать НЕТ. При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.

2. Отказываться вообще, говорить на эту тему…. и т. д.

Помните, что каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Отказ от вредных привычек – это одна из составляющих ЗОЖ.

ЗОЖ – это: окружающая среда, рациональное питание, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции, личная гигиена.

Окружающая среда – должна быть безопасная и благоприятная для обитания. Знание о влиянии окружающих предметов на здоровье.

Отказ от вредных привычек. Об этом мы уже говорили.

Питание. Пища должна содержать витамины. Она должна быть качественная. Свежие овощи, фрукты, мёд, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. Нужно помнить, что продукты, содержащие различные консерванты, подсластители, красители – не полезны, а даже опасны для здоровья (газированные напитки, чипсы….)

Двигательная активность, занятия спортом и физической культурой. Нужно заниматься самыми полезными и доступными видами спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции: радость, счастье, доброта, а отрицательные эмоции - злость, страх, обида, тревога, тоска, жадность – они разрушают здоровье. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Гигиена: Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Владение навыками первой помощи.

Стресс. Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах.

Что же говорится об этом в словаре Ожегова? –“ Стресс- это состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения, вызванное каким-нибудь сильным воздействием. “Стрессы подстерегают нас каждом шагу. Ученые говорят, что резкое пробуждение и подъём – это уже стресс. Родители ругают… С друзьями поссорился…..

Как снять стресс? (высказывания детей).

1вед. А еще можно выйти в лес и громко закричать; сосчитать медленно до 10; включить спокойную музыку, закрыть глаза и думать о хорошем.

А еще я сегодня хочу научить вас как быстро снимать стресс. Это очень простой способ – нужно растереть ладошки.

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. (исполнение песни о здоровье)

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Е го не купишь ни за какие деньги, цены у него нет. Поэтому говорят: “Здоров будешь – всё добудешь”. А добывать вы сегодня будите специальную валюту – здоровинки - при помощи своих знаний и смекалки.

Вопросы ко всем:

1.Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам…)

2.Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (формируется скелет).

3.Сколько часов в сутки должен спать человек? (взрослый-8ч, подросток-9-10 ч, ребенок - 10-12 ч.)

4.Назовите насекомых, которые являются индикатором отсутствия у человека навыков гигиены. (вши, клопы).

5.Известный врач Брегг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с 4 это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых 3.(солнце, воздух и вода). Если не отгадали, можно дать подсказку: кто наши лучшие друзья?

6.Без чего человек не может прожить в течении суток?(сон) На него отводится большая часть суток.

7. Бесценный дар природы, средство закаливания, тренирует наши лёгкие, нервы, кровеносные сосуды. (свежий воздух)

8.Его не купишь ни за какие деньги. (здоровье)

9.Орган, выполняющий в теле роль насоса. (сердце)

10.Рациональное распределение времени. (режим)

11.Тренировка организма холодом.(закаливание)

12. Жидкость, переносящая в организме кислород. (кровь)

13. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (микроб)

14. Вредное вещество, содержащееся в табаке. (никотин)

15. Главный орган, регулирующий температуру тела. (кожа)

2 конкурс. Приглашаются 3 человека (по 1 от команды). Дано слово “ ЗДОРОВЬЕ”. Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью и к ЗОЖ. ( например: з – закаливание, д – досуг и т. д.)

3 конкурс. По 1 знатоку от команды. Если отвечаете на вопрос –да-, то шаг вперед, а если – нет-, то стоите на месте.

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник здоровья, бодрости.(да)

- Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

- Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)

- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)

- Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

- Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год? (нет)

- Правда ли, что ежедневно полезно выпивать 2 стакана молока? (да)

Возвращаемся к 3 конкурсу. (ответы детей).

4 конкурс : реклама. (каждая команда должна представить рекламу одному из понятий (банный веник, сок или лыжам)(можно это задание дать накануне классного часа как домашнее задание).

*Подведение итогов. Вручение витаминов как приз.*

1 ведущий: Здоровье - неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым. Древнее китайское изречение гласит: “Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их”. Поэтому старайтесь избегать вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

2 ведущий: А сейчас взгляните: вокруг нас прекрасная природа

Она нас приглашает с нею в мире жить

Давайте с вами мы поможем

Планете и себе здоровье сохранить.

3 ведущий. Так давайте начнем с самого простого способа сохранения нашего здоровья – с улыбки (положительные эмоции).

Чтобы стало в нашем зале и светлее и теплей

Ну-ка взрослые и дети,

Улыбнитесь поскорей!

Желаю всем сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Будьте здоровы!

**Муниципальное казённое образовательное учреждение**

**«Береговская средняя общеобразовательная школа»**

**Нижнеомского муниципального района**

**Омской области**

**КТД**

**«Всё о здоровье»**

**для 5-7 классов**

|  |
| --- |
| **Классный руководитель:**  **Шестопалова Светлана Владимировна** |

**с. Старомалиновка – 2013 г.**