## ГБОУ Псковской области «Воронцовская специальная(коррекционная) школа-интернат для детей -сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

# Воспитательное занятие

## «Береги здоровье смолоду»

## Форма проведения: Устный журнал в 10 классе

## 

## Подготовила и провела воспитатель: Васильева Наталья Алексеевна

## 

## с. Воронцово 2014г.

# Устный журнал "Береги здоровье смолоду"

# **Цель:**

развитие у подростков осознанного неприятия к вредным привычкам как способов воздействия на свою личность;

определить компоненты здорового образа жизни; показать влияние курения и алкоголя на здоровье человека;

воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым, дает ему силы делать осознанный выбор во всем.

развитие умений анализа и самоанализа, оценки и самооценки.

**Оборудование:**

Ватман;

Карточки;

Жетоны.

**Ход занятия:**

Все дети делятся на три группы и работают в группах на протяжении всего занятия. Выполняя правильно задания, группа получает жетон. Результаты заданий вклеивают на ватман (прикреплен на доске), создавая стенгазету.

Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. "Жизнь долга, если она полна". Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце 20 века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье?

## СТРАНИЦА 1 "ЧИСТО ЖИТЬ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ"

**Воспитатель:**

Как вы понимаете эту пословицу?

Что нужно содержать в чистоте? (руки, ноги, лицо, уши, зубы и т.д.)

Для чего нужно чистить зубы?

Как надо правильно чистить зубы?

Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. (идет обсуждение)

**Пословицы:**

Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чистота - лучшая красота.

Чисто жить - здоровым быть.

Не думай быть нарядным, а думай быть опрятным.

Чистая вода - для хворобы беда.

**Загадки:**

Гладко, душисто, моет чисто,

Нужно, что у каждого было.

Что это ребята? (мыло)

Целых двадцать пять зубков

Для кудрей и хохолков,

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком (расческа)

Ноше их много лет

А счету им не знаю.

Не сеют, не сажают -

Сами вырастают. (волосы)

## Волосы

Ученые определили, что волосы живут в среднем от двух до четырех лет. За год они успевают отрасти на 12-15 см. Чтобы волосы были здоровыми, густыми, красивыми, за ними нужно правильно ухаживать, а прежде всего - ежедневно расчесывать: при расчесывании волосы очищаются от пыли и грязи. Раз в неделю или даже чаще голову следует мыть шампунем и теплой водой.

Вроде ежика на вид

Но не просит пищи.

По одежке пробежит -

Она станет чище. (щетка платяная).

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. (носовой платок)

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (мыло)

А о ком я расскажу?

Говорит дорожка -

Два вышитых конца:

Помойся ты немножко,

Чернила смой с лица!

Иначе ты в полдня

Испачкаешь меня! (полотенце)

## Викторина:

Чем обязательно нужно пользоваться при мытье рук? (мылом)

Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2 раза - утром и вечером)

Для чего человеку делают прививки? (для того, чтобы вызвать у человека невосприимчивость, т.е. создать иммунитет к целому ряду болезней: столбняку, дифтерии, туберкулезу и др.)

Что такое кариес? (кариес - это заболевание, при котором разрушается зубная эмаль, а затем ткань зуба).

Как надо питаться, чтобы зубы не портились? (нужно употреблять больше молочных продуктов, овощей, фруктов и черного хлеба. Нельзя допускать резкого контраста между приемами горячей и холодной пищи)

Можно ли гладить и брать на руки незнакомую кошку или собаку. Не рассмотрев внимательно состояние ее шерсти и шкуры? Почему? (нельзя, особенно если у них вылезла шерсть или повреждена шкура. Эти животные имеют кожные заболевания и могут заразить им человека)

Для чего человеку нужны зубы? (зубы нужны человеку для того, чтобы хорошо пережевывать пищу, четко произносить слова и для украшения лица)

Почему нельзя есть немытые овощи, фрукты и ягоды? (потому что на их поверхности могут находиться болезнетворные микробы и бактерии).

Назовите вредные привычки, из-за которых могут портиться зубы? (зубы портятся у тех, кто грызет орехи, сахар, карамель; грызет ручки, карандаши; берет в зубы гвозди, иголки, булавки; откусывает нитки при шитье, не чистит зубы).

Опасно ли кормить животных из рук? Почему? (животных из рук кормить всегда опасно, так как животное может случайно поранить человеку руку острыми зубами или даже укусить. Признаки бешенства проявляются у животных не сразу после их заражения, поэтому укус внешне здорового, а на самом деле больного животного может вызвать заражение).

Нужно ли посещать зубного врача, если зубы не болят? (зубного врача нужно посещать для осмотра состояния зубов и десен, даже если зубы не болят, а также с тем, чтобы не упустить начавшееся развитие кариеса)

Как предохранить себя от заражения глистами? (необходимо следить за чистотой рук, не брать пальцы в рот, не грызть ногти; есть только тщательно вымытые овощи, фрукты, ягоды; воду из открытых водоемов пить только кипяченую, уничтожать мух, закрывать от них пищу).

Почему заразного больного иногда помещают в больницу? (из-за тяжелого состояния и для того, чтобы он не стал источником заражения других людей).

Правильно ли поступают дети, разрешая собаке облизывать их руки и лицо? Почему? (дети поступают неправильно. Если собака больна бешенством, она может их заразить. Возбудитель бешенства может из слюны больной собаки проникнуть в кровь человека через поры кожи и различные ссадины, царапины).

Какой вред приносят человеку глисты? (глисты ослабляют и отравляют организм, в котором они живут, нередко становясь причиной серьезных осложнений - кишечная непроходимость).

Как сделать воду из открытого водоема безопасной для питья? (ее надо прокипятить)

Зачем надо коротко стричь ногти? (под ногтями собираются грязь и микробы - возбудители заразных болезней).

Как часто надо мыть ноги? (один раз в день, перед сном)

Пациент жаловался врачу, что у него больной желудок. - "Очевидно, у вас больные зубы. Нужно лечить и желудок, и зубы". Почему так сказал врач? (потому что плохими зубами невозможно хорошо пережевывать пищу, а желудку довольно тяжело переваривать непрожеванную пищу. Поэтому заболевания желудка часто бывают связаны с заболеванием зубов).

## СТРАНИЦА 2 "СЛАБЕЕТ ТЕЛО БЕЗ ДЕЛА"

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы.

**Команды получают задания**

**Задание 1. Задание: составить режим дня школьника (идет обсуждение)**

Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней и что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить (им тяжело было дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работа способность :

Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день семь раз в неделю.

**Задание 2. Составить пословицы**. Команде предлагается начало и концовки пословиц. Необходимо правильно собрать пословицы (приложение 2)

Упустишь минутку - потеряешь час.

Делу время - а потехе - час.

Кто поздно встает, тот дня не видит.

Кто хочет много знать, тому надо мало спать.

Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня.

Скучен день до вечера, коли делать нечего.

Работаешь сидя - отдыхай стоя.

Кончил дело - гуляй смело.

**Задание 3. Составить комплекс упражнений для утренней зарядки и показать его.**

Прошу всех встать. Подровняйте носочки, сцепите руки за спиной, присядьте несколько раз. Как можно назвать то, что мы сейчас с вами делаем? Правильно! Разминка, зарядка, то есть активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? (да).

Помни твердо, что режим

Людям всем необходим.

## СТРАНИЦА 3 "КТО КУРИТ ТАБАК, ТОТ САМ СЕБЕ ВРАГ"

Воспитатель: К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют? (ответы детей)

Действительно многие взрослые курят. Сначала они испытывают от первой выкуренной сигареты тошноту, головокружение, слабость. Но потом все проходит, и курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами.

Так ли бесследно проходит курение для растущего, еще не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный. Ухудшается работа сердца. Курильщики "глупеют", плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Во многих странах зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих. Почему? Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит время на "перекуры", реже болеют.

История точно не знает, когда табак впервые оказался в России, однако известно, что уже во времена Иона Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что оно часто приводило к пожарам. Табак в Европу был завезен Колумбом. Колумб и его спутники увидели, что туземцы - взрослые и дети - держали в зубах дымящие пучки тлеющих листьев неизвестного растения. Выяснилось, что "дикари" традиционно используют листья табака для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности и недоверия. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушенных листьев табака и нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые "дикари", украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. Постепенно курение стало "путешествовать" по Европе, дошло и до России, но первое время за курение наказывали: если заставали человека за курением в первый раз, то наказывали палочными ударами, во второй раз - отрезали нос и уши. Женщины вначале не курили табак, а только нюхали.

Послушайте притчу о мудреце. В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию Арарата, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убежал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: "Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится". Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать об этом великолепном листе. Мудрец продолжал: "Вор не войдет в дом курящего потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где человек не спит. Через несколько лет курения человек ослабнет и будет ходить с палкой; как собака укусит человека, если у него в руках палка? И наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

Вот такая притча:

### СТРАНИЦА 3 "ВИНО ВХОДИТ - УМ ВЫХОДИТ"

Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден "За пьянство": пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту "награду" заядлый выпивоха должен был носить не шее длительное время.

Чем же вредно пьянство? (ответы детей)

Что говорит народная мудрость о пьянстве, алкоголизме? Отразите это в экспресс-газете.

Пьянство - это добровольное безумие.

Хватил винца - не стало молодца.

С пьянством водиться - что в крапиву садиться.

Кто чарку допивает, тот век не доживает.

Был Иван, а стал болван, а все вино виновато.

Пропойное рыло вконец разорило.

Вино входит - ум выходит.

В стакане тонет больше людей, чем в море.

Вино с разумом не ладит.

За чужое здоровье выпиваешь - свое пропиваешь.

**Задание.**

Придумайте слоган в поддержку здорового образа жизни или против употребления алкоголя.

В давние времена существовала легенда, что тот, кто выпьет рюмку алкоголя, превращается в орла, которого без труда заклюет курица, превратится в барана самого безмозглого и тупого в стаде, а тот, кто выпьет 3 рюмки - станет свиньей и будет валяться в грязи, никогда не видя ни зеленой листвы, ни сияния звезд. Пьяный несчастен сам и приносит несчастье другим.

**СТРАНИЦА 4 "ЗДОРОВЬЕ"**

Правда ли, что :

Молодые люди стойки менее, чем взрослые, к искушению наркотиками (да).

Никотин, содержащий в табаке, вызывает привыкание (да)

Наиболее часто употребляемый наркотик - алкоголь (да)

Табак является наркотиком (да).

Люди никогда не умирают от алкогольных отравлений (нет)

Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья (да)

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

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

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

Правда, ли что бананы поднимают настроение? (да)

Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

Отказаться от курения легко? (нет)

Правда ли, что молоко полезней йогурта? (нет)

Взрослые чаще, чем дети, ломают ногти? (да)

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

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

Правда ли, что каждый день нужно выпивать два стакана молока? (да)

Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да)

Правда ли, что ребенку достаточно спать 8 часов? (нет).

**Подводятся итоги (подсчитываются жетоны, определяются победители**)

**Главные факторы здоровья**: здоровье, питание, режим, закаливание.

**Факторы, ухудшающие состояние здоровья**: употребления алкоголя, курение, наркомания.

Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть.

Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать.

Здоровье - это самое главное богатство человека.

Спасибо за внимание!

**Список литературы**

1. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М, 2004. – 125 с.

2. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. – М, 2004. – 302 с.

3. Жеребцов А.В. – М, Физкультура и труд. - 2006. – 211 с.

4. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – С-Пб, 2005. – 122 с.

5. Лещинский А.В. Берегите здоровье. - М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.

6. Минх А.А. Общая гигиена. - М, 2004. – 333 с.