**Сценарий общешкольного праздника «День здоровья».**

**Вводная часть:**

7 апреля – День здоровья, учрежденный Всемирной организацией здравоохранения. В разные годы этот праздник проводился и в форме конференции, и в форме круглого стола, театрализованного представления.

Готовясь отмечать День здоровья, мы наполняем это мероприятие ежегодно новым содержанием, привлекаем к его подготовке и проведению учащихся и учителей: кто-то отвечает за оформление, музыкальное сопровождение, приглашение гостей, выпуск листовок. Это объединяет учительский, родительский и ученический коллективы, делает работу учащихся как личностно, так и общественно значимой, способствует укреплению связей школы с родительской общественностью. Именно личное участие и привлекает детей к подготовке праздника: они любят писать сценарии, исполнять разные роли, играть, готовить костюмы, создавать образы. Мы, не ограничиваем детей, даём им полную творческую свободу, делаем правки только содержательного характера.

*План проведения Дня здоровья:*

1.Открытие праздника. Утренняя зарядка. Поднятие флага.

2. Час смехотерапии для 1-4 классов.

3. Игра – путешествие на поезде «Здоровье» для 5-7 классов.

4. Классный часна тему «Здоровый образ жизни» для 8-11 класс.

5.Закрытие Дня здоровья (награждение, выступление агитбригады, подведение итогов праздника).

**Сценарий праздника «День здоровья»**

Цель: показать ребятам незаменимую ценность здоровья человека, вызвать у них желание сохранять и укреплять его.

*Задачи:*

- активизировать познавательную деятельность учащихся;

- пропагандировать здоровый образ жизни;

- заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; - развивать творческие способности ребят;

- способствовать укреплению связи школы с родительской общественностью.

*Предварительная подготовка:*

- написание сценария праздника;

- изготовление костюмов для персонажей агитбригады;

- оформление зала, станций; привлечение к работе учителей и учащихся, медицинского работника школы;

- изготовление листовок;

- подготовка выступления агитбригады;

- подготовка видеосюжетов и фотографий из жизни школьников.

*Оборудование:*

- плакаты и вывески для оформления сцены, зала, станций;

- литература по здоровому образу жизни;

- компьютер и видеоаппаратура;

- костюмы для участников агитбригады;

-инвентарь для каждой станции.

***Открытие Дня здоровья:***

(На улице в школьном дворе, присутствуют все учащиеся, их родители, учителя).

**Ведущий:**

Внимание! Внимание! Гости и наша компания!

С Днем здоровья всех поздравляем

И успехов огромных желаем.

Сегодня, 7 апреля, на всей планете люди отмечают День здоровья. Почему такой день существует? Да потому, что здоровье – это самое дорогое, что есть у человека. Но что же такое здоровье?

(Выходят ученики и говорят по очереди, что для них значит это слово)

- Здоровье – это когда тебе хорошо.

- Здоровье – это когда ничего не болит.

- Здоровье – это красота.

- Здоровье – это сила.

- Здоровье – это гибкость и стройность.

- Здоровье – это выносливость.

- Здоровье – это гармония.

- Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и весёлым.

- Здоровье – это когда ты без труда можешь подняться на 4 этаж.

- Здоровье – это когда ты с радостью выполняешь любую необходимую работу.

**Ведущий:**

Необходимо заботиться о своем здоровье, ибо «Здоровье до того превышает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля»- из высказывания А.Шопенгауэра.

*Слово школьной медицинской сестре, она говорит о значении ведения здорового образа жизни в период развития организма.*

*Директор школы обращается со словами поздравления ко всем участникам праздника*

**Ведущий:**

Чтобы быть здоровым необходимо как можно больше двигаться. Ведь не даром говорят: «Движение – это жизнь». Я предлагаю вам всем немного подвигаться, размять своё тело.

*(Звучит мелодия и дети, рассыпавшись по площадке, выполняют упражнения. Им помогают ребята агидбригады «Здоровье». Под слова ведущего выполняются движения. После зарядки, уч-ся поднимают флаг).*

Мы выходим на площадку, начинается зарядка,

Шаг на месте – два вперёд, а потом наоборот.

Руки вверх подняли выше, опустили – чётко дышим.

Упражнение второе. Руки набок, ноги врозь

Так давно уж повелось. Три наклона сделай вниз,

На четыре поднимись!

Гибкость всем нужна на свете, наклоняться будем, дети.

Раз – направо, два – налево, приседанья каждый день,

Прогоняют сон и лень.

Приседай пониже – вырастешь повыше.

В заключенье, в добрый час мы попрыгаем сейчас.

Раз, два, три, четыре – в дружбе мы живём и в мире.

Молодцы, ребята! Вот теперь я вижу, что мы можем продолжить праздник. Ребят 5 – 7 классов мы приглашаем совершить заочное путешествие на поезде «Здоровье», дети начальной школы вас ждёт увлекательный час смехотерапии, старшеклассников приглашаем на серьёзный разговор о здоровье и судьбе России, а наших родителей и учителей мы ждём в мастер-классе «Простые и эффективные рецепты здоровья». Желаем всем с пользой провести время. Ждём вас после мероприятий на закрытие Дня здоровья в актовом зале.

*(Все в сопровождении ребят из отряда расходятся к местам проведения мероприятия).*

**Час смехотерапии. (1 – 4 классы)**

Говорят, что 10минут смеха продлевают жизнь человека на несколько лет. Наверное, ребята, вы слышали об этом? Давайте тоже сегодня получим заряд бодрости и веселья. Посмотрите весёлые кадры из вашей жизни.

(*Демонстрируются слайды фотографий с изображением смешных моментов из жизни учеников, как на уроках, так и во внеклассных делах: в походах, на соревнованиях, в домашней обстановке. Фотографии были сделаны на протяжении учебного года специально для часа смехотерапии. Дети смотрят, узнают себя, смеются).*

**Ведущий:**

Действительно, иногда можно безобидно посмеяться от души, вспоминая с удовольствием приятные моменты нашей жизни. А сейчас посмотрите сказку «Рыбка золотая», которую приготовили для вас ребята из тетрального кружка.

(Сцена оформлена в виде деревенской избы, недалеко от неё находится «море»).

**Автор:**  
С детства мы все любим сказки,

Приключения, чудеса.

В них добро срывает маски, побеждает в них краса.

Иногда мы в доброй сказке жизнь свою увидим вдруг.

И по ней, как по подсказке, вмиг поймём, кто враг, кто друг.

Приходите к нам, друзья, это пропустить нельзя.

Наша «Рыбка золотая» от души вас приглашает.

*(Звучит музыка «Море» Ю.Антонова)*

Жил старик со своею старухой. Жили они ровно 50 лет и 3 года. (Входит старик) Ловил старик неводом рыбу. Раз он в море закинул невод…. (Старик закидывает невод, за кулисами человек цепляет на него что нужно по сценарию) Пришёл невод с невиданной снедью. (Старик вытаскивает бутылки, банки, сокрушается и складывает всё в ведро) Он в другой раз закинул невод…… (Бросает невод в «Море») Пришёл невод с непонятными вещами. (Вытаскивает пакеты, проволоку) В третий раз он закинул невод………. (Закидывает невод) Пришёл невод с одною рыбкой, да не с простою, а с золотою. (Выходит «Рыбка золотая» с сеткой в руках, а в сетке всякая всячина: бутылки и т.д.) Рыбка: отпусти ты, старче, меня в море синее. Дорогой за себя дам откуп: откуплюсь чем только пожелаешь. Автор: удивился старик, испугался. Отпустил он рыбку золотую и сказал ей ласковое слово.

**Старик:**

Бог с тобою, рыбка золотая, твоего мне откупа не надо, ступай себе в синее море, гуляй там себе на просторе.

*(Звучит музыка, рыбка уплывает)*

**Автор:**

Воротился старик ко старухе. (Открывается занавес. За столом сидит старуха (модная такая) с подружками, едят фрукты, едят и морщатся, им не нравится еда. Входит старик.)

**Старик:**

Слушай меня, старуха, что со мною приключилось. Я сегодня поймал, было, рыбку, да не простую, а золотую. По–нашему говорила рыбка, домой, в море синее просилась. Дорогою ценою откупалась. Не посмел я взять с неё выкуп, отпустил её в синее море.

**Старуха:**

Дурачина ты, простофиля! Не сумел взять выкупа с рыбки. Хоть бы попросил у неё чистых продуктов, наши-то совсем есть невозможно (отодвигает тарелку с фруктами в сторону), сплошные нитраты. Её богу, стыдно перед подружками, угостить не могу вкусненькими яблочками.

*(Старик разводит руками, садится на стул и включает магнитофон. Звучит песня «Петербург» Б. .Моисеева)*

**Старуха:**

Чего расселся? Ступай к рыбке проси чистых продуктов! В Петербург ему захотелось. Может быть ты ещё и в Ленинград соберёшься? Ступай, ступай (выпроваживает его к рыбке), а мы пока с моими подруженьками повеселимся. (Старик уходит)

Ну что, милые, повеселимся?

(Звучит музыка и старуха с подружками исполняют частушки)

- Раньше ели, что хотели,

Не задумывались мы,

А теперь от всякой снеди

Мы бежим как от чумы.

- Почему теперь не рады

Съесть красивый помидор? (показывает помидор)

Потому что в нём нитраты,

Бегать будешь ты весь день.

- Мы сегодня съели яйца

И расстроились до слёз,

Нам по «телику» сказали:

В них живёт сальмонеллёз.

- Колбасу взяли в «коопе»

Есть, не есть, боюсь опять.

Мне теперь её на свежесть

Кошка будет проверять.

- Мы частушки вам пропели,

Вас хотели оградить,

Чтобы много вы не ели,

Если вы хотите жить.

(Возвращается старик)

**Старик** (опустив голову, понуро):

Ничего не вышло у меня, бабка. Не сумел я попросить у рыбки чистых продуктов, совесть меня замучила. При чём здесь рыбка, она-то не виновата в том, что у нас все продукты напичканы вредными веществами. Это всё мы, люди делаем – отравляем воду, почву – вот и получаем то, что сотворяем.

**Старуха:**

Дурачина ты, простофиля! Ничего ты в жизни не можешь, видно так век и быть мне самой добытчицей. А ты….(звучит песня Лолиты «Маленький») ложись ко мне на колени, устал, небось, к рыбке ходить (качает старика на коленях).

**Автор:**

Сказка – ложь, да в ней намёк Добрым молодцам урок.

(Выходят все участники, читают стихотворения)

1.Посмотри на этот мир:

Как прекрасно жить на свете!

Сколько строф и звучных лир,

Как милы в нем наши дети.

2.Шар земной – наш дом родной,

Он один от века к веку,

Сам в опасности большой От деяний человека.

3. Нам природа подарила

Разум, силу и уменье.

Воздадим же ей сполна,

Чтоб она жива была!

4.Сохраним моря и воздух,

Недра лес и тишину,

Чтобы были труд и отдых,

Как, бывало, в старину.

5.Чтобы ели – не болели

Пили воду, не боясь,

Чтоб нигде, нигде не смели

Портить Землю отродясь!

6.Наша жизнь и наше будущее зависит от каждого из нас.

И надо действовать сегодня, надо действовать сейчас!

**Путешествие на поезде «Здоровье» (5 – 7 классы)**

Подготовка к мероприятию:

- Классам даётся задание подготовиться к игре;

- Подготовить название станций, задания для каждой станции, маршрутные листы для команд.

Оборудование: Таблички станций, картинки. Классы делятся на команды по 8 - 10 человек.

**Ведущий:**

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Каждая команда размещается в одном вагончике, наш поезд состоит из 8 вагончиков (по количеству команд). Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, - по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем (переход) и наш состав передвигается от одной станции до другой. Порядок передвижения команд от станции к станции указан в маршрутных листах. Капитаны команд получают маршрутные листы. Маршрутный лист команды:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название станции** | **Баллы** | **Штрафные очки** |
| 1 Зелёная аптека |  |  |
| 2 Скорая помощь |  |  |
| 3 Кафе «Робинзон» |  |  |
| 4 Спортивная |  |  |
| 5 Неболейка |  |  |
| 6 Клуб закаливания |  |  |
| 7 Вредные привычки |  |  |
| 8 Здоровье в саду и на грядке |  |  |

Общий балл: Предполагается введение штрафных очков за:

1.шумное поведение на конкурсах и в пути. Станции располагаются в кабинетах, в спортивном зале. На дверях таблички с названиями, в кабинетах по 2 ведущих. Задания оцениваются от 1 до 3 баллов.

1.Станция «Зелёная аптека»

Оборудование: гербарий лекарcтвенных растений, картинки-иллюстрации. Плакат. Одуванчик, подорожник, Василёк, шалфей и мята.

Вот зелёная аптека

Помогает вам, ребята!

Вы прибыли на станцию «Зелёная аптека».

При помощи зелёных растений можно вылечить многие болезни.

Вам нужно ответить на вопросы, за каждый правильный ответ – 1 балл.

1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни).

2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют плоды? (Черника, шиповник, рябина, смородина, малина, облепиха).

3) Назовите ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными.

4) (Дурман обыкновенный, полынь, болиголов пятнистый, ландыш майский).

5) Почему в бане парятся именно берёзовым веником? (Листья берёзы убивают болезнетворные микробы).

6) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используют для успокаивающих ванн. Назовите его… (Сосна).

7) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? (Липа, календула, ромашка, пижма).

8) Назовите, какие ещё вы знаете лекарственные растения, и какие заболевания можно с помощью их лечить.

За каждое название получите 1 балл.

2.Станция «Скорая помощь»

Оборудование: бинт, шина, зелёные растения.

Плакат «Друг в беде. Скорей на помощь! Вам помогут травы и овощ!»

1)Представьте, что вы в походе поранили ногу. Бинта с собой нет, при помощи какого растения можно остановить кровотечение? (Подорожник, тысячелистник, крапива).

2)Какие растения используют как жаропонижающие средства? (Малина, лимон).

3)Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ, подорожник, календула, капуста).

4)Какие растения используют для снятия зубной боли? (Чеснок).

5)Окажите первую доврачебную помощь при переломе.

6)Какую помощь нужно оказать человеку, если он получил отравление угарным газом? (Вынести пострадавшего на улицу, питьё).

7)Какую помощь нужно оказать при тепловом и солнечном ударах.

3. Станция «Кафе «Робинзон»

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растения. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

1.Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.

2.Черёмуха – из ягод варят варенье, пекут пироги, используют сок для напитков.

3.Лук, чеснок – используется как приправа, витаминное средство.

4.Дуб – из желудей варят кашу, пекут лепёшки.

5.Одуванчик – салат из листьев, корни заваривают вместо чая.

6.Лопух – корень может заменить морковь, петрушку. Можно есть жаренным.

7.Борщевик – блюдо из него напоминает Куринный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.

8.Приведите свои примеры использования дикорастущих растений в пищу.

4. Станция «Спортивная»

Оборудование: магнитофон

Плакат «Вини себя за вид болезненный и хмурый,

Не занимаешься ты, видно, физкультурой»

Спорт оказывает хорошее влияние на здоровье. Давайте, выполним упражнения для рук, спины, шеи, ног, глаз.

Под музыку дети выполняют лёгкий комплекс упражнений вместе с ведущими.

5.Станция «Неболейка»

Плакат «Ангина и кашель бывают у тех,

Кто смотрит со страхом на лыжи и снег»

1)Часто в зимнее время многие из вас болеют гриппом и простудными заболеваниями. Какие меры профилактики гриппа вы знаете? (За каждый пример – 1 балл)

2)Назовите болезни «Грязных рук» (Гепатит, желудочно - кишечные, дизентерия).

3)Почему раньше аристократы в любое время года ходили в перчатках? (Чтобы избежать заражения туберкулёзом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук»).

4)Почему сразу после занятий физкультурой нельзя пить холодную воду? (Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей).

5)Как избежать заболевания педикулёзом? (Мыть голову не реже 1 раза в неделю, не пользоваться чужими расческами, чужой одеждой).

6)Почему нельзя гладить незнакомых собак и кошек? (Возможно заражение яйцами глистов, лишаями, блохами).

7)Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор).

6. Станция «Клуб закаливания»

Оборудование: губка, полотенце, вода, щетка, варежка из махрового полотенца, таблички «Водные процедуры»:

1)Умывание холодной водой до пояса.

2)Обливание холодной водой всего тела.

3)Контрастный душ.

4)Купание в водоёме.

5)Обтирание снегом до пояса.

Каждая команда выбирает (как билетик) перевёрнутые таблички-рисунки «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания.

После чего отвечает на вопросы.

1)Если вы решите закалить свой организм, с чего начнете? (С совета врача).

2)Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в водоёме? («Моржами» называют людей, купающихся зимой в прорубе. Для того чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом).

3)Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого должен быть свой режим и ритм).

7. Станция «Вредные привычки».

Рисуется плакат аккуратно одетого и причёсанного человека и накладные рисунки. При ответе на вопрос вредные привычки убираются, и остаётся только рисунок на плакате.

Ведущий. Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

1)Почему нельзя грызть кончик ручки? (Зубы будут неровными).

2)Почему нельзя курить? (Желтые зубы, запах изо рта, кашель ит.д.)

3)Как часто нужно мыть голову? (1 Раз в 5-7 дней).

4)Почему нельзя грызть ногти? (Под ногтями находятся возбудители различных заболеваний).

5)Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными, грибковыми заболеваниями).

6)Как влияет на здоровье и внешний вид человека алкоголь? (Расширяются сосуды – красный нос, разные болезни развиваются).

7)Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (Красный цвет лица, зрачки расширенные, агрессивность, бледность, зрачки прыгающие).

8. Станция «Здоровье в саду и на грядке».

Оборудование: картинки, муляжи, фотографии овощей и фруктов.

Плакат «Если кто-то простудился, голова болит, живот.

Значит надо подлечиться, значит, в путь – на огород.

С грядки мы возьмём микстуру,

За таблеткой сходим в сад.

Быстро вылечим простуду.

Снова будешь жизни рад!»

Учащимся предлагается назвать, какими витаминами богаты овощи и фрукты, какие болезни могут развиться у человека при их недостатке.

1)Черная смородина. 5)Яблоко. 2) Капуста. 6)Салат. 3)Свёкла. 7)Фасоль. 4)Морковь. 8)Лук, чеснок.

***Классный час на тему «Здоровый образ жизни»***

***(8-11 класс)***

***Предварительная подготовка:***

Класс для проведения мероприятия делится на 3 группы; каждая из групп готовит выступления (см сценарий), сопровождая его наглядностью.

Классный руководитель следит за ходом подготовки, проводит репетиции для каждой из групп (по отдельности).

В проведении классного часа должен быть задействован каждый учащийся.

***Цель:*** формировать у учащихся здоровый образ жизни.

***Требования:***

Класс оформляется в соответствии с темой мероприятия;

**Ход классного часа.**

1. Организационный момент.

2. ***Классный руководитель:*** Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.**

**Результаты.**

**1-2 балла.** Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

**3-6 баллов.** Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

**7-10 баллов.** Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

*Чтоб мудро жизнь прожить,*

*Знать надобно немало.*

*Два главных правила запомни для начала:*

*Ты лучше голодай, чем, что попало есть,*

*И лучше будь один, чем с кем попало.*

**Правила здорового образа жизни:**

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Отказ от вредных привычек.***

Остановимся на каждом пункте отдельно.

***Группа № 1. Правильное питание — основа здорового образа****.*

*После большой перемены в мусорнице лежат пустые бутылки из-под лимонада, давайте немного поговорим о том,* ***что мы пьем?***

В любом случае, **важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред**. Во-первых, это **углеводы**. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок **аспартам**. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает **ортофосфорная кислота** (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат **углекислый газ**, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется **кофеин**. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это **тара**. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

**Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.**

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота. Ее рН равен 2.8. За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Для перевозки концентрата кока колы грузовик должен быть оборудован специальными поддонами, предназначенными для высококоррозионных материалов.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

**Все еще хотите бутылочку Колы?**

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

**Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам**:

1. Пейте ее охлаждённой. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Теперь поговорим о беде современных детей - это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков и в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, **ч*то мы едим?***

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.

Вредные для кожи – Е230-232, Е239.

Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.

Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.

Повышающие холестерин – Е320, Е321.

Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Вы ещё хотите чипсов и сухариков, приготовленных на дешевых гидрогенизированных жирах, притрушенных огромным количеством химикатов под названием «пищевые добавки» и содержащих огромные количества канцерогена-акриламида?..

***Классный руководитель:*** Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровыми: фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д. Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

1. *Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.* **Салат, укроп, петрушка.**
2. *Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.* **Сельдерей.**
3. *В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных. Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.* **Топинамбур.**
4. *Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.* **Морковь**
5. *Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.* **Капуста**
6. *А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.* **Свекла**
7. *Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.* **Баклажаны**
8. *Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.* **Яблоки**
9. *Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.* **Груши**
10. *Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.* **Вишня, черешня**
11. *Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.* **Малина**
12. *Богата общеукрепляющим витамином С.* **Черная смородина**

***Вывод:*** При правильном питании снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

**Группа № 2.**

***Сон*** очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день. В противном случае следует обратиться к врачу.

А теперь поиграем. Мы начинаем поговорку или пословицу, а вы заканчиваете.

**Пословицы:**

***1. От хорошего сна … Молодеешь***

***2. Сон – лучшее … Лекарство***

***3. Выспишься - … Помолодеешь***

***4. Выспался – будто вновь… Родился***

**Активная деятельность и активный отдых.**

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Вы знаете, что в наше время сидячий образ жизни связан в первую очередь с работой за компьютером. Но он приносит не только пользу, но, при неумелом подходе и вред.

**Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером**:

* сидячее положение в течение длительного времени;
* воздействие электромагнитного излучения монитора;
* утомление глаз, нагрузка на зрение;
* перегрузка суставов кистей;
* стресс при потере информации.

**Сидячее положение**.

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда [остеохондроз](http://comp-doctor.ru/ost/ost.php), а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - [простатит](http://comp-doctor.ru/prostatit/prost.php) и [геморрой](http://comp-doctor.ru/hemorr/hem1.php), болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к [ожирению](http://comp-doctor.ru/ves/ves.php).

**Электромагнитное излучение**.

Современные [мониторы](http://comp-doctor.ru/comp/comp_mon.php) стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение**.

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты [зрения](http://comp-doctor.ru/eye/eye.php). Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ:

1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.
2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.
3. «Напишите» глазами дату своего рож­дения.
4. Вытяните вперед руку. Следите взгля­дом за ногтем указательного пальца: мед­ ленно приближайте его к кончику носа, а за­ тем медленно отводите его обратно. 5 раз.
5. Смотреть в окно вдаль в течение 1 ми­нуты.
6. Быстро поморгать (1—2 мин.) (улучшается кровообращение глаза).

**Перегрузка суставов кистей рук**.

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем [заболевания кисти](http://comp-doctor.ru/hands/hands.php) могут стать хроническими.

**Работайте на компьютере и будьте здоровы!**

Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здровье.

**Группа № 3.**

**Отказ от вредных привычек.**

**КУРЕНИЕ**

***Из истории***

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика)

**АЛКОГОЛИЗМ**, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

**НАРКОМАНИЯ**

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

Если вас заинтересовала данная информация, дополнительные сведения вы можете получить из буклетов о здоровом образе жизни. Для этого обратитесь к классному руководителю или в кабинет ОВР.

***Классный руководитель:***

Итак, ещё раз перечислим основные правила здорового образа жизни.

***1. Правильное питание;***

***2. Сон;***

***3. Активная деятельность и активный отдых;***

***4. Отказ от вредных привычек.***

***РЕФЛЕКСИЯ (анкетирование):***

1. Что полезно и что вредно для вашего здоровья?
2. Что нового вы сегодня узнали?
3. Захотелось ли вам всерьез изме­нить свои привычки с целью стать более здо­ровыми?

***Классный руководитель:***

Желаю вам:

* Никогда не болеть;
* Правильно питаться;
* Быть бодрыми;
* Вершить добрые дела.

**В общем, вести здоровый образ жизни!**

***Общешкольная линейка.***

***Подведение итогов праздника «День здоровья», закрытие, вручение призов и наград.***

Использованная литература.

1. Самоукина Н. В. Организационно-обучающие игры в образовании. – М.,-1996г.

2. Соковня-Семенова И. И. «Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь». – М., 2000г.

3. «Википедия».

4. Макарова А. И. Учите, играя. - М.,-2011г.

5. Мынькин Е. М. От игры к знаниям. - М.,2001г.

6. Шабалина З. П. Книга для учителя. - М.,2007г

7. Шмаков С. А. Культура-досуг-ребёнок-М.,-2002г.