МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ

**« ТЕХНИКО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ»**

**муниципального образования город Новороссийск**

**353915, г. Новороссийск, ул. Энгельса, 52**

**Сценарий внеклассного мероприятия.**

**для учащихся 5 классов.**

**«Как быть здоровым»**

**Сценарий разработала Вдовиченко О.Н.**

**классный руководитель 5 «а» класса**

**МБОУ лицей «Технико-экономический»**

**г. Новороссийск**

**2012 год**

**Оборудование и оформление:**

-Мультимедиа проектор, магнитная доска, плакаты, рисунки,

напечатанный раздаточный материал, бумага.

-Презентация по теме.

-Опережающие задания некоторым учащимся.

**Цели:**

-Пропаганда здорового образа жизни;

-формирование знаний о составляющих компонентах здорового образа жизни;

- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения;

-воспитывать умения самостоятельного принятия решений,

-контролировать свои поступки,

-побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

**План:**

**1.**Интерактивная беседа. Послайдовый показ презентации.

**2.** Тестирование и анализ результатов.

**3.**Выступление учащихся.

**4.** Игра – задание.

**5.**Опросник.

**6.**Подведение итогов. Рефлексия. Просмотр видеоролика «Спортсмены о ЗОЖ» с сайта Госнаркоконтроля.

**Здоровье – гонорар мудрых.**

**Беранже.**

- Если вы хотите быть здоровым – а это значит каждую минуту наслаждаться радостью человеческого существования, с нетерпением ждать утра следующего дня, и с улыбкой засыпать вечером, то прежде всего необходимо полюбить себя, как самую драгоценную для себя вещь на земле.

- Имейте большую жизненную цель, ради достижения которой вам обязательно надо быть здоровым.

Каждый хочет быть счастливым. Давайте посмотрим на этот рисунок и ответим, какие три лепестка волшебного цветка самые важные и могут помочь тебе стать счастливым?

( На доске – цветок с «лепестками»: богатство, ум, смелость, здоровье, везение, честность, доброта, богатство.)

Один из главных «лепестков» – это здоровье.

- Прочти высказывания, приведённые ниже. Как ты их понимаешь?

**Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья.**

**А. Шопенгауэр**

**Здоровый нищий счастливее больного короля.**

**А. Шопенгауэр**

**Здоровье – это не всё, но всё – ничто без здоровья.**

**Соломон.**

Наше здоровье зависит от многих факторов:

- наследственность, т.е. свойства и характеристики организма, которые достались от предков;

- условия, в которых мы живём: чистота воздуха, воды, уровня шума вокруг и т.д.;

- сам человек (его характер, поведение, привычки, питание и т.п.)

**1 слайд.**

Фронтальный опрос учащихся о значении спорта, об их увлечениях. Можно выяснить, сколько учащихся занимаются в спортивных секциях и каких успехов добились. А также дать задание прорекламировать свою секцию, чтобы те, кто ещё не занимается спортом, изменили свое мнение.

**2, 3 слайды.**

Вредные привычки – добровольное рабство. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными жалкими жертвами курения, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезни, смерть. Чем же заманивают людей эти вредные привычки?

« Всё в жизни нужно попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться», «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!», «В виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни!»

- Можем ли мы устоять перед этим зазываниями?

**Тест «Сможешь ли ты устоять?»**

1. Любишь ли ты смотреть телевизор?
2. Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трех часов ежедневно?
3. Хотелось ли тебе попробовать закурить?
4. Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
5. Пробовал ли ты алкогольные напитки?
6. Любишь ли ты уроки физкультуры?
7. Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
8. Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
9. Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?

**10.**Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделалуроки. Сможешь отказаться?

**Вы сказали «да» не больше 3 раз** – вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствие, если это может принести вред, помешать вашим планам, вашим отношениям с родителями, учителями.

**Вы сказали «да» от 4 до 8 раз** – ваш результат похуже.

Вам не всегда удается управлять своими желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредной привычки.

**Вы сказали «да» от 9 до 10- раз** – тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьезным и научным, но он может показать, кому нужно работать над своим характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

**4 слайд.**

Когда речь идёт о правильном питании, часто говорят, что в одних продуктах много жиров, в других – белков или углеводов, а в третьих – витаминов и минеральных веществ. С составом этих веществ вы познакомитесь в старших классах, но важно и сейчас знать, какую роль они играют в сохранении и укреплении здоровья, почему необходимы для роста и развития организма.

Сообщения учащихся.

Проводится игра-задание.

(1.Подготовлены карточки с названием «полезных» и «вредных» блюд. Необходимо составить меню обеда. 2.Анализ меню школьных обедов)

**Пословицы о роли питания.**

**Мы живём не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить. Сократ.**

**Животные кормятся, люди едят; но только умные люди умеют есть. А.Брилья-Саварен.**

**5,6 слайды.**

Задание для учащихся. Работа в группах. Подготовить рекламу города гигиены и т.п. (На подготовку до 5 минут.)

**7,8 слайды.**

**Оздоровительные казусы**

Если

|  |  |
| --- | --- |
| – вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день | – то ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным. Так, по крайней мере считают английские психологи. |
| – вы съедаете всего-навсего 30 граммов рыбы каждый день | – риск получения инфаркта снижается у вас на 50%. Рыба снижает уровень холестерина в крови. Поэтому эскимосы и японцы, ежедневно употребляющие в день около 100 грамм рыбы, меньше всех людей других национальностей страдают от заболевания сердца и кровеносных сосудов. |
| – вы спокойны и невозмутимы как англичанин и добиваетесь этого за счет подавления ваших негативных эмоций | – то риск заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом. Статистика говорит о том, что жители туманного Альбиона болеют гораздо чаще, чем итальянцы, испанцы и французы. Причем, самые популярные лекарства в Англии – успокоительные. |
| – вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками | – то риск заболеть гипертонией или диабетом у вас в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком. |
| – вы любите петь и делаете это почти каждый день | – это может значительно продлить вашу жизнь. Исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу. |
| – вы любите говорить длинными предложениями, которые насчитывают более 13 слов, и если цепочка произносимых слов длится более 6 секунд | – то существует большая опасность, что вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Как полагают немецкие психологи, учителям следует говорить со скоростью не более 2-х слов в секунду и строить фразы по возможности короче. |

Природа задумала человека для счастливой и радостной жизни. И если он мучается от отрицательных переживаний, то часто это происходит оттого, что живет не праведно. Чистая совесть лучшая подушка, говорят в народе.

Прочитай список черт характера человека. Как ты думаешь, какие из них помогают человеку сохранять здоровье, а какие, наоборот мешают?

Доброта, раздражительность, мудрость, внимательность, обидчивость, лень, любопытство, ответственность, оптимизм, любознательность, жадность, щедрость, зависть, тревожность, равнодушие, чувство юмора, настойчивость, самообладание.

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессиям чаще всего оказываются подвержены те, кто:

- имеет лишний вес и переедает

- ест много высококалорийной, но низкой по своему энергетическому потенциалу пищи

- не делает физических упражнений до пота

- игнорирует дыхательную гимнастику

- не совершает ежедневных молитв и медитаций

- не прощает причинённых ему обид

- не заботится о других людях

- не определил для себя целей и смысла своей жизни

- кто не творит жизнь вокруг себя, не отдаёт энергию вовне.

**ОПРОСНИК «СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ»**

В следующем опроснике выберите один из вариантов ответа и выпишите его на отдельный листок

1. **Как вы поступите, если увидите, что автобус успеет подойти к остановке раньше вас**

А) возьмете «ноги в руки», чтобы догнать его;

Б) пропустите его: будет следующий;

В) несколько ускорите шаг - быть он подождет вас.

**2)** **Пойдёте ли вы в поход в компании людей значительно**

**моложе вас?**

А) нет, вы вообще не ходите в походы;

Б) да, если они вам хоть немного симпатичны;

В) неохотно, потому что это может быть утомительно.

**3)** **Если у вас выдался более тяжёлый учебный день, чем**

**обычно, пропадает ли у вас желание делать вечером что-**

**либо, обещающее быть интересным?**

А) вовсе не попадает;

Б) желание пропадает, но вы надеетесь, что почувствуете

себя лучше, и поэтому не отказываетесь от задуманного;

В) да, потому что вы можете получить от этого удовольствие,

только отдохнув.

**4)** **Каково ваше мнение о турпоходе всей семье?**

А) вам нравиться, когда это делает другие;

Б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;

В) нужно бы попробовать разок, как вы будите себя

чувствовать в таком походе.

**5)** **Что вы охотнее и чаще всего делаете, когда устаете?**

А) ложитесь спать;

Б) пьете чашку крепкого кофе;

В) долго гуляете на свежем воздухе.

**6)** **Что важнее всего для поддержания хорошего**

самочувствия?

А) нужно больше есть;

Б) необходимо много двигаться;

В) нельзя слишком переутомляться.

**7) Принимаете ли вы регулярно лекарства?**

А) не принимаю даже во время болезни;

Б) нет, в крайнем случае, пью витамины;

В) да, принимаю

**8) Какое блюдо вы предпочтёте?**

А) гороховый суп с копчёным окороком;

Б) мясо, жаренное на решётке с овощным салатом;

В) пирожное с кремом и взбитыми сливками.

**9) Что для вас наиболее важно, когда вы отправляетесь на**

**отдых?**

А) чтобы были все удобства;

Б) чтобы была вкусная еда;

В) чтобы была хотя бы минимальная возможность заниматься

спортом.

**10) Ощущаете ли вы перемену погоды?**

А) чувствую себя из-за того несколько дней больным;

Б) толком не замечаете, что погода изменилась;

В) да, если вы утомлены.

**11) Каково ваше общее состояние, если вы не выспались?**

А) скверное;

Б) один-два раза не доспите, и всё из рук валиться;

В) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете на это внимания.

**КЛЮЧ К ТЕСТУ.**

**1. А-10 Б -5 В -6**

**2. А – 2 Б – 10 В – 0**

**3. А – 10 Б – 6 В – 2**

**4. А – 1 Б – 10 В – 4**

**5. А – 26 Б – 4 В – 9**

**6. А – 21 Б – 9 В – 3**

**7. А – 6 Б – 9 В – 5**

**8. А – 4 Б – 10 В – 1**

**9. А – 0 Б – 2 В – 10**

**10. А – 0 Б – 2 В – 10**

**11. А – 0 Б – 7 В – 2**

**Свыше 80 очков**: у вас действительно отличное самочувствие. Видимо, потому что у вас здоровый организм, однако главным образом потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, но и придерживаетесь его на практике. В таком случае в хороших советах у вас нет нужды.

**От 50 до 80 очков:** ничего страшного с вашим самочувствием нет,хотя, конечно, бывает так, что вы раздражены или устали**.** На вашиплечи ложиться большой груз, но лишь потому, что вы его достаточно хорошо выносите. Безусловно, по этой причине вам пойдёт на благо не откладывать на будущее начало «новой жизни», а сделать это уже сейчас.

**Менее 50 очков:** вы слишком перегружены. При таких обстоятельствах неудивительно, что вы не следите за состоянием своего здоровья, хотя и оправдываетесь этой перегруженностью. Пожалуйста, поверьте, это неправильное рассуждение: если вы хоть чуть-чуть больше займётесь своим физическим состоянием, все ваши дела пойдут лучше.

Просмотр видеоролика «Спортсмены о ЗОЖ» с сайта Госнаркоконтроля.

****