**Устный журнал**

1. **Видео-клип «Песня о здоровом образе жизни».**
2. **Вступительное слово ведущих.**

- Здравствуйте, дорогие ребята, гости, учителя!

- Мы говорим вам «здравствуйте». Это значит, что мы всем вам желаем 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.

- Сегодня наш Урок Знаний будет посвящен теме здорового образа жизни.

- А девиз нашего праздника: «В здоровом теле – здоровый дух!»

1. **Основная часть.**

- Давайте, задумаемся, от чего зависит наше здоровье?

- Наверное, от того ведёт ли человек здоровый образ жизни.

- А что это значит?

- Если человек ведёт здоровый образ жизни, то он ….

- Отказывается от вредных привычек.

- И мы открываем первую страницу нашего устного журнала.

1-я страница «Отказ от вредных привычек».

 Вредными считают те привычки, которые мешают человеку жить полноценной жизнью, не дают ему возможности реализовать себя как личность, как представителя данного общества.

Идти по пути наименьшего сопротивления гораздо проще, чем добиваться хорошего, преодолевая часто множество преград и делая усилия над собой.

В человеческом багаже есть немало вредных привычек и среди них наиболее пагубные – пристрастие к алкоголю, курению, наркотикам.

КУРЕНИЕ

1. Выступление учащихся.

Для чего человек на Земле был рожден?

Для того, чтоб здоровым, успешным стал он.

Но не для дыма, не для болезней.

Спорт? Сигарета? Скажи, что полезней?

Задумайся, что в твоей жизни не так:

Прячешь ты, жмешь сигарету в кулак?

А может и стоит задуматься сразу

И мозг не держать в сигаретном угаре?

В зависимость ты попадешь к никотину

И жалкую очень представишь картину:

Запах ужасный, на пальцах пятна -

Как же общаться с тобой неприятно!

А ты ведь мечтаешь успешным стать,

Симпатии мира завоевать!

Найди в себе силы, не вздумай курить,

Чтоб дольше здоровым, счастливым прожить!

С детства себя ты жалей и цени,

Чтоб жизни успехи умножить и дни.

1. Видео-ролик «Социальная реклама против курения».
2. Слоганы (выступление зала)

НА КОНЬКИ ВСТАВАЙ, НА ЛЫЖИ

И К ЗДОРОВЬЮ БУДЕШЬ БЛИЖЕ!

ЛУЧШЕ БЕГАТЬ И ХУДЕТЬ,

ЧЕМ КУРИТЬ И ЗАБОЛЕТЬ.

ПОПРОБУЙ ЗАНИМАТЬСЯ ПЕНЬЕМ

ВМЕСТО ДЫМА И КУРЕНЬЯ.

АЛКОГОЛЬ

1. Видео-ролик
2. Выступление учащихся.

Если к рюмке и бутылке

Пристрастился человек,

Будь уверен, он несчастен,

У него не долгий век.

Он дрожащий и безвольный,

Алкоголя он невольник.

А ведь было ремесло,

Да всё в рюмочку ушло.

Отодвинь бутылку лучше,

Больше думай головой:

«Выпью, что случится с телом,

Моим мозгом и судьбой?»

Водка – зло, то каждый знает.

И «злым змием» называет.

«Змий» мешает людям жить.

Нет, не стоит с ним дружить!

НАРКОМАНИЯ

1. Видео-ролик
2. Выступление учащихся.

Что ж такое «наркомания»?

Оцепенение и мания,

Безумие, бездушие, болезнь,

Эпитетов нам всех не перечесть.

Наркотик ослабляет память и внимание,

Огромное он вызывает привыкание.

Если один-два раза ты не устоял –

Знай, уже в зависимость ты страшную попал.

Наркотик – яд! Против него защита

У молодых совсем легко пробита.

Ведь организм ещё так юн и слаб,

Как тяжело ему избавиться от «белых лап».

У наркомана – слёзы и зевота,

Слюна течёт, чихать охота,

Тревога, судороги, боли –

Весь организм его в неволе.

Займись своим любимым делом,

Иди по жизни бодро, смело.

Спортсмен-красавец - твой кумир,

А не наркотиков зловещий мир.

2-я страница «Физическая активность».

1. Выступление учителей.
2. Флэшмоб.

Вот такие мы, друзья,

Будь здоров и ты, и я!

3-я страница «Соблюдение правил безопасности».

Учитель Дорогие ребята, уважаемые взрослые! Мы переходим к нашей следующей странице «Соблюдение правил безопасности».

1. Терроризм – угроза будущему. (Минута молчания в честь памяти погибшим детям в г. Беслане 1 сентября 2004 г.)

Ребята, Вас уже не водят за руку в школу, вы уже самостоятельно добираетесь до дома, ходите в магазины, ездите в трамваях, автобусах, троллейбусах. Каждый день вашей жизни приносит новые впечатления, знания, интересные события!

Но вы знаете, что в жизни бывают и огорчения, а иногда и горе: дорожные происшествия, пожары, ушибы, переломы и т.д. Об этом мы говорили с вами на классных часах.

А сейчас я хочу поговорить с вами об очень страшном горе, которое может случиться с каждым из нас в любом городе, в любой стране. Это терроризм.

1 сентября 2004 года.

В тот день светило солнце жарко

И осень шелестела за окном.

День знаний начинался радостно и ярко,

Но стал для тысяч

Самым чёрным днём.

На линейку по поводу Дня Знаний собралось в североосетинской школе в городе Беслане около 2000 чел. Террористы всё продумали, ведь по национальной традиции детей в школу провожают не только родители, но и многочисленные родственники, друзья. Их расчёты оправдались: только детей дошкольного возраста было около 130, самой младшей из них, Алине Сулеймановой, было 5 месяцев. Террористы ворвались на машинах во двор школы неожиданно и сразу стали стрелять и загонять людей в школу. 3 дня Беслан напоминал пороховую бочку. Люди всего мира следили за событиями, которые разворачивались в бесланской школе. 54 часа бандиты удерживали заложников, издевались над ними, морили голодом, не давали воды, угрожали и расстреливали одних, чтобы запугать других. В кабинете русского языка боевики устроили расстрельную комнату. Террористы ставили к стенке тех, кто вёл себя плохо – кричал или не слушал команд. Только в первый день таких оказалось 20 детей. В общей сложности, только вслушайтесь в эти страшные цифры: по официальным данным погибло 334 человека, из них – 186 детей, 17 учителей, 118 родственников, гостей и друзей, 13 бойцов спецназа, свыше 700 человек было ранены.

Минута молчания.

1. Но жизнь продолжается и каждый из нас должен прежде всего сам заботиться о своем здоровье и своей безопасности.

Видео – ролик по ПДД.

Мы веселые ребята и не любим мы скучать.

Правила дорожного движения

Все мы будем уважать.

В школе мы ученики, а в театре зрители

А в музее, зоопарке, все мы посетители!

А на улицу коль вышел, знай приятель наперед:

Всех названий стал ты выше, стал ты сразу пешеход.

Есть сигналы светофора, подчиняйтесь им без спора,

Желтый свет – предупреждение!

Жди сигнала для движения.

Зеленый свет открыл дорогу, переходить ребята могут.

Будьте очень осторожны

уважайте каждый знак

Ведь без знаков на дороге

вам не обойтись никак

 Знаки эти надо знать

 Чтоб в беду не попадать

 Если не увидишь знак

 Сразу попадешь в овраг

Асфальты улицы мостятся

Автомобили быстро мчатся

Бурлит в движенье мостовая

Бегут авто, спешат трамваи.

Все будьте правилу верны

Держитесь правой стороны.

 В городке у нас порядок –

 Говорим наверняка.

 Потому – что тут не слышно

 Милицейского свистка.

 В будний день и в воскресенье,

 Чтобы зря не рисковать

 Надо правила движения

 Непременно уважать!

 Правил всех не так уж много –

 Ни одно не упусти,

 Чтобы каждая дорога

 Другом сделалась в пути.

По городу по улице

Не ходят просто так.

Когда не знаешь правил ты

Легко попасть впросак.

Все время будь внимательным и помни наперед

Свои имеют правила шофер и пешеход.

 Будут живы и здоровы

 На работе, в школе, дома

 Все кто знают без сомнения

 Правила дорожного движения

Чтоб на шумных перекрестках

Никогда беды не знать,

Должен правила движения

Каждый знать и соблюдать.

 Смело шагайте по улицам этим,

 Если запомнили правила эти.

 Пешеходный переход – твоя безопасность!

 Правила движения изучай с рождения!

 Взаимное уважение на дороге – залог безопасности!

 Мы – за безопасность на дорогах!

4-я страница «Соблюдение режима дня».

1. Рекомендации учителей.
2. Если ты проснулся, не задерживайся в постели долго, не расслабляйся, помни, что у тебя впереди долгий рабочий день.
3. Ложись спать не позднее 22 часов. Организму необходимо 7-8 часов сна, чтобы восстановиться.
4. Обязательно делай утреннюю зарядку.
5. Почисти зубы, прими душ, приведи волосы и одежду в порядок.
6. Плотно позавтракай утром.
7. Не планируй слишком много дел на один день, учитывай свои возможности.
8. Не забывай, что умственный труд полезно чередовать с физическим, не сиди долго без движения в одной и той же позе.
9. Во время выполнения домашнего заданий делай перерывы для зарядки.
10. Не сиди долго у компьютера, не читай лёжа в постели – береги своё зрение.
11. Не переедай на ночь.
12. Мастер-класс.

5-я страница «Соблюдение личной гигиены».

Современному человеку необходимо знание своего организма, чтобы не в ущерб своему здоровью достигать высот в спорте, овладевать различными профессиями, которые требуют различной физической подготовки и здоровья. Еще древняя мудрость провозгласила: «Хочешь познать природу – познай, прежде всего, себя».

Крылатая фраза Гиппократа «В здоровом теле – здоровый дух» выражает то, что крепкое здоровье – залог успеха не только в физическом, но и в умственном, духовном труде, залог хорошего настроения.

Одним из обязательных признаков культуры человека является неукоснительное соблюдение правил личной гигиены. Недаром богиню здоровья Гигею (отсюда название современной науки гигиены) изображают в виде красивой молодой женщины. Не потому ли, красота тела, его чистота и здоровье неразделимы?

Вряд ли надо убеждать в необходимости умывания, приема душа, посещения бани, ухода за кожей лица, рук, волосами и зубами.

Помни ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ШКОЛЬНИКА!!!

1. Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены.

2. Чистите зубы не менее 3 минут. Ваша зубная щетка не должна быть слишком мягкой.

3. Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.

4. Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.

5. Для еды пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.

6. Для питья воды используйте одноразовые стаканчики. Не оставляйте использованные стаканчики, выбрасывайте их в мусорное ведро.

7. Следите за чистотой своей одежды, обуви.

8. Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома. Дома носите мягкую домашнюю обувь, для спортивных занятий используйте спортивную обувь. Для занятий в компьютерном классе используйте одноразовые бахилы.

9. Помогайте учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, помогайте родным в домашней уборке.

10. Соблюдайте режим дня!

1. **Заключительный этап.**
2. Заключительные слова ведущих.
3. Выступление агитбригады.