**Социальный проект «Здоровым быть здорово»**

**учащихся 4 Б класса школы №13 г.Нижневартовска**

 ***Выход с речевкой.***

- Вместе дружно мы шагаем

И стране мы обещаем:

Сигареты не курить

И здоровье не губить!

Раз, два!

Дышим глубже!

Три, четыре

 Встань ровней.

В нашей школе станет пусть же

Днём здоровья каждый день!

1 ведущий. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

2 ведущий. Здравствуйте, ученики и учителя нашей школы!

3 ведущий. Здравствуйте, дорогие гости! Мы рады видеть вас на представлении проекта "Здоровым быть здорово!"

4 ведущий. Проект «Здоровым быть здорово» призван немного просветить,

а может, и озадачить. Поразмышлять вместе с нами над сутью бытия и о здоровье поговорить.

3 ведущий. Наш проект поможет узнать о том, как нужно заботиться о своём здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми.

2 ведущий. Сегодня быть здоровым – модно, престижно, да и просто жизненно необходимо, «здоровым быть здорово».

 3 ведущий. Здоровый образ жизни для нынешнего молодого поколения – это жизненная норма, и мы должны соответствовать ей.

1 ведущий. В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же здоровье!

2 ведущий - Что значит – быть здоровым?

- Жить без болезней, вести здоровый образ жизни.

4 ведущий. -Какому богатству нет цены?

-Здоровье является бесценным богатством и даром природы, которому нет цены.

2 ведущий.

Именно поэтому проект мы начинаем с высказыванийИ. Мюллера «Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты» и Генриха Гейне «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье», совсем не напрасно.

 1 ученик. 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.

2 ученик. Строки из стихотворения нашего современника, поэта Сергея Васильевича Викулова очень точно передают смысл темы проекта «Здоровым быть здорово!»

Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.

3 ученик. Ведь, человек должен на протяжении всей своей жизни стараться остаться Человеком, а не подобием человека, ни его тенью. А это, как известно, не просто. Нужно стремиться быть здоровым и физически, и духовно. А как поступает современное поколение? Задумывается ли оно над этими вопросами? Да, некоторых поставленные вопросы не оставляют равнодушными. Однако в настоящее время, к сожалению, не все подростки становятся на правильный путь. Вместе с физическим и духовным развитием шагают курение, алкоголизм, наркомания. И нам очень важно остановить этот разрушающий нашу нацию процесс.

4 ученик. Тогда зададим себе следующий вопрос: а как люди формируют свои представления о путях обретения здоровья?

Да самыми разными способами:

* через книги,
* через опыт других людей,
* через опыт своей собственной практики.

5 ученик. А раз так, мы и решили сами изучить проблему здоровьесбережения и создать проект «Здоровым быть здорово», в представлении которого поделимся собственным опытом со своими сверстниками о том, как сохранить собственное здоровье и воспитать потребность в здоровом образе жизни.

6 ученик. Вот так и родился проект – ***Все. «Здоровым быть здорово».***

1 ведущий. **Целевая установка проекта:** формирование у наших сверстников поведения с ориентацией на здоровье, осознание жизненных приоритетов здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей.

 4 ведущий. **Задачи:** пробудить интерес к проблеме сохранения собственного здоровья, довести до учащихся идею проекта, призвать к участию в нём

3 ведущий. **Миссия проекта**: вовлечение учащихся школы в работу по формированию мировоззрения, основанного на осознании ценности здоровья.

2 ведущий. Девизом нашей работы по формированию ЗОЖ стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы», следовательно, основную цель мы видим в формировании у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщении к занятиям физической культурой и спортом.

7 ученик.

Данный проект " Быть здоровым здорово " имеет актуальную тему, ставит перед нами четкий вопрос: **Здоровый образ жизни. Нужен ли он мне…**Изучив литературу, исследования ученых мы попытались в содержании проекта дать ответ на такие вопросы:

* Является ли здоровье важной составляющей частью жизни людей?
* К чему ведёт безответственное отношение человека к своему здоровью?
* В чём коварство "дружбы" с табаком, алкоголем, наркоманией, игроманией?
* Каковы золотые правила здорового образа жизни?

1 ведущий. Что же ожидаем мы от проекта?

* если тебе небезразлично твоё здоровье…
* если ты хочешь жить в гармонии с самим собой…
* если ты хочешь познать принципы здорового образа жизни…
* ТОГДА включайся в проект «Здоровым быть здорово».

 8 ученик. Как обстоят дела в нашем классе?

 Результаты анкетирования и опроса показали, что основная часть опрошенных детей не очень хорошо знает, что такое здоровье и как его беречь.

9 ученик. На вопрос: «Что вы делаете, чтобы не болеть?»

7% опрошенных затруднились ответить,

30% опрошенных ответили, что занимаются спортом.

60% опрошенных - пьют витамины,

3%-закаливаются.

10 ученик. Самооценка здоровья современными школьниками:

* как хорошее оценивают только 44% опрошенных детей
* как удовлетворительное — 38%
* как плохое —3%
* затрудняется в оценке своего здоровья – 15%

11 ученик. Ассоциации при упоминании слова “здоровье” следующие: это когда человек здоров, спортивная жизнь, не болеть, питание, хорошее настроение, хорошее самочувствие, режим дня, долгий сон.

12 ученик. Полученные результаты анкетирования учащихся свидетельствуют о том, что проблема в формировании культуры самооздоровления, ведении здорового образа жизни является на сегодняшний день актуальной.

1 ученик. В последнее время радио и телевидение, средства массовой информации активно поднимают вопрос о состоянии здоровья школьников. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми. Такое положение вещей угрожает психическому и физическому здоровью школьников.

2 ученик. Да, мы считаем актуально и, нужно об этом говорить. Ведь проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения волнуют сейчас не только взрослых, но и нас, подростков. Мы – будущее нашей страны, а за последние годы состояние здоровья детей и подростков в нашей стране катастрофически ухудшается. Поэтому проблему здоровьесбережения мы для себя поставили на первое место.

 3 ученик. Мы призваны уберечь окружающих от порока, вредных привычек, ведущих к духовному и физическому разрушению. Ведь «зависимость от табака открывает дорогу всем другим порокам». Да, мы согласны, что человечество шагнуло в 21 век научно-технического прогресса и больших скоростей. Да, мы рады, что научные достижения подарили человеку множество материальных удобств: компьютер и Интернет, автомобиль и телефон, спутниковое телевидение, рекламу...

4 ученик. Но реклама сегодня является не только двигателем всего прогрессивного, она формирует образ жизни человека, общества. Каждый из нас прекрасно ориентируются в рекламных «трюках», видит, что жизнь наших «звезд» показана в рекламе как образец красивого настоящего и будущего: шикарные машины, дорогие сигареты или даже сигары, обязательный бокал с алкоголем, употребление наркотиков.

5 ученик. Каждый человек должен сам заботиться о своем здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

Древнее китайское изречение гласит: «Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их».

6 ученик. Здоровье - это тот подарок, который человек может подарить себе,   и отнять у самого себя. Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, снабдив нас от рождения системами, обладающими способностью в саморегуляции и поддержанию жизни. Дальше все будет зависеть от того, как мы распорядимся природным даром и, конечно, от того, в каких условиях мы будем им распоряжаться, от нашего образа жизни.

 7 ученик. Здоровье – ни с чем несравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в детстве формируется здоровье человека, то ясна роль *каждого из нас* в этом вопросе.

 8 учение. Думается, ни у кого нет сомнения в том, что здоровый образ жизни ведет к процветанию. Все мы от рождения получаем определенный генетический набор, который должен обеспечить достижение максимально возможных жизненных целей. Но реализовать эти возможности на практике и достичь своего жизненного потолка даже в идеальных жизненных условиях могут только здоровые люди, которых среди ведущих здоровый образ жизни существенно больше.

9 ученик. Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

 1 ведущий. Толковый словарь так объясняет понятие «**Здоровый образ жизни» –** образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

 2 ведущий. Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который ни в чём не противоречит природе. Между тем сама жизнь современного человека такова, что побуждает его отклониться от природных норм.

 3 ведущий. Мы питаемся искусственной пищей, носим одежду из искусственных материалов, мы мало двигаемся, мы даже дышать правильно разучились. А что говорить о свойстве человека ненавидеть, обижаться, впадать в уныние, предаваться чёрным мыслям…. А без гармонии души не может быть и здорового тела.

 4 ведущий. Итак, чтобы жить по здоровому образу жизни – это значит, начать правильно питаться, правильно двигаться, правильно дышать, быть в контакте с природой (особенно с водой и воздухом) и привести к покою и гармонии душу.

 1 ведущий. Для себя мы выделили несколько факторов, которые, на наш взгляд, способствуют развитию здорового образа жизни.

* отказ от вредных привычек;
* оптимальный двигательный режим;
* рациональное питание;
* закаливание;
* личная гигиена;
* положительные эмоции;
* толерантное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

1.Рациональное питание. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность. Пищевой рацион каждого человека должен быть ограничен по объему и полноценным по набору продуктов.

2.Двигательная активность. ***Что значит правильно двигаться?*** Это значит, каждая клетка в организме ожила, пришла в движение. Человек, обрекающий себя на неподвижность, обрекает себя на болезнь.В последнее время мы часто слышим слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность.

СЦЕНКА «Ты откуда такой взялся?»

3.Закаливание. Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Закаливание необходимо проводить с постепенно нарастающей силой раздражения. То есть, необходим переход от более высоких температур к более низким, от малой продолжительности процедур к большей.

4.Эмоции. ***Что значит привести к гармонии душу?*** Это значит избавиться от пагубных чувств – гнева, страха, печали и скорби, беспокойства, уныния, чрезмерного возбуждения. Это значит обрести душевный покой и мир. Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращенное к вам слово, чья-то мимолетная улыбка – все это находит отклик в нашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу. Из-за этого у нас учащается пульс, изменяется частота дыхания, поднимается давление. От того, какие эмоции мы получим, зависит наше самочувствие.

5.Борьба с вредными привычками.

Вредных привычек немало на свете:

Пить пиво, курить пытаются дети,

Задиристый тон и вульгарная речь

Всё это заносит над жизнями меч.

КУРЕНИЕ. Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни - юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Большинство же курильщиков удивительно бесцеремонны по отношению к окружающим.

АЛКОГОЛИЗМ. В результате потребления алкоголя нарушается деятельность центральной нервной системы (психозы, невриты и т.п.) и функций внутренних органов.

НАРКОМАНИЯ. Употребление наркотиков всегда приводит к необратимому грубому нарушению жизнедеятельности организма и социальной деградации. Именно эти последствия составляют наибольшую опасность для здоровья и жизни человека.

Игромания (чрезмерное увлечение компьютерными играми). 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.

**Басня:** Кроха – сын пришёл к отцу

 Поэтому, прежде чем ответить на предложение закурить, просто попробовать, или выпить алкогольный напиток, нужно задуматься не только о настоящем, но и о будущем, которое нас ждет.

1 ведущий. Мы считаем, что наша работа принесла пользу не только нам, но и возможно заставила взглянуть на свои поступки иначе. Наш проект можно использовать на классных часах по здоровье сбережению.

2 ведущий. Нам бы хотелось, чтобы наша школа стала Академией здоровья, это зависит не только от всяких проектов, конкурсов, мероприятий, а от нас самих. Ведь если мы сами этого не захотим, ничего не получится…

3 ведущий. Весна-это время, когда всё просыпается и оживает. Как-то незаметно поднимается настроение и хочется себе пообещать начать делать что-нибудь из того, чего никогда не делал. И если вдруг среди списков новых важных дел обнаружится графа «начать вести здоровый образ жизни» – вот несколько простых правил!

1 ведущий. Здоровье – это ценность и богатство,

Здоровьем людям надо дорожить!

Есть правильно и спортом заниматься,

И закаляться, и с зарядкою дружить.

2 ведущий. Чтобы любая хворь не подступила,

Чтоб билось ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,

Улыбкой победить любой укор.

3 ведущий. Здоровый образ жизни – это сила!

Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы

Тогда года нам будут не беда!

*Все поют песню.* «Чтобы со здоровьем был у вас порядок»

**Ученик :** Мы заявляем на весь белый свет:

**Все :** Жизни – да!

**Ученик :** Смерти – нет!

**Все:** Спорту – да!

**Ученик** : Никотину – нет!

**Все:** Здоровью – да!

**Ученик :** Алкоголю – нет!

**Все:** Добру – да!

**Ученик :** Наркотикам – нет!

Все: Мы выбираем здоровый образ жизни! Здоровым просто быть здорово!

Чтобы со здоровьем был у вас порядок,

Правильно питайтесь вы в любой денек.

Витамины в этом вам всегда помогут,

Вспоминайте чаще все советы ЗОЖ.

Припев:

И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

Не забудьте также вы про физкультуру

Занимайтесь спортом, позабыв про лень.

Помните, что лучше быть всегда здоровым

И с зарядки начинайте каждый новый день.

Припев: И здоровье, непременно,

Вас порадует не раз.

И хорошее настроение

Не покинет больше вас.

СЦЕНКА

Ученица : Ты откуда такой взялся?

Мальчик: Из школы.

Уч.: Откуда? Откуда?

Мальчик: Из школы.

Уч. А ты на физкультуру то ходишь?

М. Не – а. У меня справка.

Уч. Что?

М. Справка. А еще у меня есть два любимых слова « забыл костюм».

Уч. Зарядку то по утрам делаешь?

М. Нет

Уч. Ну в школу то хоть пешком ходишь?

М. Нет. На машине папа привозит.

Уч. Вот она гиподинамия. Чем же ты занимаешься?

М. Учусь.

Уч. Знаешь, мы тебя куда отправим?

М. Ой-ой. Не надо. Я больше не буду.

Уч. Ну что, извлек урок?

М. Да, убедили. Буду каждый день делать зарядку. Запишусь в спортивную секцию. Не пропущу ни одного урока физкультуры.

Уч. То-то, запомни. Спорт – это здоровье.

**Басня:**

Автор: Кроха – сын пришёл к отцу

 И спросила кроха:

Сын:“Если я курить начну –

 Это очень плохо?”

Автор: Видимо, врасплох застал

 Сын отца вопросом.

 Папа быстро с кресла встал,

 Бросил папиросу.

 И сказал отец тогда

 Глядя сыну в очи:

Отец:“Да, сынок, курить табак –

 Это плохо очень”.

Автор: Сын, услышав, сей совет,

 Снова вопрошает:

Сын:“Ты ведь куришь много лет

 И не умираешь?”

Отец:“Закурил я с юных лет,

 Чтоб казаться взрослым,

 Ну, а стал от сигарет

 Меньше нормы ростом.

 Сердце, лёгкие больны,

 В этом нет сомненья.

 Я здоровьем заплатил

 За своё куренье.

 Я бросал курить раз пять,

 Может быть, и боле,

 Да беда – курю опять.

 Не хватает воли.

Сын:Ты мой папа, я – твой сын,

 Справимся с бедою.

 Ты бросал курить один,

 А теперь нас двое.

Автор: И решили впредь ещё

 И отец и кроха:

Сын и отец вместе:“Будем делать хорошо

 И не будем - плохо!”