**Муниципальное казенное образовательное учреждение**

**Кыштовская средняя общеобразовательная школа №2**

**С.Кыштовка Кыштовского района Новосибирской области**

**Адрес:623270 НСОс.Кыштовка Кыштовский р-он ул.Волкова 55, тел 8-383-71-21-240**

**Михальская С.Д**

**Ты дорожишь своим здоровьем?**

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни.

***Задачи:***

* уточнить значение понятия «здоровье»;
* повторить правила безопасного и ответственного поведения;
* учить анализи­ровать ситуацию и на этой основе принимать правильное решение;
* развивать творческие способности;
* показать на примерах взаи­мосвязь принятия правильного решения и сохранения здоровья;
* провести тренинг;
* пропагандировать двигательную активность;
* формировать навыки по сохранению здоровья.

***Предварительная работа:*** подготовка плана проведения, раз­работка сценария; подбор стихов, действующих лиц, репетиции; подготовка и распечатка заданий тренинга.

***Участники:*** учитель, учащиеся 1-4 кл, действующие лица представ­ления.

***Форма проведения:*** беседа с элементами игры и тренинга.

**Ход мероприятия**

Чтоб здоровыми нам быть,

Надо правильно нам жить!

*Ведущая*. Все ли знают, что такое дорожить своим здоровь­ем? И как это делается? И почему это надо делать? Что такое быть здоровым?

*Дети:*

* Это когда ты хорошо себя чувствуешь.  
  — Это значит — не принимать лекарства.
* Это когда у тебя хорошее самочувствие и настроение.
* Это когда у тебя ничего не болит и аппетит хороший.
* Когда силен ты и здоров, то не боишься докторов.

- Когда здоровы мы, зима нам не угроза. Лишь щеки покрас­неют от мороза.

* Когда здоров, ты меньше обижаешься. Ты счастлив, ты сме­ешься и людям улыбаешься.

*Ведущая.* Ребята, вы правы. Когда человек здоров, то все у него ладится: и настроение, и аппетит, и работоспособность хо­рошие. А почему человек старается беречь свое здоровье?

*Дети:*

* Чтобы долго жить.
* Чтобы не расстраивать себя и близких своими болезнями.
* Чтобы жить и радоваться, а не лежать и болеть.

Чтобы быть в состоянии сделать многое, многого добиться. Потому что когда болеешь, то все дела у тебя не ладятся.

*Ведущая*. А вот идет мальчик. Поинтересуемся, как у него идут дела?

Появляется Лежебока. Ведущая. Кто ты, мальчик?

*Мальчик.* Я- Лежебока.

Лишь только кончились уроки,

Я домой и на диван.

Да конфет полон карман.

Все лежу, жую, скучаю,

Никого не замечаю.

Подремлю и позеваю,

Немного с кошкой поиграю.

Но с дивана - никуда,

Была бы рядышком еда.

*Ведущая.* Ребята, что вы можете сказать такому человеку?

*Дети:*

- Этот мальчик ленивый. Нельзя долго валяться на диване, потому что станешь толстым и неуклюжим.

* Нельзя есть много конфет. Испортишь зубы и здоровье. Луч­ше поесть фрукты. Нельзя постоянно что-то жевать и есть лежа. Для принятия пищи есть определенные часы и место. Иначе можно испортить свое здоровье или поперхнуться во время еды.
* Надо вставать и двигаться, не забывать о том, что нужна твоя помощь по дому.
* Двигаться надо обязательно, потому что вырастешь толстыми вялым. Ведь в движении развиваются наши мускулы. Мы становимся сильнее.
* Надо не валяться без дела, а выйти во двор и поиграть на све­жем воздухе.
* Когда долго валяешься на диване и ничего не делаешь, появляется лень. И ты потом уже не хочешь вообще ниче­го делать. А ведь у детей тоже много дел и обязанностей.
* Надо напомнить себе о том, что ты еще многое должен сего­дня сделать. Потом подумать о том, сколько неприятностей появится у тебя, если ты не перестанешь валяться без дела. Потом заставить себя встать и подвигаться. Движение про­гоняет лень.

*Ведущая.* Вот так и начинается воспитание силы воли. Знать и понять, что для тебя полезно. Потом убедить себя это полезное сделать. А чтобы Лежебоке и другим ребятам, у которых есть проблемы с ленью, было бы проще воспитывать силу воли, мы им поможем. Выполним интересную зарядку, которая прогоняет лень.

***Зарядка***

*Выполняют движения.*

Нет, я лени не боюсь,.

Я с дивана поднимусь,

К солнышку я потянусь.

Вот во двор я побежал,

Там мальчишек повстречал.

Мы команды две собрали

Да в футбол вот так играли.

А потом, а потом,

Мы девчонок повстречали.

Со скакалкой те играли.

Мы им тоже помогали,

Покрутили им скакалку.

Прыгали Егор и Галка.

А потом вышел Сережа

С новым самокатом.

Здорово все покатались

Во дворе ребята.

Я - здоровый, я без лени,

Я - веселый и в движении.

И в хорошем настроении.

*Ведущая:.* Вот так можно избавиться от лени!

*Ученик.* Ну а вечером мы с папой -

Помогали маме,

Полку в ванной прикрутили,

Пусть уютней станет. !

Мама позвала нас к чаю:

Молодцы вы, не лентяи.

Горжусь мужем, горжусь сыном,

Вы - настоящие мужчины!

Ведущая. Вот так умеют расправляться настоящие мужчины с ленью. И она не сможет помешать ни вашему поведению, ни ва­шему здоровью. Тот, кто много двигается и работает, укрепляет тем самым и свое здоровье. Но кто же это идет снова к нам?

Так закутан, боже мой! Неужели он больной?

Кто ты, мальчик? Нам скажи.

Что случилось, расскажи.

*Мальчик:*

Я не слушал маму, папу,

Не надел теплую шапку,

Без перчаток я ушел,

Без куртки я играл в футбол.

А под вечер кашель был,

Таблеток кучу проглотил!

Обещает врач уколы,

Не хожу я снова в школу.

Сидеть дома надоело,

Лучше б взяться мне за дело.

Интересно жить хочу,

Но кашель снова я лечу.

Ведущая. Если лень становится привычной—это очень пло­хо. Но и непослушание - тоже не лучше. Сколько бед, болезней и неприятностей может принести ваше непослушание. О чем же так часто предупреждают вас взрослые? Дети:

- Когда тебе говорят, что лед на реке или озере еще тонкий и там нельзя кататься, значит, так оно и есть. Мы ведь уже знаем о случаях, когда дети не слушались взрослых. Они проваливались под лед, и некоторых даже не удавалось спасти.

- Взрослые часто предупреждают нас об опасности колющих и режущих предметов. Мы также не должны поднимать не­знакомые предметы на улице, потому что те могут таить в себе опасность.

- Нельзя дома самому без взрослых брать и принимать ка­кие-то таблетки, потому что можно отравиться.

- Надо быть очень осторожными при обращении с газом и электричеством, чтобы не получился взрыв или пожар.

- Когда ты дома один, нельзя открывать дверь незнакомым людям.

* Нельзя разговаривать с незнакомыми людьми на улице, принимать от них подарки и садиться в их машину, потому что с тобой могут плохо поступить, причинить тебе боль и вред.
* Нельзя дотрагиваться до оголенных проводов или заталки­вать что-то в розетку. Это тоже может привести к несчаст­ному случаю.
* В реке или море нельзя заплывать далеко, особенно если ря­дом нет взрослых, потому что тебя могут не успеть спасти.
* Во время грозы нельзя стоять под деревом. Туда может уда­рить молния. Нельзя купаться во время грозы.
* Надо соблюдать правила движения. Иначе это может кон­читься травмами или гибелью.
* Нельзя поддаваться на уговоры старших ребят попробовать закурить вместе с ними или что-либо выпить. А также нельзя брать у незнакомых людей (и даже у знакомых старших мальчиков) жевательную резинку и пробовать ее.

-Лазание по деревьям с тонкими ветками приводит к падению и травмам.

-Опасно есть несвежие продукты. Они могут вызвать отрав­ление.

Дети *(по очереди).*

*Я* умею делать выбор.

Ну а вы все так смогли бы?

Тонкий лед? Я не катаюсь.

Холодно? Я одеваюсь.

Хотя плавать мне легко,

Не заплываю далеко.

Гроза грохочет надо мной,

Значит, сразу я домой.

Закурить мне предлагают,

Это сразу отвергаю.

Незнакомый вдруг предмет?

Для меня там места нет.

А незнакомец подзовет?

Нет, меня мама дома ждет.

По деревьям только с папой

В дачном лазаем саду.

Если же оборван провод,

Его лучше обойду.

Ну а лень вдруг одолела,

Сразу я берусь за дело.

Проявляю я терпенье,

Выбираю я движенье.

Быть несчастным не желаю,

Я здоровье выбираю.

*Ведущая*. Не ленитесь двигаться, потому что движение -это жизнь. Человек должен двигаться, упражняя все свое тело, напрягая мышцы. Делайте правильный выбор, выбирайте здоро­вье и жизнь. Не ленитесь подумать, прежде чем принять какое-то решение. От вашего выбора зависит получаемый результат. Вы выбрали лень и не выполнили домашнее задание - расплатились за неправильно сделанный выбор плохой отметкой. Вы выбрали лень и не помогли по дому - расплатились за это плохим маминым настроением и даже ее нездоровьем. Вы выбрали непослушание и в результате этого неправильное поведение, получили травму или болезнь. Часто взрослые решают за вас, как следует поступать. У взрос­лых людей, ваших родителей, учителей, уже есть большой опыт. Они точно знают, как надо поступать в той или иной ситуации, потому что результат им заранее известен. А вы? Вы сталкивае­тесь с какими-то явлениями жизни, не всегда зная о том, что вас ждет, что вам придется пережить в случае неправильного выбора. Взрослые же это знают. Хотя бы уже поэтому к их советам надо прислушиваться и поступать так, как они говорят. Советуя вам что-то, взрослые берут на себя ответственность за ваш поступок и его результат. Но некоторые ребята, к сожалению, бывают очень упрямы и непослушны. И делают неправильный выбор. Это зна­чит, что уже вы сами несете ответственность за тот выбор, кото­рый сделали. Результат плохого выбора может быть плачевный: травмы, болезни, неприятности и т. д. Да, вы несете ответственность за свой поступок, своеобразное наказание. Но подумайте, разве вашим родителям и близким от этого легче, не говоря уже о вас самих? Отрицательный результат тоже учит вас. В другой раз вы, возмож­но, будете уже умнее и сделаете правильный выбор. Ваш поступок будет соответствовать нормам и правилам нравственного и без­опасного поведения, но это только в том случае, когда отрицатель­ный результат вашего поступка не будет слишком уж плох. Ведь в результате неправильного выбора и, соответственно, поступка вы можете надолго лишиться здоровья или вообще жизни. Тогда уже и исправлять будет нечего. Стоит ли так человеку рисковать?

***Тренинг «Сделай свой выбор»***

Ребята должны проанализировать ситуации, которые представ­лены на картинках, и решить, как правильно себя вести. Учитель помогает ребятам сделать выводы (если нет возможности обес­печить всех детей картинками, можно поделить ребят на группы и дать каждой из них свое задание).

1. Над рекой узкий мостик. На нем встретились два барашка. Они стоят, упираясь друг в друга своими лбами.
2. На картинке изображена группа курящих старшеклассников.
3. На картинке ребята видят группу дерущихся школьников.
4. Высоко на дереве сидит взъерошенная кошка и громко, ис­пуганно мяукает.
5. Из окна дома вырывается пламя и дым.
6. Сосед по парте лепит на стул вставшей отвечать девочки жевательную резинку.
7. Рука взрослого протягивает навстречу ребенку стакан со спиртным.

***Варианты рассуждений, ответов и выводов***

1. Они оба упрямы. И не понимают того, что если не уступить друг другу, то можно обоим свалиться в реку. Одному из них надо просто отойти в сторону, чтобы освободить путь друго­му. Так все решится быстрее. Потому что если не уступать и просто упрямо стоять на месте, то можно опоздать туда, куда очень торопишься. ***Вывод:*** надо учиться уступать друг другу. Если упрямо стоять на своем, то можно поругаться или причинить вред и себе, и другим.

1. Мальчики курят. Они хоть уже и старшеклассники, но по­ступают неправильно. Потому что курение вредит здоровью. Если сделать им замечание, то они все равно меня не послу­шают, а только посмеются надо иной, потому что я еще ма­ленький. Если просто пройти мимо них, то они могут и меня заставить покурить. Так они поступили с моим другом. Или  
   окружат меня, будут надо мной смеяться и предлагать по­пробовать сигарету. Или дадут сигарету и заставят отдать за нее деньги, которые мне дали дома на обеды в школьной столовой. И тогда мне снова придется их просить у мамы. Лучше обойти больших мальчиков стороной, а дома рас­  
   сказать обо всем маме (или в школе учительнице). ***Вывод:*** если ты видишь, что кто-то или что-то может тебе угрожать, а сам не сможешь справиться с ситуацией, обойди опас­ность стороной. Дай возможность взрослым разрешить эту ситуацию.
2. Ребята дерутся. Если просто стоять и глазеть на них, то мальчишки будут продолжать драться и могут навредить здоровью друг друга. Если полезть в драку вместе с ними, то и я могу получить хорошенько. Нет, надо попробовать их уговорить. А если ничего из этого не получится, то сказать  
   о драке старшим. ***Вывод:*** не будь безучастным к плохим по­ступкам других. Если не можешь сам справиться с пробле­мой, обратись к старшим.
3. Кошку жалко. Если полезу сам на дерево, то могу упасть и больно удариться, поврежу себе что-нибудь. Вон какие веточки тонкие. Да и одет я в школьный костюм. Измажу и изорву, мама расстроится. Но и кошку нельзя оставлять в себе. Все взрослые на работе сейчас. Значит, надо звонить  
   в службу спасения. ***Вывод:*** нельзя рисковать своим здоровь­ем, если знаешь, что не сможешь кому-то или чему-то по­мочь. Для этого есть специальные службы. Ты просто дол­жен запомнить их номера.
4. В доме точно пожар. Я сам туда не доберусь. Но зато я точ­но знаю, что надо делать. Обязательно привлечь внимание прохожих. А если рядом никого нет, то попытаться самому позвонить в службу МЧС. ***Вывод:*** нельзя оставлять без внимания происходящие на твоих глазах опасные ситуации. Надо обязательно привлечь к этой ситуации внимание про­хожих, других взрослых. Или сделать сообщение в специ­альные службы.
5. Это нехорошо - портить чьи-то вещи. Ведь девочка испор­тит платье, а дома ей за это будет выговор. Возможно даже, придется покупать новое платье. Надо пристыдить сосед по парте. Если это не помогает, надо просто убрать жвачку. Я не боюсь его угроз. На перемене я постараюсь объяснить однокласснику, почему нельзя так делать. Если он будет надомной смеяться и не захочет меня понимать, я скажу, что в следующий раз мы поступим так же с его любимым костю­мом. Может, после этого он что-то сможет понять? Можно предложить обсудить этот и подобные поступки на классном  
   часе. ***Вывод:*** не причиняй зла сам и не оставляй без внима­ния, если зло причиняют кому-то. Постарайся объяснить творящему зло, почему он не прав. Если человек не до конца понимает вред своего поступка, привлекай к обсуждению та­кого поведения других людей. Мнение коллектива, осуждаю­щего проступок, положительно сказывается на дальнейшем поведении того, кто делает неправильный выбор.
6. Детский организм очень чувствителен к алкоголю. Он пере­носит его гораздо хуже, чем взрослый. Если дети употребля­ют спиртное, то у них замедляется рост. Дети начинают бо­леть, они плохо развиваются. Им не поддается учеба, потому что память слабеет, а мышление ухудшается. Они не могут  
   выучить стихи, им трудно решать задачи. ***Вывод:*** даже если тебе предлагают совсем немного, надо отказаться. Следует ответить твердо «нет».

Учитель. Ребята, вот что еще я хочу добавить для вашего сведения:

* даже небольшая доза спиртного плохо сказывается на дет­ском здоровье;
* 100 г водки может стать смертельной дозой для детей 6-8 лет;
* в детском возрасте неокрепший организм очень быстро привыкает к алкоголю. Привыкание приводит к заболева­нию - алкоголизму. Алкоголизм - это разрушение организма, болезни и смерть;
* человек, который становится алкоголиком, неопрятен, от него дурно пахнет, он не в состоянии учиться и работать.

Чтобы не случилось такой беды с вами, вам следует запомнить: ни под какими предлогами не пейте и не пробуйте спиртных на­питков (водки, вина, пива, ликера и др.). Умейте настоять на своем и отказаться от спиртного, говорите:

* «Нет, не буду!»
* «Нет, не хочу!»
* «Нет, я такое не пью!»
* «Нет, я не стану это делать!»
* «Нет, мне нельзя!»

Учитель и дети *(вместе делают выводы):*

*-* Родителей и учителей надо слушать, потому что у них есть большой жизненный опыт. Они знают последствия непра­вильного выбора Сделав неправильный выбор, мы уже сами несем за него ответственность.Прежде чем решить, как поступать, надо вспомнить о тех результатах, о которых тебя предупреждали взрослые.

* Сделать правильный выбор - это не всегда просто. Для этого нужна сила воли.
* Силу воли надо воспитывать постоянно, преодолевая свою лень, капризы и непослушание.
* Принимая правильное решение, мы сохраняем свое здо­ровье, здоровье своих близких, а иногда и других людей.