## Внеклассное мероприятие «Я выбираю здоровый образ жизни»

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:** актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

**Участники:** Учащиеся класса, учитель.

**Подготовительный этап:** Анализ анкет определяющих образ жизни ученика (Приложение 1). Рассмотрение памятки ученика (Приложение 1).

***Русские народные пословицы:***

* + Жизнь дана на добрые дела.
	+ Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
	+ Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
	+ Любой жует, да не любой живет.
	+ Здоровье – всему голова.
	+ Здоровая душа в здоровом теле.
	+ Здоровье дороже денег.
	+ Здоровье не купишь.
	+ Наше счастье в наших руках.
	+ Счастье не ищут, а делают.
	+ Человек без друзей, что дерево без корней.

Необходимо также выбрать жюри, в состав которого могут входить учителя биологии, психолог.

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

### Ход мероприятия

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это…»

Учащиеся записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание… Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

* + Отказ от курения.
	+ Отказ от алкогольных напитков.
	+ Отказ от наркотиков.
	+ Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
	+ Рациональное питание.

Далее учитель предлагает учащимся разделиться на 4 команды для участия в конкурсной программе.

#### «Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика (Приложение 7). На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.

Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан.

За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

#### Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что…» *(…целовать пепельницу).*

Как древние греки назвали бы человека, страдающего влечением к оцепенению? *(Наркоманом, от греч. nark – оцепенение, mania – влечение).*

В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? *(Этот закон был принят властями Нью-Йорка).*

Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» *(Мозг).*

  Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода).*

Назовите принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*

Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. *(Блохи, вши).*

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*

Кто такие «совы» и «жаворонки»? *(Это люди с разными биологическими ритмами).*

Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(До этого возраста активно формируется скелет).*

Сколько часов в сутки должен спать человек?  *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*

Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? *(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны).*

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).*

####  «Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

#### *Компоненты здорового образа жизни.*

*а)Правильное дыхание.*

*Выступление учащегося*. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

*б)Рациональное питание.*

  *Выступление учащегося.* Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

  «Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты,  повышающие жизнедеятельность организма. *(Угощает всех присутствующих).* Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

*в)Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.*

*Выступление учащегося.*  Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

#### *Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.*

***а) Табакокурение.***

В течение недели нами был проведен анонимный опрос учащихся 8 «3» класса под названием «Черный ящик». Мы хотели узнать число курящих и пробовавших курить школьников и причины, побудившие взять сигарету. Предлагалось ответить на вопросы анкеты (Приложение 2)

По результатам анкеты был составлен «Лист здоровья» для класса в виде диаграммы, проведены классные часы и беседы с родителями.

*Выступление учащегося.*

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

***б) Алкоголизм.***

*Выступления учащихся класса.*

*1 ученик:* В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

  Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

*2 ученик:* Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

*3 ученик:* Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно… Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

*4 ученик:* На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно  много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

***в) Наркомания.***

*Выступление учащегося:* Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

*Учитель благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное:*

– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

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

*После чего раздает всем детям памятки и напоминает о разговоре в начале мероприятия.*

Приложение 1

### Памятка для учащихся

#### *1. Справочная информация.*

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

#### *2. Слагаемые здоровья.*

| Образ жизни | Наследственность | Окружающая среда | Здравоохранение |
| --- | --- | --- | --- |
| 50% | 20% | 20% | 10% |

***Возможность вести здоровый образ жизни зависит:***

* + от пола, возраста, состояния здоровья;
	+ от условий обитания (климат, жилище);
	+ от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);
	+ от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);
	+ от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

***В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:***

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