**КЛУБНЫЙ ЧАС: «Я ГОЛОСУЮ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Цель:** формировать ответственное отношение к своему здоровью.

 **Задачи:** помочь подросткам осознать, что здоровье – необходимая база для достижения жизненных целей (поступление в колледж, успешная учёба, профессиональная карьера); здоровье зависит от образа жизни; красивая внешность – это показатель хорошего здоровья.

**Оборудование:** шапочки (деревья), карточки с заданиями, котелок «Хорошего настроения», ИКТ.

 **Ход занятия:**

 **Ведущий:** Сегодня мы проводим занятие из цикла «Здоровый образ жизни» - в форме «круглого стола».

В Уставе Всемирной организации здравоохранения определено, что **здоровье – это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».**

 Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье».

 Важнейшим элементом здорового образа жизни является рациональное питание.

Л. Н. Толстой говорил: «Если бы люди ели только тогда, когда они очень голодны, и если бы питались простой чистой и здоровой пищей, то они не знали бы болезней, и им легче было бы управлять своей душой и телом».

 **1-е выступление:** С интенсивностью жизни, работоспособностью человека, устойчивостью организма к внешней среде и к инфекционным заболеваниям прямо связано питание.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбуждённость. Для поддержания хорошего здоровья пищевой рацион каждого человека должен быть ограниченным по объёму и полноценным по набору продуктов.

 **Рекомендации по питанию:**

- строгое соблюдение ритма приёма пищи;

- основной приём пищи должен быть принят днём;

- отучатся насыщаться пищей до предела;

- пищу надо съедать с вниманием и почувствовать вкус.

 Подсознательно оказывает благотворное влияние на пищеварение оформление блюд, сервировка стола.

**Задание №1:** Кто больше слов о здоровье напишет за 1 минуту.

**2-е выступление:** в последнее время всё чаще можно услышать слово – гиподинамия. Это недостаточная, пониженная двигательная активность, причём как характерная особенность всего образа жизни.

 Действительно, современному человеку приходится затрачивать всё меньше физических усилий. Но самой природой в человеке заложена потребность в движении, в мышечном усилии, и подавление этой потребности ведёт к тяжёлым последствиям для здоровья. Учёные определили, что при гиподинамии особенно страдают кровеносные сосуды, сердце и нервная система. Обследования показали, что у занимающихся дополнительно спортом физическое развитие происходит более гармонично. У них выше жизненная ёмкость лёгких, больше мышечная сила.

 Подвижный, быстрый человек

 Гордится стройным станом.

 Сидящий сиднем целый век

 Подвержен всем изъянам.

 **Задание№2**: Фотография. Тема «Спортивные соревнования»(нужно замереть, изобразив участников спортивных соревнований).

 **3-е выступление:** Закаливание – одна из форм укрепления здоровья человека. Способов закаливания очень много. Очень простой и эффективный способ закаливания – это хождение босиком. На подошвах ног Расположены точки-проекции наших внутренних органов.

 Сто лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

 С гимнастикой дружи, всегда весёлым будь,

 И проживёшь сто лет, а может быть, и боле.

 Микстуры, порошки - к здоровью ложный путь.

 Природою лечись – в саду и чистом поле.

Закаливанию способствуют пребывание на свежем воздухе, водные процедуры. Через нервные окончания, которые расположены в коже, водные процедуры оказывают влияние на весь организм. Если человек крепок, закалён, то его организм может активно сопротивляться всем болезням. У ослабленных людей сопротивляемость снижена, и они часто болеют. Самое верное средство борьбы с болезнями – укрепление здоровья.

  **Задание № 3:**упражнение: **Котелок «здоровья».**

**Ведущий**: предлагаю вам «сварить» эликсир здоровья в котелке.

- Что мы положим в наш котелок? (спокойствие, уверенность, веселье, доброта, физическое здоровье, социальное благополучие, отсутствие болезней ).

Сегодня мы будем варить здорового человека настроенье:

 Положим чуть-чуть озорного веселья,

 100 граммов упорства,

 200 граммов доброй шутки

 И станем всё это варить 3 минутки.

 Затем мы добавим небес синевы

 И солнечных зайчиков пару.

 Положим ещё свои лучшие сны,

 Свежий воздух и водные процедуры.

 Заглянём под крышку.

 Там у нас не варенье,

 Там здорового человека отличное настроенье!

 **4-е выступление:** Эмоциональная сфера человека может резко колебаться в течение суток, часов и даже минут, в зависимости от самых разных поводов. Эмоции сопровождаются изменениями функционирования многих систем организма, не подвластных воле: учащается пульс, изменяется частота и глубина дыхания, поднимается давление.

 Солнечный свет, лунные блики, шум дождя, обращённое к вам слово, чья-то мимолётная улыбка – всё находит отзвук в вашем сознании, привлекает или отталкивает, вызывает радость или тревогу.

 Умение владеть собой зависит не только от эмоциональной сферы человека, но и от индивидуального уровня воспитанности и волевых качеств человека.

 В ком воля есть и сильный дух,

 Тот победит любой недуг.

 Болезнь отступит перед гордым,

 Перед бесстрашным, непокорным.

**Задание № 4-е:** театр-экспромт. Человек должен уметь показать свои чувства. Если умеешь общаться с людьми, имеешь хороших друзей - будешь здоровым.

 Текст «Подчёркнутые слова».

 Утром Толик вышел из дома. На дворе была пурга. Деревья страшно шумели. Мальчик испугался. Встал под дерево и решил в школу не идти. Вдруг он увидел Сашу. Он тоже, испугавшись пурги, спрятался под дерево. Мальчики увидели друг друга. Им стало весело. Мальчики побежали навстречу друг другу, взявшись за руки, пошли в школу. Воет пурга, свистит, но она теперь не страшна.

 **Ведущий:** Ребята, надо также позаботиться и о здоровье наших глаз (упражнение под музыку).

**Выступление 5-е: Это интересно!**

**-**Низкий рост народов тропических стран – это не особая расовая черта, а следствие недостатков белков в пище.

-В тех районах земного шара, где нарастает потребление белка, жизнь человека стала более продолжительной.

-Для жителей высокогорья Памира характерен сравнительно низкий уровень основного обмена веществ, а ведь он находится в прямой зависимости от функций щитовидной железы. Гомоны щитовидной железы не только регулирует основной обмен веществ, но и играет важную роль в процессе роста и развития организма.

**Выступление 6-е**: Неправда, что выхода нет

 Из разного рода несчастий:

 Сердечно-сосудистых бед

 И радикулитных напастей.

 Спасенье от натиска их

 Бегом - если свора собак

 Пройдёт полдистанции с вами,

 Бегом – да не вспыхнет ни в ком

 Трусливая фраза: « Ну хватит»!

 Бегом – вопреки ей – бегом,

 В просторном и проверенном средстве:

 Бегом – на своих на двоих

 С весёлым азартом, как в детстве.

 Бегом – если холод и мрак,

 Бегом – если грязь под ногами,

 Покуда восторг не охватит.

 Восторг от того, что сейчас

 В порядке и мышцы, и нервы.

 Восторг от сознанья, что в вас

 Открылись большие резервы.

**Итог занятия**: здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. И что уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.