Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

 Хайям

**Цели:** 1.Сформировать  представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. 2.Формирование мотивации на здоровый образ жизни . 3.Развивать способности к размышлению, умение делать вывод. 4. Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

 **Оборудование:** таблички с надписями: факторы здоровья, положительные, отрицательные, активный образ жизни, стресс, хорошее настроение, спорт, курение, алкоголь, наркотики, рациональное питание.

**Организационный момент:**

 Что бы достичь хороших результатов в любой сфере- нужно иметь хорошее здоровье. Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья.

 Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье?

 Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья – употребление алкоголя, курение, наркомания.

 Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

**Викторина:**

 Сейчас вы все встаёте в одну линию, я буду задавать вопрос викторины, кто отвечает правильно, делает шаг вперёд, а кто неправильно – шаг назад.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья? (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)

3.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек? (да)

4.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)

5.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

6.Отказаться от курения легко? (нет)

7.Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

8.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (да)

9.Правда ли, что надо ежедневно выпивать 4 стакана чистой воды? (да)

10.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

11.Правда ли, что ребёнку достаточно спать 6 часов? (нет)

**Тест «Твое здоровье»( дети встают из-за парты)**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

**(подведение итогов тестирования, кто больше встал, у того больше проблем).**

**Беседа о факторах, влияющих на здоровье.**

***На доске в «Факторы здоровья» учитель записывает «активный образ жизни» в графу положительных факторов.***

 Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? А кто болеет один раз в год? А кто болеет два и более раз? Мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это не верно. Давайте с вами запомним, что человеку естественно быть здоровым. Ученые доказывают, что человек может жить 150-200 лет. Как этого можно добиться? Скажите, что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы учащихся) Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «закаливание» в графу положительных факторов.***

 А сейчас давайте поговорим о том, что отрицательно влияет на наше здоровье.

 Отрицательно на наше здоровье влияют стрессы. Стресс – это ситуация, когда мы с вами не знаем, что нам делать дальше, когда мы с кем-то ругаемся и т.д.

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «стресс» в графу отрицательных факторов.***

 Скажите, как, по вашему мнению, можно снять стресс?

Можно выйти в лес и громко закричать, залезть под душ, сосчитать до 10, потанцевать.

 Сегодня я научу вас приему быстрого снятия стресса – это упражнение растирание ладошек (выполняют упражнение).

Есть еще одно замечательное средство от стресса – песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня мы споем с вами вместе (исполняется песня).

 Поаплодируем себе, какое у вас настроение? «Хорошее настроение» - это еще один положительный фактор здоровья.

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «хорошее настроение» в графу положительных факторов.***

 Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определяет по- своему. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то это честные и благородные люди, готовые прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. Что нужно делать, чтобы быть сильным? Нужно заниматься спортом.

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «спорт» в графу положительных факторов.***

 А какие факторы, отрицательно влияющие на здоровье, вы знаете?

«Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова как ни прискорбно известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые еще не осознают, какой вред может нанести это их здоровью. Алкоголизм, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы.

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «алкоголь» в графу отрицательных факторов.***

 Наркотики – это проблема номер один в молодежной среде не только в России, но и во всем мире. Наркотик – это слово греческое, в переводе оно обозначает «одурманивающий». Наверное, вначале прием наркотиков позволяет не думать ни о чем, у наркомана в голове туман, а потом у него уже не получается думать ни о чем, кроме наркотиков. Люди, употребляющие наркотики, умирают очень рано. Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

 В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем ввиду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, снотворное, болеутоляющее или возбуждающее действие.

 Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «наркотики» в графу отрицательных факторов.***

 Мы еще ни чего не сказали о питании. А ведь известно, что от питания зависит порой вся наша жизнь. И это правда. Известно, что молодому, растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне скажите сами. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

 Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

 Так способствует ли рациональное питание формированию здоровья или нет?

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «рациональное питание» в графу положительных факторов.***

 Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но можно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние оказывает курение на организм человека?

 Несколько слов из истории. Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

 Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

 В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

 В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

 В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

 В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика) Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

***На доске в «факторы здоровья» учитель записывает «курение» в графу отрицательных факторов.***

 Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на организм человека. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод?

Рефлексия

-Так что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым? Давайте попробуем составить образ здорового человека:

-редко болеет;

-долго живёт;

-счастливый;

-закалённый;

-трудолюбивый;

-отзывчивый;

-добрый;

-питается здоровой пищей;

-красивый;

-весёлый;

-крепкий;

-стройный;

-подтянутый;

-ловкий;

--любит физкультуру;

-принимает витамины;

-соблюдает правила дорожного движения;

-делает зарядку;

-не курит, не пьёт;

-в меру смотрит телевизор;

-не ест много сладкого;

-не сидит долго за компьютером;

-2 раза в день чистит зубы

-соблюдает режим дня;

-ест полезные продукты;

-любит париться в бане и т.д.

**Заключительное слово учителя:**

 Будет здорова наша страна или нет зависит от каждого из нас, от того будем мы укреплять свое здоровье или сами будем губить его. Но я надеюсь, что вы исключите из своей жизни факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека, и будете всегда сильными и здоровыми.   Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знаёт не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?» А сам думает: "Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках».