# Диалог со старшеклассниками

# «Наше здоровье - в наших руках»

**Цель**:

* формирование у обучающихся приоритетов здорового образа жизни

и негативного отношения к курению, алкоголю;

* Воспитание активной жизненной позиции;
* Коррекция девиантного поведения подростков.

**Оборудование:** плакаты с высказываниями известных людей, лозунги, девизы, правила ЗОЖ, видеопроектор, брошюры по ЗОЖ, выставка рисунков детей.

**Участники:** учащиеся 8 – 10 классов детского дома.

Ход диалога:

Слово ведущего:

– Быть здоровым очень важно. Только здоровый человек может в полной мере ощутить радость жизни. Ему легко работать и учиться, заниматься любимыми увлечениями. Одного мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?» Подумав, мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают еще человека счастливым», — и затем добавил фразу, ставшую пословицей:

**«Здоровый нищий счастливее больного короля».**

Диалог с детьми:

– Как вы объясните смысл этого высказывания? *(Ответы детей.)*

– О чем пойдет наш разговор?  
– Конечно, о здоровье.  
– А что такое здоровье?

Слово ведущего:

– Здоровье – это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, духовное и социальное благополучие.

**Здоровье**– это одна из важнейших ценностей человека, залог его счастья и долголетия.

Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: “Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье”.

– Давайте рассмотрит от чего же зависит наше здоровье:

* от наследственности 20%;
* влияния окружающей среды 20%;
* медицинского обслуживания 10%;
* образа жизни и наличия вредных привычек 50%.

Устная коллективная работа:

- Из данных слов и словосочетаний выберите те, которые относятся к характеристике здорового человека. *(Слова  на доске.)*

***Ловкий, подтянутый, истощенный, закаленный, бледный, всегда в хорошем настроении, часто простужается, не курит, любит заниматься физкультурой, имеет хороший аппетит, капризен и плаксив, энергичный.***

– Почему люди болеют? Причин очень много, и некоторые из них от нас с вами не зависят. Это и отравленный выхлопными газами автомобилей воздух, и продукты, напичканные сомнительными ингредиентами, отрицательно влияющими на наше здоровье, и загрязненная вода, которую мы употребляем в пишу... В одиночку человеку не под силу справиться с этими факторами.

Но ведь болезни возникают и по вине самого человека. Например, простуды вполне можно избежать, если закалять свой организм. Головные боли вряд ли будут преследовать, если соблюдать режим, высыпаться, гулять на свежем воздухе, не засиживаться у телевизора. И зубы не станут очень беспокоить, если за ними систематически ухаживать, регулярно посещать стоматолога, правильно питаться, не злоупотреблять сладостями.

Хотите проверить свою эрудицию по теме «Здоровье»? *(Отклик детей.)*Тогда отвечайте, ПРАВДА ЛИ?..

1. Что простуда возникает в результате переохлаждения организма? (Да)
2. Что длительные занятия на компьютере полезны для здоровья? (Нет)
3. Что при чистке зубов нужно не менее трех минут водить щеткой по внешней и внутренней поверхности зубов? (Да)
4. Что для детских зубов полезно грызть морковку и сухарики? (Да)
5. Что все в жизни надо попробовать, в том числе наркотики? (Нет!!!)
6. Что болезнь зубов может привести к заболеванию сердца, суставов, горла? (Да)
7. Что ранец на спине носить полезнее для позвоночника, чем портфель в руке? (Да)

8. Что если зимой сразу нырнешь в ледяную прорубь, то станешь закаленным? (Нет!)

9. Что витамины из аптеки совершенно безвредны и их можно есть в любых количествах? (Нет!)

10. Что если ребенку, например, на день рождения, выпить полстакана вина, то ничего страшного не

случится? (Нет!!!)

11. Что курение более опасно для детей, чем для взрослых? (Да)

12. Что мыть руки нужно перед каждым приемом пищи? *(Да)*

– Поговорим о некоторых правилах, которые являются основой здорового образа жизни.

**1. Достаточная двигательная активность.**

– Как вы думаете, что включает в себя данное понятие? *(Ответы детей.)*

Это утренняя зарядка, дорога в школу и из школы, физкультминутки на уроках, подвижные игры, домашние дела, требующие мышечных усилий, активное участие на уроках физкультуры и в спортивных секциях, подвижные игры во дворе, походы в лес за грибами и ягодами, лыжные прогулки, катание на коньках, работа на земельном участке и т.д. Помните: желательно проводить на свежем воздухе не менее двух часов в день.

Сейчас я буду читать вам загадки, а вы — отгадывать их и называть, к какому из перечисленных видов двигательной активности относится отгадка.

1. Утром я встаю с постели,  
   В руки я беру гантели.  
   Раз — два, три — четыре,  
   Руки выше, ноги шире. *(Зарядка)*
2. Из железа тучка,  
   А у тучки – ручка.  
   Эта тучка по порядку  
   Обошла со мной всю грядку. *(Лейка)*
3. Здесь купаться и зимой  
   Сможем запросто с тобой.  
   Тренер плавать нас научит  
   И нырять (на всякий случай). *(Плавательный бассейн.)*
4. Зеленый луг, сто скамеек вокруг.  
   От ворот до ворот бойко бегает народ. *(Стадион)*
5. Убирает в доме сор,  
   Ловок он, придирчив, скор.  
   Вот походкою прошел —  
   Легкой и упругой.  
   А хозяйка: «Хорошо!  
   Отправляйся в угол!» *(Веник. Автор – В. Нестеренко.)*
6. Я конем рогатым правлю.  
   Если этого коня  
   Я к забору не приставлю,  
   Упадет он без меня.  
   *(Велосипед. Автор – С. Маршак.)*
7. Он в воротах стоит, от мяча их сторожит. *(Вратарь)*
8. Нелегко иногда забираться туда,  
   Но легко и приятно прокатиться обратно. *(Снежная горка. Автор – А. Шибаев.)*
9. На уроке мы писали,  
   Наши пальчики устали.  
   Ненадолго мы прервемся,  
   Подзарядкою займемся. *(Физкультминутка)*
10. Штанга, конь, турник, канат,  
    Обруч, мячик, мягкий мат...  
    Непременно спортзал посетите!  
    Мой любимый урок назовите. *(Физкультура)*

А теперь встречайте команду активных спортивных танцоров (Танец О.Ковгара).

- Сохранению и укреплению здоровья человека способствует высокая двигательная активность, достаточная физическая нагрузка и закаливание.

- 30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье.

По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

- А сейчас ребята, которые ведут активный образ жизни, продемонстрируют свою физическую подготовленность.

*Ученики делают зарядку и строят двухъярусную пирамиду – 5 человек: трое юношей внизу – в полуприсяд, две девочки поднимаются к ним на колени; на первой линии две девочки одновременно в противоположные направления делают мостик – одна между ними подаёт счёт-такт для выполнения построений пирамиды, две девочки делают стойку на руках, ещё по две девочки поддерживают их за ноги, стоящих на руках.*

**2. Правильное питание.**

– Прежде всего, необходимо соблюдать режим питания. Правильнее есть в одно и то же время 4—5 раз в день. Желательно съедать побольше овощей и фруктов и поменьше сладкого, жирного и соленого.

Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность и возбужденность. Из пищи организм получает строительный материал. Список строительных материалов очень длинный. Это белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Поэтому пища должна быть разнообразной. Особенно это важно для растущего организма, который требует много самого разнообразного строительного материала. Нельзя питаться по принципу “нравится – не нравится”.

Для живых существ необходимы, по крайней мере, 10 металлов: железо, цинк, медь, магний, кобальт, марганец, молибден, натрий, кальций, калий. Их называют металлами жизни. Человек может получить эти вещества, употребляя в пищу сырые растительные продукты питания.

- Послушайте советы по правильному питанию (группа детей с правилами здорового питания).

**3. Личная гигиена.**

*ГИГИЕНА*— это наука о здоровье-. Правила гигиены очень просты: мыть руки перед едой, ухаживать за зубами, не реже одного раза в неделю мыться горячей водой, следить за ногтями и волосами, содержать в чистоте одежду и обувь, а также помещение, в котором живешь.

Представьте себе: на одном квадратном сантиметре грязной кожи может находиться до 40 тысяч микробов! Достаточно небольшой ссадины, чтобы микробы попали внутрь и вызвали различные заболевания. А на чистой коже микробы погибают!

- Сейчас мы говорили о правилах здорового образа жизни, но существуют еще и вредные привычки, которые мешают человеку быть здоровым, нанося ему огромный вред.

**4. Вредные привычки. Курение.**

Слайд презентация.

Сценка «Продажа табака».

*Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: “Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет*

*Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:*

*- А почему стариком не буду?  
- Потому что до старости не доживешь.  
- А почему собака не укусит?  
- Так с палкой ведь будешь ходить.  
- А почему вор в дом не залезет?  
- Потому что всю ночь будешь кашлять.*

**Запомните и сделайте для себя выводы:**

- Кто курит табак - тот сам себе враг.  
- Табак уму не товарищ.

**Курение приносит огромный вред здоровью:**

* Никотин замедляет рост;
* Ухудшает работу сердца;
* Головной мозг не получает необходимого количества кислорода;
* Ухудшается память и внимание;
* 1 выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.

**Полезные советы:**

* Помни: болезнь легче предотвратить, чем лечить;
* Здоровье в ваших руках;
* Не приобретайте вредных привычек, но если они у вас уже есть, то соберите все свои силы и волю и расстаньтесь с ними.

- Современное общество страдает от алкоголизма, курения и наркотиков. Сегодня мы уже поговорили о курении, а теперь давай посмотрим, как алкоголь воздействует на организм человека.

**5. Алкоголь.**

**Просмотр видеороликов.**

Главным девизом данного ролика являются слова «Береги себя!», а название нашего с вами диалога «Наше здоровье в наших руках!», поэтому ребята, помните, что только от вас зависит, каким будет ваше здоровье!

– Не забывайте основные правила здорового образа жизни:

* дружить со спортом и физической культурой;
* организовать свой досуг (заниматься интересным делом);
* не иметь вредных привычек;
* правильно питаться;
* учиться уважать и понимать друг друга.

Помните!  
– Сделать ошибку очень просто, исправить – трудно.  
– Не забывайте протягивать руку помощи тем, кто попал в беду.  
– Умейте выбирать друзей.

–Жизнь дается человеку один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

# КГУ «Комбинированный детский дом №1

# для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

# с. Урюпинка Аккольского района»