ГКООУ «Дзержинский санаторный детский дом»

***Конспект***

**Тема: "Жить здорово, или Главные заповеди здорового образа жизни"**

Дзержинск 2013 г

**Открытое мероприятие на тему "Жить здорово, или Главные заповеди здорового образа жизни"**

**Цели:**

* Познакомить с понятием "Здоровый образ жизни".
* Развить умение работать в группах.
* Воспитание уважительного отношения к своему здоровью.

**Этапы мероприятия:**

1. Организационный момент, постановка задачи.
2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".
3. Правильное питание.
4. Полноценный сон.
5. Активная деятельность и полноценный отдых.
6. "Нет!" вредным привычкам:
   * Алкоголю
   * Наркотикам
   * Длительной работе на компьютере
   * Курению

**7**. Подведение итогов.

**Необходимые материалы:**мультимедийный проектор, экран; разработанная презентация на тему: "Жить здорово! Или главные заповеди здорового образа жизни"; раздаточный материал для зрителей, листочки с распечатанными тестами «твое здоровье»,коробка- клетка с кроссвордом, костюмы к сказке.

Сценарий расписывается по ролям между ребятами, который готовит данное мероприятие. Зрителями являются дети подростковой возрастной категории, для которой наиболее актуален вопрос о здоровом образе жизни, а точнее, вопрос о зарождении в этом возрасте вредных привычек.

**Ход.**

Воспитатель. Здравствуйте, уважаемые взрослые, дорогие ребята.

Ребята, как вы уже догадались, сегодняшний классный час пройдёт немного в необычной для вас обстановке, т.е. здесь, в актовом зале. А теперь внимание на меня. Я хочу посмотреть на ваши сияющие лица. Вот молодцы! Всех увидела.

**1. Организационный момент, постановка задачи.**

*Вступление***(слайд 1)**

Многие задают себе вопрос: "Как прожить, чтобы не стареть?" И себе отвечают: "Так не бывает". Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Дети - это главное, что есть у страны, да и во всем мире. Ведь Вам жить в будущем и творить. А творить может только здоровый и счастливый человек. Об этом и наш сегодняшний разговор, - о "здоровом образе жизни".

**2. Определение понятия "Здоровый образ жизни".**

**Валеология -**наука о здоровом образе жизни, (слайд 2). Что же влияет на здоровье?

* образ жизни - 50 %;
* окружающая среда - 20 %;
* медицинское обслуживание -10%;
* наследственность - 20%.

50 % говорит о том, что многое зависит от самих себя.

Итак, что такое здоровый образ жизни? Давайте выделим основные правила здорового образа жизни: **(слайд 3)**

1. Правильное питание;

2. Полноценный сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. "Нет!" - вредным привычкам.

Остановимся на каждом пункте отдельно.

**3. Правильное питание** **(слайды 4-8).**

**Правильное питание - основа здорового образа.** *Давайте немного поговорим о том,****что мы пьем?***

**Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред.**

* Так, например маленькая бутылка Колы содержится 8 кусков сахара, а это способствуют развитию диабета.
* Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.
* Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию. Например, за 1 час, с её помощью можно удалить ржавчину в унитазе, коррозию на автомобиле; за 4 дня он может растворить ваши ногти.

**Все всё еще хотите бутылочку Колы?**

*Теперь давайте поговорим о том,****что мы едим?***

Различные вкусы чипсов и сухариков получаются за счет применения различных ароматизаторов и искусственных химических добавок. Продаются чипсы и сухарики с добавками сыра, бекона, грибов, икры. Но стоит ли говорить, что на самом деле там никакой икры нет. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки "Е", указанные на упаковке.

Известны коды пищевых добавок, которые опасны для организма человека **(слайд 6)**. Мы каждому зрителю в конце праздника раздадим листочки с кодами, чтобы вы могли контролировать то, какие продукты вы покупаете и едите. **Так вы всё ещё хотите чипсов и сухариков?**

Из того, что сказали ребята можно сделать вывод о том, что неправильное питание может привести к: *ожирению, кариесу, высокому давлению, болезням сердца*.

Чтобы этого не допустить, вам рекомендуется кушать, придерживаясь правил здорового питания **(слайд 7)**.

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.

Давайте попробуем составить **"корзину здоровья" (слайд 8):**

**Салат, укроп, петрушка**- богаты калием, фосфором, железом витаминами С и В.

**Чеснок**- обладает сильным бактерицидным свойством, содержит до 20 г. аскорбиновой кислоты.

**Картофель**- называют II хлебом. Необходим для профилактики малокровия и гастрита.

**Капуста**- называют **III**хлебом, т. к. обладает высокой питательной ценностью. Этот овощ выводит из организма холестерин.

**Морковь**- по содержанию каротина или витамина А она уступает только сладкому перцу. Очень полезна для зрения.

**Свекла**- улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление.

**Баклажаны**- этот овощ малокалориен. Выводит из организма холестерин, понижает уровень сахара в крови.

**Тыква**- это диетический овощ, который содержит много витамина С, каротина, железа, клетчатки и пектина.

**Яблоки, груши**- эти фрукты - кладезь витаминов. Улучшают обмен веществ и, помимо этого, ещё очень вкусные.

**4. Полноценный сон.**

Полноценный сон очень благотворно влияет на организм человека, на его здоровье. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенку нужно спать 10-12 часов, подростку - 9-10 часов, взрослому - 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально: некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Давайте вспомним пословицы про здоровье и сон. Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете **(слайд 10).**

**5. Активная деятельность и полноценный отдых.**

Статистика **(слайд 11**). Как вы думаете, почему одни ребята могут долго выполнять любую физическую работу, а другие быстро устают.

Развивают и укрепляют мышцы длительные тренировки, но не все имеют возможность заниматься в спортивных секциях, а быть сильными, выносливыми, иметь красивую осанку хотят все. Добиться этого можно, если заниматься любым видом физической активности.

Простой пример: заяц, воспитанный в клетке умрет при первом быстром беге. Такое может приключиться и с человеком, если нетренированный человек будет участвовать в соревнованиях по бегу.

Гиподинамия - это малоподвижный образ жизни, который опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, сердечным заболеваниям.

К видам физической активности относятся **(слайд 12):**физическая культура, спорт, подвижные игры, утренняя зарядка, туризм и пешие прогулки, физический труд.

Стадион, бассейны, корты,   
Зал, каток - везде вам рады.   
За старания в награду   
Будут кубки и рекорды,  
Станут мышцы ваши тверды.   
Только помните: спортсмены   
Каждый день свой непременно   
Начинают с физзарядки.   
Не играйте с дремой в прятки,  
Быстро сбросьте одеяло,   
Встали - сна как не бывало.

Подведем итоги. Первый шаг к здоровью - утренняя гимнастика. Второй шаг - физкультура и занятия спортом. Третий шаг - работа на свежем воздухе и подвижные игры.

**6. "Нет!" вредным привычкам (слайд 13):**

***Длительная работа на компьютере (слайды 14-15):***

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека **(слайд14)**.

Медики рекомендуют подросткам работать на компьютере в течение 1 часа - 3 раза в неделю.

Во время работы делайте короткие физкультминутки и зарядку для глаз**(слайд15). Работайте правильно на компьютере и будьте здоровы!**

***Алкоголь (слайды 16-19):***

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники **(слайд 17)**? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берне.**Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,   
Крестины, свадьбы и развод,   
Мороз, охота, Новый год,   
Выздоровление, новоселье,   
Успех, награда, новый чин   
И просто пьянство без причин.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница **(слайд 18)**.

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда!**(слайд 19)**

***Наркомания (слайды20-23):***

"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость" **(слайд 21)**. Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.

Взросление - процесс не из легких **(слайд 22)** . Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

***Курение (слайды 24-34):***

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Основными причинами курения школьники называют: **(слайд 25)**.

*Есть такой анекдот. Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".*

*Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Приведём в пример следующие факты**(слайды 26-27)**. Посмотрите эти снимки! **(Слайды 28 и 29).**Они говорят сами за себя!

Давайте поиграем в игру "Что здесь зашифровано?" **(слайд 30)**. Предлагаем отгадать слова, обозначающие последствия курения. Так же предлагаем решить задачу **(слайд 31)**.

Поставьте на чашу весов аргументы в пользу курения (а точнее мифы) и аргументы против курения **(слайд 32)**. Сделайте вывод о том, нужна ли вам сигарета? **(слайды 33-34)**

А сейчас мы представляем вашему вниманию посмотреть сказку о том, как три брата за чудо – птицей ходили.

Сцена оформлена декорациями.

Ведущий.Как в любой хорошей сказке дело начиналось так: у Лукоморья в Тридевятом царстве, где Белка песенки поёт, где ходит – бродит Змей Горыныч, где сон-трава в лесу растёт. Там было у отца 3 сына. Старший, Яшка, сильный детина: он подкову в узел гнёт, он не курит и не пьёт. Средний, Мишка, парень славный, хоть немножечко тщеславный. Он любой работе рад, тоже сильный, как и брат. Младший, Ваня, как всегда, дураком считался. Только сам он никогда с тем не соглашался.А в столице правил царь, бесшабашный государь. У царя была дочка, малого росточку. Хоть красива, да вот беда, вся умом в царя пошла. Звали царевну Еленкой. Утолив немного голод, царь с дочуркою своей ведёт грустный разговор.

Царь. Что ты, доченька, грустна? Неужели голодна? На, поешь ещё груздей да печёных карасей.

Еленка. Не хочу я карасей, не хочу я кренделей. Я хочу, папуль, птицу из – за тридевять земель.

Царь. Дочка, наша – то еда всё же лучше, чем вон та. За морем житьё ништяк, только птицы там никак. Тощие да жестковаты, хоть с горчицей, хоть с салатом.

Еленка. Папа, что вы как осёл, не про еду наш разговор. Есть за тридевять земель Чудо – Юдо птица Лель! Говорят, поёт она словно флейта золотая. И от голоса её всё живое расцветает. Коли утром запоёт – улыбается народ. Всё болезни улетают, всё дурное отойдёт.

Царь. Хоть ты взрослая, Еленка, дам тебе под зад коленкой. Гдетакую чушь узнала, что сейчас мне рассказала? Этой птицы, ты не ври, нет не в Туле, ни в Твери. Что в Твери, в самом Багдаде их от силы штуки три!

Еленка. Если б ты не супил бровь, повторяю вновь и вновь. Из – за тридевять земель всем достать мне птицу Лель. Пока её не получу – крошки в рот я не возьму! Объявляю голодовку и гражданскую войну.

Царь. Цыц! Дурёха замолчи! Тесту место у печи! Ну – ка, марш к себе в светлицу и сольфеджио учи! Объявить отцу войну, как какому подлецу! Это я тебе припомню! Это я тебе учту. Начиталася газет, насмотрелась опперет. Нету в жизни мне спокою, вреден журналистский бред.

Еленка. Коли ты в Рассее власть, не дай престижу в грязь упасть. Яже с голоду умру. Стыд царю! Позор отцу!

Еленка уходит.

Царь. Что мне делать, как мне быть? Как дочурке угодить? Эй, глашатаи, бегите, царство всё оповестите: щедро одарю того, кто добудет Чудо Птицу, не орла и не синицу, Чудо – Юдо Птицу Лель из – за тридевять земель.

Ведущий. Ну и царь! Ну и царь! Бесшабашный государь. Все про птицу говорят, но идти за ней не хотят. Дошла до братьев эта весть, они засобирались в путь. Ребята сильные да смелые, доберутся как – нибудь.

Входят три брата.

Яшка. Я так думаю, братишки, ни к чему идти толпой. Я пойду налево, ты, Мишка, направо, Ванька – прямо через поле. Нубратики, пока, доколе, может повезёт кому и найдёт он птицу, встретимся на этом месте.

Мишка. Ладно, брат, хватит мечтать, надо птицу добывать. Что ж желаем нам удачи, ведь не может быть иначе.

Ванька. Братцы, нужно вместе нам идти, птицу чудную найти. Коли в стороны пойдём, по одному все пропадём!

Мишка. Испугался наш Ванюша! Слушай братьев, дурачок! Мы плохому не научим, на – ка, съешьхоть пирожок. Да ступай же с богом в путь, про заданье не забудь.

Ведущий. Так сказали и пошли: тот направо, тот налево. Яшке встретилась дубрава, на пригорочек взобрался да увидел он село, дворов где-то так на сто. Село звалось «Похмелье», народ в нём дружный жил, но вот беда одна была: народ тот много пил. Совсем погрязли они в пьянство да обленились стар и млад. Вышел Яков на село да вскричал он строго.

Яшка. Как вам, пьяницам, не стыдно, перед всем народом! Развалили, разорили всё село большое. Всё пропили, всё забыли, я клянусь душою, так нельзя жить! За здоровье я стою горою!

Ведущий. А на помощь к нему летит умный доктор Айболит.

Айболит. Прослышал я, что здесь беда. Пьют люди алкоголь. В России-матушке стране уж долго не живут. А происходит это от того, что очень много пьют.Помощники Айболита выносят плакат:

«Средняя продолжительность жизни в России снизилась до 58 лет»

Не ценят люди жизнь свою и не хотят понять, что водка, пиво и вино способны всё отнять.

Вносится плакат: «С 1990 года рождаемость уменьшилась в России на 30 %»

Отнимут счастье илюбовь, свободу, мир, тепло и кров, отнимут деньги и уют.

Характер алкоголя крут.

Вносится плакат: «Алкоголизм – болезнь, которая разрушает печень, желудок, сердце, мозг. У пьющего человека снижается память, портится характер».

Ну что ж, друзья, пора, пора, уж такова моя судьба. Вам желаю быть умнее, здоровее, веселее, сменить название села, пить по стакану молока и вечером, и днём, и утром. Да спортом много заниматься, трудиться в селе, не покладая рук. Коль соблюдёте это всё, то избежите алкогольных мук.

Ведущий. И остался Яков здесь добрым людям помогать. Мы ж вернёмся пока к Мишке. Он пошёл направо. И глядит, среди ракит деревенька вдруг стоит. Вышел Мишка на деревню, громко крикнул:

Мишка. Эге-гей!

Ведущий. Но никто не отозвался. Только стая голубей вспорхнула из-под сарая.

Мишка. Странно это, хоть убей.

Ведущий. Да не очень это странно, в деревне жили наркоманы.

Мишка. Что ж вы братцы, наркоманы, как какие басурманы, жизнь не цените свою. Ваши дети всё в отрепьях, всё больны и голодны. Вы от сильного дурмана ужсовсем стали глупы. Зубы сгнили, волос выпал, говорите невпопад, обрекаете потомков на неправильный уклад.

Ведущий. Наш герой здесь жить остался. Стал наркологом, врачом. И ему всё нипочём. В это время Ваня – младший, ровно через год пришёл за тридевять земель.

Ваня. Что за дивные места? Что за чудо – чудеса? Эй, избушка, повернись к лесу задом что ли.

Появляется Баба Яга.

Баба Яга. Это что за существо ко мне сюда явилося? С чем едят тебя, родной, чтоб я не подавилася?

Ваня. Здравствуй, Бабушка Яга, разве ты ещё жива? Я же думал, что в 21 веке нет Яги уже на свете.

Баба Яга. Я, милок, ещё жива, правда похудела! Как зовут тебя герой? Ты женат аль холостой? Расскажи мне, я послушаю, чтобы знать, кого я слушаю. Я надеюсь, ты курил, пил, работать не любил?

Ваня. Пролетела ты, Яга, как весною муха! Не курил я никогда! Я работник хоть куда! Помогу и это. Не ленюсь, вина не пью, плюю на сигареты. Жизнь даётся один раз – надо дорожить ей. Сердце, лёгкие и печень в магазине не купить. И не сможем больной орган на здоровый заменить.

Баба Яга. Чтой – то я своим умом не понимаю. Ну, конечно, я ведь, Вань, газеты не читаю! Телевизор не гляжу, радио не слушаю. Я сейчас курить не буду, брошу, Ваня, и повсюду расскажу, что вредно пить курить и наркоманить.

Ваня. Ну и умницаЯга, сразу всё ты поняла. Я, Яга, пришёл сюда по заданию царя. Надо мне царю добыть Чудо Юдо Диву Птицу, не воробья и не синицу – Чудо Юдо Птицу Лель. Говорят, она живёт здесь, за тридевять земель.

Баба Яга. Знаю, знаю эту птицу, чуден Лели голосок. Только птица под замком. Как открыть никто не знает, клетке той всё нипочём.

Ваня. Расскажи, бабуля, мне к птице той дорогу.

Баба Яга. Ты иди. Ванюша в лес. Перелезь забор высокий и увидишь клетку вмиг.

На сцену выдвигается коробка – клетка, в ней птица- девочка.

Ведущий. Так и сделал наш герой. Шёл, скакал, перелезал Знаю, парень он был сильный, каждый день ходил он в зал. Видит, клетка словно терем, на двери большой замок. Понял Ваня почему его открыть никто не мог, тот замок кроссвордом был. Ваня ж их отгадывать любил. Мы поможем все Ивану открыть клетку без изъяну!

Ваня. Ну что ж, ребята, будем отгадывать кроссворд? Тогда слушайте вопросы.

По горизонтали:

1.Самая опасная болезнь 21 века (СПИД).

3.Кто предупреждает о вреде курения, наркомании? ( Минздрав)

5. Наркотики наносят человеческому организму….(вред)

7. Какие наркотики опасны для человека? (все)

По вертикали:

4. Цветок наркомана (мак)

6. Что не купить ни за какие деньги? (здоровье)

8. Туман для наркомана ( дурман)

Ваня. Клетка медленно открылась, птица девой обратилась. И скажу вам по секрету, полюбил я деву эту. Хороша, умна, скромна, до пят русая коса. И сейчас не надо мне денег батюшки царя. Не хочу я за границу, я нашёл свою жар-птицу.

Ведущий. Ту и сказке конец! Тот, кто понял, -молодец! Пьянство, наркотик, табак, в жизни радость всю съедят. Ваня наш серьёзный был, своё счастье заслужил!

Воспитатель. Ребята, вот и подошёл концу наш классный час, мы подвели итог показом вот этой сказки и доказали, что нельзя жить так, как эти люди из сказки. Скажите, что вам сегодня понравилось? Ответы детей. Что вам запомнилось и что для себя вы взяли хорошего? Ответы детей. Я надеюсь, что классный час вам понравился и что после нашего с вами общения вы станете намного больше ценить красоту и своё здоровье. Потому что прежде всего оно зависит от вас. Наш классный час я хочу закончить стихотворением « Быть здоровым – это модно «.

В наше время спорт необходим,

Чтоб преуспеть везде.

С ним ты справишься один,

Победа кроется в тебе.

Кто в спорте занят,

То физически силён

И всесторонне развит

Не только телом и умом.

Здоровый дух в здоровом теле,- сказали люди.

Ведь в самом деле,

Здоровье – это красота,

Прекрасная фигура и душа.

Жизнь не терпит слабаков

И не станет краше.

Быть здоровым – это модно!

Все. Вот решенье наше!

Воспитатель. Ребята, я вам приготовила небольшой сюрприз. Будьте здоровы и всегда употребляйте только натуральный продукт!

Каждому ученику раздаю коробочку сока.

Всем спасибо! До свидания!

**7. Подведение итогов.**

Теперь давайте подведем итоги. Еще раз вспомним правила здорового жизни. Помните, здоровье самое ценное, что есть у человека. Берегите его! Помните - от Вас зависит будущее нашей планеты. В этом полном опасностей мире каждый должен заботиться о своем здоровье. Вы должны не только избегать того, что вредит организму, но и уметь ухаживать за собой. Вы должны правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься физкультурой и спортом, достаточно спать, чтобы вести активный образ жизни.

А чтобы немного узнать о своем здоровье, а может и задуматься о своем образе жизни, мы предлагаем Вам провести самостоятельно (дома) небольшое тестирование. Тест называется "Твое здоровье" Мы раздадим всем зрителям и участникам листочки с распечатанными тестами. Интерпретация результатов также есть на этих листах. На обратной стороне теста напечатаны опасные коды пищевых добавок, которыми мы Вам рекомендуем воспользоваться при выборе в магазине продуктов. *(Всем зрителям - школьникам раздаются распечатки*[*(Приложение1)).*](http://festival.1september.ru/articles/613947/pril1.docx)