**Тема: «Здоровье – это здоровый образ жизни».**

Цель:

*содействовать сохранению здоровья каждого школьника.*

Задачи:

* *продемонстрировать необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь школьникам уберечься от нежелательных форм поведения;*
* *формировать навыки публичного выступления;*
* *развивать умение находить необходимую информацию в дополнительной литературе;*
* *формировать умение работать с ИКТ;*
* *воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе;*
* *обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;*

Оформление: плакаты и рисунки по теме, видеофильм, презентация.

**Ход мероприятия**

1. Приветствие. Отгадайте загадку:

-Что на свете дороже всего? (здоровье)

-А что такое здоровье? (Всегда хорошее настроение, ничего не болит, хочется прыгать, играть и учиться, здоровые люди любят природу, видят мир красивым, не ленятся).

**Здоровье** – это нормальная деятельность организма, его полное психическое и физическое благополучие.

**Здоровье** – это здоровый образ жизни. Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.

**Здоровье человека** – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).

1. Вот сегодня мы с вами и поговорим, как сохранить ваше здоровье и уберечься от вредных привычек.

Сначала о вас заботятся родители, но вы растете и каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью.

Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов.

- А они вредны для здоровья? (От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение).

Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.

Не смотреть телевизор более 2 часов.

Не носить телефон на теле.

Нужно помнить, что забота о здоровье начинается с утра и продолжается до самого вечера ежедневно.

- Что мы должны сделать, как только проснулись?

Умыться, почистить зубы, зарядку сделать.

- А что нужно сделать еще для ЗОЖ? Прочитайте в анаграмме.

“ П Д О Р И Ж У С Ь     О С     О П Т О С Р М ! ”

(Подружись со спортом!)

30 минут умеренной физической активности в день существенно поддерживают и улучшают здоровье. И неважно прогуливаетесь ли вы в это время, проедете на велосипеде или погоняете в футбол, просто это должно быть каждый день.

Недаром говорят: “Здоровье – футляр красоты”. Будешь заниматься спортом – будешь красивым.

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

- А что сильно вредит здоровью еще? (плохой воздух и вода)

Воду мы можем очистить с помощью фильтра, а вот воздух, к сожалению, мы очистить не можем.

- Какие угрозы здоровью вы еще знаете? (вредные привычки – курение, алкоголь, наркомания)

Это самые страшные разрушители здоровья, потому что они могут быть смертельными.

1. Сегодня мы поговорим о вредной привычке – КУРЕНИИ.

- Откуда же попал в Россию табак, нам поведают историки (4 ученика).

**1 ученик.** В Европу табак попал из Америки, где побывал мореплаватель Христофор Колумб. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что “дикари” традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма.

**2 ученик.** Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев “тобакко” и… нескольких курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые “дикари”, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово “никотин” - так называют основной компонент табака.

**3 ученик.** Постепенно курение стало “путешествовать” по Европе, дошло до России. Первое время за курение наказывали, если заставали человека за курением в 1 раз, то наказывали палочными ударами, во 2 раз – отрезали нос или уши. Но активного распространения курение не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с иноземцами, не научился курить…

При Петре I в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**4 ученик.** В 19 веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.

- О чем же нам поведают социологи? (4 человека)

**1 ученик.** Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

**2 ученик.** В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятие спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. При приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам.

**3 ученик.** Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и так далее – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы, запрещается реклама табачных изделий.

**4 ученик.** Я позволю себе напомнить еще об одной проблеме. Существует еще так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье.

1. О влиянии курения на организм и о курении “за” и “против” нам поведает (называется имя ученика, подготовившего презентацию).

[Презентация](http://festival.1september.ru/articles/514679/pril1.ppt) (дети составляли сами)

Мы с вами узнали о вреде курения и о воздействии его на человека.

- А как же противостоять приглашению попробовать закурить?

Сейчас ребята разыграют ситуацию, она может пригодиться не только в конкретном случае, но и в любой жизненной ситуации, если человеку предлагают сделать то, чего он не хочет (закурить, выпить, прогулять урок).

Внимательно следите за диалогом и потом выскажите, кто был убедительнее (участники А и Б ).

**А**. Давай закурим!

**Б**. Мне нельзя.

**А**. Почему?

**Б**. Меня родители увидят.

**А**. А мы отойдем за угол.

**Б**. Мне нельзя, я недавно болел, курить мне вредно.

**А**. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты?!

**Б**. А я “наши” сигареты не курю.

**А**. У меня иностранные.

**Б**. А я от спичек не прикуриваю.

**А**. А у меня зажигалка.

**Б**. Нет, меня родители увидят.

**А**. Мы пойдем в подвал.

**Б**. В замешательстве и не знает, что ответить.

- Кто победил, кто был убедительнее?(А) Что можете сказать про участника Б?

(По-моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: “Я НЕ ХОЧУ”, – аргументы Б сумбурны и не существенны.)

Когда человек обосновывает свой отказ таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый с вашей точки зрения аргумент и настаивайте на нем.

Давайте посмотрим другой пример. (Участники Е. и Ж.)

**Е**. На, кури!

**Ж**. Я не буду.

**Е**. А что тогда сюда пришел?

**Ж**. Просто так.

**Е**. Ну, тогда иди отсюда!

Умение отказаться от какого-либо предложения – необходимо в повседневной жизни.

- А что бы вы сказали, если бы вам предложили закурить?

(Нет, спасибо, я не курю! Нет, спасибо, мне не нравится курить! Нет, спасибо, это не для меня! Нет, спасибо, мне и так хорошо! Нет, курить не модно !)

Противостоять приглашению попробовать закурить – и есть по-настоящему взрослый поступок, которым можно гордиться. Курильщики не могут бросить это занятие – они попали в рабство сигареты, а вот те, кто может противостоять, - по-настоящему сильные и свободные люди.

Лучший способ борьбы с табаком – никогда не брать сигарету в рот.

1. А сейчас мы в игровой форме ещё раз увидим о влиянии курения на организм человека. Игра «Своя игра».

* При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги? (НИКОТИН)
* Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память)
* При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его? (Угарный газ)
* Что такое “пассивное курение”? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).
* Эти вредные привычки негативно сказываются на работе сердца? (Курение и употребление алкоголя).
* Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? (Укрепляется сердечнососудистая мышца).
* После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? (После каждой выкуренной сигареты).
* Как курение влияет на работу сердца? (1 – замедляет его работу; 2 – заставляет учащенно биться; 3 – не влияет на его работу).
* Сколько веществ содержится в табачном дыме? (1 – 20-30; 2 – 200-300; 3 – свыше 300).
* Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют)
* Составь пословицу о вреде курения.

Если хочешь долго жить, тот сам себе враг.

Здоровье сгубишь, брось курить.

Кто курит табак, новое не купишь.

* Если человек начал курить в 15 лет, насколько в среднем уменьшится продолжительность его жизни? (1 – на 1-2 года; 2 – на 5-6 лет; 3 – на 8 лет и более).
* Продолжите древнее изречение: “В здоровом теле… (здоровый дух”)
* Так называется состояние полного физического и психического благополучия? (здоровье)
* Составь пословицы:

Здоров будешь - делай зарядку до старости лет.

Двигайся больше все добудешь.

Лучше средства от хвори нет проживешь дольше.

* Способность организма противостоять действию поврежденных факторов, защитная реакция организма (иммунитет).

Ученица читает стихотворение.

Запомни – человек не слаб. Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты должен так себе сказать:

“Я выбрал сам дорогу к свету я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить. Я человек. Я должен сильным быть!”

1. Рефлексия. Закончите предложения.

Не буду курить, чтобы:

* Сохранить свое здоровье и здоровье своей семьи;
* Иметь привлекательную внешность;
* Получить престижную работу;
* Не тратить попусту время;
* Сохранить работоспособность;
* Не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить;
* Не лишать себя удовольствия от жизни;
* Завоевать уважение среди некурящих авторитетов;
* Не изменить своим жизненным принципам, не вредить себе и своим близким;
* Остаться в среде некурящих и сохранить здоровье.

1. Подведение итогов.

Мой выбор – не курить!

Аргументы «за» Аргументы «против»