**Сценарий внеклассного мероприятия**

**"Мы за здоровый образ жизни"**

*Бейч Людмила Николаевна, учитель химии и биологии МБОУ СОШ № 1 города Заринска*

**Цель:** создать условия для формирования представления у ребят о здоровом образе жизни.

**Задачи:**  
• научить ценить и сохранять собственное здоровье;  
• развивать кругозор и познавательную деятельность.

**Оборудование**: ноутбук, мультимедийный проектор, презентация, раздаточный материал.

**Ход мероприятия**

**Учитель**. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это прекрасное слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие ребята, коллеги и гости. Сегодня мы проведем с вами мероприятие, которое называется «Мы за здоровый образ жизни». Вы готовы для разговора? **Слайд- 1, 2.**

Ребята, мне хочется Вас спросить: «Вы любите жизнь? (девочки отвечают).  
Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это…»  Ученики записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин).  Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное.  Потом последуют: здоровье, достаточное питание, материальное благополучие, семья, дети, медицинское обслуживание. Затем предлагается обсудить записи о счастливой жизни и расставить их по степени значимости с девочками. Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, были целеустремленными и жизнерадостными людьми. Обращаю ваше внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи. Сегодня речь пойдет о здоровье и здоровом образе жизни. **Слайд 2,3.**

**Монтаж:**  
1.Здоровье – это ценность и богатство,   
Здоровьем людям надо дорожить!   
Есть правильно и спортом заниматься,   
И закаляться, и с зарядкою дружить.   
  
2.Чтобы любая хворь не подступила,   
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,   
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,   
Улыбкой победить любой укор.   
  
3.Здоровый образ жизни – это сила!   
Ведь без здоровья в жизни никуда.   
Давайте вместе будем сильны и красивы,   
Тогда года нам будут не беда!   
**Учитель:**Что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простой вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. **Слайд 4.**

**Здоровье -** это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой.(вдох – выдох, сон – бодрствование).

Сейчас мы с вами порассуждаем, что же такое здоровье с позиции трех аспектов. Эта информация поможет вам выполнить следующее задание.  У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Нужно будет прикрепить их, это будет показывать, какое здоровье, по вашему мнению, обозначает это слово (на доске изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон – социальное здоровье, 2 вагон – психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье). **Слайд 5.**

**Физическое здоровье** связано с работой нашего организма. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста. Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов. **Социальное здоровье человека** – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом. Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях. Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение. Под **психическим здоровьем** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения.. Но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того, какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

**Учитель.**  Сейчас мы с Вами проведем тест «Твое здоровье». Подведение итогов тестирования.

**Игра «Верю - не верю»**(если согласны, поднимаете руку, если нет – руку не поднимаете). **Слайд 10,11.**

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)  
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)  
3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)  
4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)  
5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)  
6.Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)  
7.Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)  
  
**Информационный лекторий. Слайд 11-21**  
Компоненты здорового образа жизни. Выступают ученики:  
**Режим дня. Слайд 24**  
Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.  
**Сон. Слайд 25**  
Сон положительно влияет на организм человека. Сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;  
**Закаливание. Слайд 26**  
Немаловажная роль в развитии здоровья – закаливание. Закаливание организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно.  
**Личная гигиена Слайд 27**  
Необходимо в жизни соблюдать личную гигиену!   
Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!»   
Даже если, кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы.

**Положительные эмоции** тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта, доброжелательность. **Отрицательные эмоции**, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

Но есть факторы, которые также негативно влияют на здоровье человека. Какие? **Слайд 28-30.**

1.**Табакокурение** часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит, ребенок у такой женщины чаще болеет и отстает в развитии.

2.**Алкоголизм.** Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на организм, постепенно разрушая его.

3.**Наркомания.** Последствия употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают болезни сердца, печени и почек, служат деградации личности, что часто связано с социальным падением и нередко переходящей в слабоумие. Сейчас мы с Вами определили те факторы, которые негативно влияют на здоровье человека. **Избегайте вредных привычек!** Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить Вам всю жизнь.

**Слайд 42.**  
**Что означают ПОСЛОВИЦЫ?**  
1.Здоров будешь – все добудешь!  
2. Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.  
3. Двигайся больше – проживешь дольше.  
4. В здоровом теле – здоровый дух.  
5 Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Ну и в заключении подведем итоги заочного анкетирования. Задание было выбрать из представленных ниже ценностей, по твоему мнению, важных для человека  
• профессиональная карьера- 18%;   
• крепкое здоровье – 31%;   
• хорошая дружная семья – 24%;  
• яркая насыщенная жизнь-12%;  
• материально благополучие -8%;   
• близкие друзья -7%.  
**Рефлексия:**  
Ребята, что нового узнали на нашем занятии?   
Надеюсь, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут в вашей жизни.  
  
**Желаю ВАМ**  
•Никогда не болеть;  
•Правильно питаться;  
•Быть бодрыми;  
•Вершить добрые дела.  
**Мы за здоровый образ жизни!**  
**Спасибо всем за участие в мероприятии.**