Внеклассное мероприятие: «Я здоровье берегу - сам себе я помогу!»

Цель:

- пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование и оформление:

- плакат «Здоровье-это…»

- фотовыставка « Мы за ЗОЖ»

- пословицы и поговорки о здоровье.

Ход мероприятия:

Ведущая: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг-другу здоровья?

Наверное потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Кстати, давайте проверим, имеете ли вы знания о здоровье и его сохранении. Итак, объявляю аукцион слов! Назовите слова на тему «Здоровье» (режим, питание, спорт, красивое тело, ловкость, витамины, профилактика вредных привычек и т. д) Молодцы! Справились с заданием.

1чтец:

 На пороге проживших лет

Наступает момент, когда

Мы за всё бываем в ответе,

Перелистывая года.

2чтец: Человек покоряет небо,

 Чудо техники изобретает,

 Но, приобщившись к дурным привычкам,

 О здоровье своём забывает.

Ведущая: До середины 20 века считалось, что здоровье- это отсутствие болезней. Ребята, вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Разве он здоров? Или ещё пример: постоянно пьяный человек. У него тоже ничего не болит, но можно его считать здоровым?

 Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

 Один из главных показателей здоровья – продолжительность жизни. Учёные доказали, что человек может жить более 120 лет! В конце 20 века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Представляете, сколько мы «не доживаем»! Как вы думаете, какие факторы влияют на продолжительность жизни? (Чистота, физические нагрузки, режим , отсутствие вредных привычек)

Исп. песня о ЗОЖ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущая: Как вы понимаете пословицу «Чисто жить – здоровым быть»? Что нужно содержать в чистоте? (руки, ноги, лицо, уши, зубы)

Чистота: Здравствуйте, дети! Я- Чистота.

 Я пришла вас научить,

 Как здоровье сохранить!

 Много грязи вокруг нас,

 И она в недобрый час

 Принесёт нам вред , болезни.

 Но я дам совет полезный.

 Мой совет совсем несложный:

 С грязью будьте осторожны!

Ведущая: Чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом. Народная мудрость гласит: « Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

3 чтец: Мы зарядкой заниматься

 Начинаем по утрам,

 Чтобы реже обращаться

 За советом к докторам.

 Раз, два – не зевай,

 С нами вместе повторяй.

Ведущая: Есть немало отличных комплексов, которые приятно и полезно выполнять по утрам. От этого не только укрепляется здоровье, но и улучшается настроение. По мнению учёных, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет.Зарядку в данный момент нам поздно проводить, поэтому предлагаю провести физминутку.

Физминутка: Сколько точек будет в круге,

 Столько раз поднимем руки.

 Сколько ёлочек зелёных

 Столько выполним наклонов.

И присядем столько раз

 Сколько уточек у нас.

 На носочки встанем,

 Потолок достанем

 И тихонько сядем.

4 чтец:

Ты с красным солнцем дружишь,

Волне прохладной рад

Тебе не страшен дождик,

Не страшен снегопад

Ты ветра не боишься,

В игре не устаёшь,

И рано спать ложишься,

И с солнышком встаёшь.

5 чтец:

Зимой на лыжах ходишь,

Резвишься на катке,

А летом – загорелый

Купаешься в реке.

Ты любишь прыгать, бегать,

Играть тугим мячом,

Ты вырастишь здоровым!

Ты будешь силачом!

Исполняется песня:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведущий: Говоря о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они подстерегают нас на каждом шагу.Учёные говорят, что резкое пробуждение и подъём – это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают….С друзьями поссорились…Неприятности на работе, тоже стресс. По вашему мнению, как можно снять стресс?(можно выйти в лес и громко крикнуть; сосчитать до десяти; послушать спокойную музыку) Сегодня я хочу вас научить приёму быстрого снятия стресса.( Растирает ладоши)

Ведущий: «Алкоголь» и «курение» - эти слова известны каждому из нас С этими проблемами человечество столкнулось давно. Но в последнее время употребляют алкоголь и курят очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред это может принести их здоровью. Об этой проблеме нам расскажут ученики старших классов.

Сообщение учеников.

***О вреде курения.***

Когда человек курит, то медленно сгорает табак и образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ, среди которых 30 ядовитые - это никотин, гарный газ и ядовитые смолы. Никотин отрицательно влияет на работу сердца – оно быстро изнашивается. Угарный газ затрудняет доступ кислорода в организм, а табачные смолы засоряют лёгкие .Учёные установили, что извлечённый из пяти сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь.

Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин.

 Европейцам долгое время не было известно курение табака. Впервые

с ним познакомились участники экспедиции Христофора Колумба, наблюдавшие, как индейцы выпускали изо рта дым, которые они втягивали из листьев, свёрнутые в трубки и зажжённых на конце. Такие трубки индейцы называли «сигаро»

 В 1560 году табак попал во Францию. Французский посол в Португалии подарил его Екатерине Медичи, которая страдала приступами головной боли. Она измельчала его и нюхала. Действительно, это на некоторое время приносило облегчение. Так табак стал применяться, как средство от всех болезней. Однако это продолжалось не долго. Частые случаи отравления табаком, пожары от курения вызвали разочарование. Победоносное шествие табака сменилось его преследованием. В Россию табак был завезён англичанами и немцами в начале 17 века. Курение и нюханье табака жестоко преследовалось. Уличённые в курении строго наказывались: их били кнутом, а торговцам отрезали носы, рвали носы и ссылали в далёкие города. С приходом к власти ПетраIбыл отменён запрет. Так постепенно все народы пристрастились к курению. Произошло это потому, что в состав табака входят вещества, способные вызвать зависимость от него.

***О вреде алкоголя***

 Алкоголь – это вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). Само название «алкоголь» происходит от арабского «аль – коголь», что означает « одурманивающий».

В VI – VIIвеках арабы научились получать спирт, с помощью которого стали изготовлять различные напитки, получившие впоследствии название алкогольных. Основой всех алкогольных напитков является винный или этиловый спирт, спирт, который и вызывает состояние опьянения.

 Взаимодействуя с различными органами и системами организма человека, алкоголь становится активным участником обмена веществ , организм постепенно привыкает и требует его всё больше и больше. Отсутствие алкоголя вызывает ухудшение физического и психического состояния, которое проявляется в виде потребности напиться. Возникает зависимость от алкоголя, приводящая к болезни – АЛКОГОЛИЗМУ. Так постепенно алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко.

 Алкоголь – это универсальное средство, которое способно человека разумного превратить в безрассудное существо. Разрушение личности у взрослого, злоупотребляющее алкоголем, происходит в среднем через 10 лет, а у подростка через 3-4 года.

***Чтение пословиц и поговорок о вреде алкоголя и курения:***

1.Кто курит табак, тот себе враг.

2.Лучше знаться с дураком, чем с табаком.

3.Если хочешь долго жить, брось курить.

4.Пьянство- это добровольное безумство.

5.С пьянством водиться, что в крапиву садиться.

6.Вино входит- ум выходит.

7.За чужое здоровье выпиваешь – своё пропиваешь.

Ведущий: Ну, а сейчас я предлагаю вам поговорить о правильном питании. Оно тоже способствует укреплению здоровья. Какие два условия необходимо выполнять при правильном питании?( умеренность и разнообразие)

-Что значит умеренность?

Древним людям принадлежат мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть» Переедать очень вредно. Желудок и кишечник не успевают переварить. Поэтому очень важно « вовремя» выйти из-за стола.

-Что значит разнообразие?

Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать(мёд. Гречка, геркулес, изюм , масло)

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным(творог, рыба, мясо, яйца, орехи)

А третьи- фрукты и овощи- содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться.

Ведущий: Дорогие друзья! Я хочу с вами поделиться «формулой здоровья», которую вывел старец Лукьян, а ему было более 100 лет! Сейчас в зал полетят шары. Кому достанется шар, тот выходит ко мне. Мы скоро узнаем формулу здоровья.

 По моей команде вы лопаете шары и достаёте записки.

Итак: «Сила, уверенность, активность, настойчивость, выносливость, оптимизм, удача, труд, спорт, закалка» Это и есть знаменитая формула здоровья старца Лукьяна.

А что вы написали о здоровье, мы сейчас узнаем. Читаем записи на «Говорящей стене»

Ведущий: Наш праздник подошёл к концу.

6 чтец:

Приоткрыли тайну мы,

Как здоровым в жизни быть:

Кушать что и чем лечиться

И по жизни не грустить.

7 чтец:

Посмотри вокруг : как мило

В небе солнышко проплыло,

Из земли растёт цветок,

Слышен птичий голосок.

8 чтец:

Утром ты глаза открыв,

Поприветствуй этот мир,

Пожелай себе удачи-

О плохом и так судачат!

Ведущий:

О нас почаще вспоминайте

И если что- не унывайте.

Вы совершенствуйте себя-

Для этого и жизнь дана!