**Внеклассное мероприятие "Здоровый образ жизни"**

**Разделы:** [Внеклассная работа](http://festival.1september.ru/outdoors)

**Беседа “Твое здоровье”**

**Цели:**

* Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
* Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
* Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

**1. Начнем нашу беседу с вопросов:**

* Что такое здоровье человека?
* Какие факторы определяют здоровье человека
* Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

**Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.**

**Всемирной Организацией Здравоохранения**дано такое определение : Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**2. А сейчас обратимся к пословицам.**В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

**Пословицы:**

* Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
* Паршивому поросенку и в петровки холодно.
* Праздная молодость – беспутная старость.
* Голова седая, да душа молодая.

А теперь давайте выделим признаки физического, психического и нравственного здоровья

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Признаки физического здоровья | Признаки психического здоровья | Признаки нравственного здоровья. |
| 1. Чистая гладкая кожа.
2. Здоровые зубы.
3. Блестящие чистые ногти.
4. Блестящие, крепкие волосы.
5. Подвижные суставы.
6. Упругие мышцы.
7. Хороший аппетит.
8. Здоровое сердце.
9. Ощущение бодрости в течение дня.
10. Работоспособность.
 | 1. Уверенность в себе.
2. Эмоциональная стабильность
3. Легкая переносимость климатических изменений
4. Легкая адаптация к новому сезону.
5. Уверенность в преодолении трудностей.
6. Оптимистичность
7. Отсутствие страхов.
8. Умение нравиться окружающим.
 | 1. Умение делать выбор между добром и злом.
2. Доброта и отзывчивость
3. Справедливость и честность.
4. Цель в жизни – образование и саморазвитие.
5. Умение отвечать за совершенные поступки.
6. Гуманные отношения с людьми
7. Стремление помочь людям.
8. Патриотизм.
 |

**3. Ролевая игра “Специалист”.**

Ребята, сейчас вы будете по очереди выступать в роли пропагандистов здорового образа жизни. Каждый из вас специализируется на одном направлении. Один – специалист по антиникотиновой пропаганде, другой – антиалкогольной, третий – антинаркотической. Теперь каждый специалист напишет тезисы своей беседы с

* Курильщиком,
* Употребляющим алкоголь,
* Употребляющим наркотические вещества.

Вам нужно убедить фактами и личным примером, что курение, например, вредно.

Затем вы меняетесь ролями.

**4. Выводы. Итог занятия.**

**Беседа: “**Здоровый образ жизни и привычки человека”

**Цели:**

* Уточнить полезные и вредные привычки человека.
* Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.
* Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”

**1. Давайте обсудим и найдем ответы на следующие вопросы:**

* Что такое привычка?
* Какие бывают привычки?
* Какие ценностные установки человека, его воля, разум способствуют укоренению в человеке потребности в полезных привычках и способности отказаться от вредных?
* Каким образом могут повлиять привычки на судьбу человека?

**2. Рассмотрим факторы,** негативно влияющие на здоровье человека:

Привычка – это склонности, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным, стилем поведения.

* К каким последствиям могут привести полезные и вредные привычки?

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | Последствия |
| 1. Курение, употребление алкоголя, неправильное питание, стрессовые ситуации
2. Загрязнение воздуха, воды, почвы, магнитные и другие излучения
 | 1. Предрасположенность к наследственным болезням, быстрое старение организма болезненность.
2. Отсутствие профилактических мероприятий, низкое качество медицинской помощи, несвоевременность ее оказания.
 |

**Последствия полезных и вредных привычек**

|  |  |
| --- | --- |
| Последствия полезных привычек | Последствия вредных привычек |
| Жизнь без болезнейАктивный отдыхТруд в удовольствиеУмение стойко выносить любые трудностиДоброе отношение окружающихСвободное время, увлечения | БолезниОтдых – пустая трата времениТруд воспринимается как вынужденное занятиеНеумение отражать стрессРаздражительностьКажущееся отсутствие свободного времени (пребывание к различных компаниях) |

**3.** Сейчас я раздам вам напечатанные фразы. В них пропущены некоторые слова. Вы должны эти слова вставить в соответствии со смыслом этой фразы:

* Привычка – это…., ставшее для кого-то…. действием.

(постоянное, склонность, поведение)

* Полезные привычки – образ действия, который…. здоровье человека

(сохраняет, укрепляет, ухудшает)

* Вредные привычки – образ действия, который … здоровье человека.

(сохраняет, разрушает)

Наполеон I по поводу привычек сказал следующее:

- Привычка принуждает нас ко многим глупостям; самая большая глупость – стать ее рабом привычки.

- Люди никогда не испытывают угрызений совести от поступков, ставших у них обычаем. (Вольтер)

- Человек определяется не только врожденными качествами, но и приобретенными.

(И.Гете)

**4. Теперь давайте поговорим о ваших привычках:**

* Какие у вас есть вредные и полезные привычки?
* Что повлияло на формирование ваших привычек?
* В чем мешают вам вредные привычки?
* Каковы последствия ваших вредных привычек?
* От каких привычек вы хотели бы избавиться?
* Что для этого необходимо?

В настоящее время многие ученые признают, что курение – это медленное самоубийство. Медики установили, что каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. Эти минуты постепенно складываются в годы. Курящий живет на 5-7 лет меньше, чем ему отведено природой.

Перечень приносимых курением бед длинный и устрашающий: рак, пептическая язва желудка, коронарная болезнь сердца, хронический бронхит, Эмфизема легких и другие.

Некоторые курящие надеются на фильтр, которых по их мнению предупреждает поступление в организм канцерогенных веществ и никотина. Однако отравляющие вещества проходят этот барьер и попадают в легкие.

При курении стенки сосудов спазмируются и это вызывает коронарную недостаточность. Статистика свидетельствует, что курящие в 13 раз больше страдают стенокардией, чем некурящие.

В сигарете содержатся также и радиоактивный элемент – полоний 210.

Никотин разрушает деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, от табака желтеют зубы.

**5. Сформулировать выводы:**

* Привычка – поведение, ставшее для кого-то постоянным.
* Привычки бывают полезные и вредные.
* Власть привычки над человеком состоит в том, что человек от природы стремится к комфорту, удовлетворению своих потребностей, удовольствию
* Привычки меняют характер и судьбу человека.
* Удовольствия и комфорт могут приносить пользу и вред.

**6. Итог занятия.**

**Беседа: “Привычка – вторая натура?”**

*Посейте поступок – и вы пожнете привычку,
посейте привычку – и вы пожнете характер,
посейте характер – и вы пожнете судьбу.*

У.Теккерей – англ. писатель

Цели:

Осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

Определить соотношение понятий “здоровый образ жизни” и “привычки человека”.

1. Начать занятие с беседы:

* Как вы поняли эпиграф занятия?
* Каким образом привычки могут повлиять на судьбу человека?
* Хотели ли вы избавиться от вредных привычек?
* Пробовал ли кто это сделать?
* Если получилось, хорошо, а если нет, – что стало причиной?
* Какие качества необходимы для избавления вредных привычек и приобретения полезных? (воля, разум)
* Что такое воля? (способность осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели)
* Что такое разум? (способность человека логически и творчески мыслить).
* Можно ли все-таки менять привычки?
* Что для этого нужно?
* Был ли случай, когда вы изменили свою привычку?
* Как вы понимаете высказывание: “Терпение – оружие самых слабых и самых сильных”. (Лешек Кумор)

Послушайте стихотворение “Привычки”.

Утром наполнить спешу никотином
Хилые легкие: пусть похрипят,
Так я воюю и с медициной и с утверждением курение – яд!
Выпали волосы, щеки обвисли,
Сердце в груди совершает прыжки,
Память “хромает”, спутались мысли,
Заметно дрожанье руки,
Но с ненавистным журналом “Здоровье”,
Что издается на радость ханже,
Вплоть до победы биться готов я:
Врач успокоил: недолго уже.

* Стихотворение юмористическое, но есть ли в нем вымысел?

Прокомментировать высказывание У. Шекспира: *“наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”*

Обратить внимание учащихся на то, что вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха.

Обратить внимание на возможность выбора человека – нравственных ориентиров. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

3. Составить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек каждого ученика.

4. Составление таблицы “Мой выбор”.

**Мой выбор - не курить**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Не буду подвержен бронхолегочнымЗаболеванием.Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.Буду иметь здоровый цвет лица.Менее подвержен заболеваниям сосудов. | Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.Землистый цвет лица.Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.Увеличивает риск неспособности ксексуальной жизни. |

**Мой выбор – не употреблять алкоголь**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Будет здоровым мое сердце, печень, почкиБуду иметь ясный светлый ум.Нет ссор в семье, пьяных драк.Организм не находится в стрессовой ситуации.Благополучное устройство своей личной жизни. | Снижение памяти, интеллектупальных возможностей, рассеянность.Деградация личности.Ссоры, скандалы в семье.Невозможность устроить свою личную жизнь.Неизбирательность в выборе приятелей.Болезни.Изменение внешности “лицо алкоголика”.Ранняя смерть. |

**Мой выбор – нет наркотикам**

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Наличие работы.Авторитет на работе, среди коллег.Есть семья.Забота о семье.Хорошее здоровье.Достижение поставленных целей.Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды. | Наркотическая зависимость.Отсутствие нравственных установок.Нарушение закона, влекущее уголовную ответственностьОтсутствие нормальной семьи.Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.Постоянные материальные затруднения.Отсутствие работы, постоянного заработка.Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.Риск заболеть СПИДомСнижение остроты зрения, слуха.Ранний атеросклероз.Ранняя смерть. |

5. Послушайте пословицы о пьянстве и прокомментируем их смысл:

* Пьяному море по колено, а лужа по уши.
* Пьяному и до порога нужны подмога.
* Пьяный скачет, а проспится – плачет.
* Пьяному гуляке недалеко до драки.
* Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

6. Закончим наше занятий изречением китайского мыслителя Конфуция: “Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра”. Что он имел в виду?

7. Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

* 7 апреля – Всемирный день здоровья.
* 1 июня – День защиты детей.
* 27 июня – День физкультурника.
* 31 мая – День борьбы с курением.
* 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
* 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
* 21 марта – Международный день Земли.
* 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
* 9 сентября – Всемирный день красоты.

8. Обращение к эпиграфу занятия.

9. Итог занятия, выводы:

* Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
* Вредные привычки лучше не приобретать.
* Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
* В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
* Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
* Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
* Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
* Народ негативно относится к вредным привычкам.