План-конспект

открытого воспитательного занятия

**«К нам осень пришла - витамины припасла».**

с. Александровское

Подготовил педагог

дополнительного образования

Тристанова Е.Н.

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

*Обучающие:*   формировать представления обучающихся о здоровье,  как одной из главных ценностей человеческой жизни;

- развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;

-закрепить основные понятия: *«распорядок дня»*, *«личная гигиена»*, *«витамины»*, *«полезные продукты»*, *«здоровый образ жизни»*;

**-** систематизация и обобщение знаний обучающихся о здоровом образе жизни;

*Воспитательная***:** воспитывать любовь и бережное отношение к своему здоровью;

- формирование активной жизненной позиции;

- воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

*Развивающая:*

*-* развивать образное и  пространственное мышление, способность творчески использовать жизненные наблюдения;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний.

**Оборудование для педагога:** ТСО с музыкальным сопровождением «Звуки природы»,

**Оборудование для учащихся:**  бумага для эскиза, простой карандаш, ластик, доска для лепки, салфетки, картон, баночка с водой, салфетка. кисточка, стеки.

*Предшествующая работа:* просмотр иллюстраций на тему "Мое здоровье - мое богатство", чтение книги "Мойдодыр" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье", «О пользе витаминов».

**Форма проведения**: открытое воспитательное занятие, интеллектуальная игра с элементами беседы и выступлением учащихся просмотром видео материала, презентации;

**Оформление:** крупно: название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески.

**Ход занятия:**

1. Приветствие, проверка готовности к занятию

2. Мини-тренинг «Круг здоровья».

3. Сообщение темы занятия и задач.

4. Беседа, показ иллюстраций, презентации «Здоровое питание».

5. Введение новых понятий.

7. Физминутка .

8. Загадки

9.Рефлексия.

**1 . Приветствие. Проверка готовности к занятию**

Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы, когда – ни будь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Как вы думаете, что значит духовное и физическое здоровье? Это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Здоровье для человека – одна из главных ценностей. Это самое ценное, что есть у людей, а значит,  его надо беречь.

Сегодня мы поговорим о правильном питании и его составляющих. Я хочу вам процитировать вам высказывание Гиппократа – древнегреческого врачевателя.

- «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей.»

Сегодня, когда я шла на работу, я встретила Люсю. Она бежала в аптеку. Оказывается, Люся заболела. Давайте расскажем ей, что надо делать, чтобы не болеть. Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в город Здоровье. Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? Ответы детей.

Здоровье – это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают? Дружно скажем…"Да".

Чтобы попасть в город **Здоровье,** надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!"

А вот и наш маршрут. Давайте посмотрим на карту нашего путешествия. Но здесь записка для нас.

Путешествие, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки

Убегает без оглядки,-

Он не станет нипочем

Настоящим силачом!

**Проводится музыкальная зарядка.**

Педагог: А вот и наш маршрут, посмотрите, сколько здесь разных улиц. *(Рассматривают карту-схему)*

**Улица Витаминная :**

**-** Читает заклинание вместе с детьми - « Раз, два, три на улицу Витаминную попади».

**Педагог: Ребята, вот мы с вами попали на улицу «Витаминная».**

Люся, мы тебе с ребятами расскажем, как надо питаться, чтобы быть здоровой. Чтобы быть здоровым, необходимо сбалансированное питание и надо знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для  здоровья.  *(Ответы детей)*

Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

Ребята, какие витамины вы знаете? *(Ответы)*

- Ребята, а для чего нужны витамины? (Чтобы укреплялся наш организм)

- Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями. Нужно есть больше овощей и фруктов.

**Витамин А** – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

**Витамин В**-мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох *(для сердца)*.

**Витамин С –** цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина *(от простуды)*.

**Витамин Д** – солнце, рыбий жир *(для косточек)*.

Помни истину простую

– Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Ребята мы с вами поиграем.

Ребята давайте разделимся на 2 команды и за каждый правильный ответ вы будете получать фишки, у какой команды будет больше фишек тот получит приз.

**И так, «Вопросы из шляпы».**

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita- жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

Педагог: Игра подошла к концу и пока жюри подводит итоги.

**Игра *«Совершенно верно!»*** *-* зачитываются четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе  говорят:

*«Правильно, правильно, совершенно верно!»*

А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, вы все справились с заданием.

Давайте продолжим наше путешествие и отправимся на другую улицу, которая называется **Физкультурная.**

**Видеовикторина: «Зож»**

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше. Нужно обязательно делать утреннюю гимнастику. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).

2. Наука о чистоте тела (Гигиена).

3. Тренировка организма холодом (Закаливание).

4. Что даёт человеку энергию? (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).

8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? (Хорошее здоровье).

Ребята, а какие виды спорта вы знаете? *(Ответы детей)*

*(Подведение итогов, посчитать фишки)*

А вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены. И следующая улица, которая нас ждет, это **улица Чистоты.**

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в общественных местах  *(Мы умываемся по утрам и вечерам, чистим зубы и др.)*

– Для чего это надо делать? (Чтобы быть чистыми, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленными, чтобы смыть микробы.)

– Как попадают микробы в организм? (при чихании, кашле не прикрывая рот; если не мыть руки перед едой, после туалета; не мыть овощи, фрукты.)

– Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? *(ответы детей)*

Педагог: ребята чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. Про них я загадаю загадки.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. *(Мыло)*

Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча.

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик теплый подогретый,

На полу не видно луж.

Все ребята любят …*(душ)*

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,

Не забудет и про нос. *(Носовой платок)*

Педагог в месте с обучающимися делает вывод, который они должны хорошо  усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета, есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

Педагог: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь, но интересный и познавательный мы с вами проделали по городу "**Здоровье**". Мы узнали много интересного и полезного. Но мы побывали не на всех улицах, поэтому мы будем еще путешествовать, поэтому замечательному городу. Я думаю и Люся поняла, что надо делать, чтобы не болеть, и больше ему не придется ходить в аптеку за таблетками.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Чтобы было интереснее, проведём нашу встречу в форме игры в 3 этапа. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. На вопросы можно отвечать с места, но выкрики за ответ не принимаются. Это не командная игра. Своим правильным ответом каждый может заработать себе жетон. На 3-ий этап выходят 2-3 игрока, набравшие наибольшее количество жетонов. Уважаемое жюри будет фиксировать, кто отвечает и получает жетоны. И так, начинаем игру!

**1 этап.**

Ведущий: 1 этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята, можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Я прошу жюри сверить количество жетонов, заработанных ребятами за правильные ответы. (*По очереди встают участники игры, сообщают свои фамилии и количество имеющихся у них жетонов).*

-Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в одной школе. Представляем вашему вниманию небольшую юмористическую сценку из школьной жизни. Называется сценка «Медосмотр».

Медосмотр.

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

- Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

- Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

2 этап.

Ведущий: Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

^ Информационный блок.

(Выступление учащихся)

*Курение.* Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

*Алкоголизм.* Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

*Наркомания.* Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

Ведущий: Наиболее полно раскроют эту тему вопросы 2-го этапа игры, мы поговорим о том, как пагубно влияют на человека эти пристрастия.

( *На столе разложены билеты с вопросами. Игроки выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки).*

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь. (Табачный дым.)

2. Как влияет алкоголь на организм подростка? (Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие.)

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением? (Рак лёгких.)

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание? (Острый алкогольный психоз – белая горячка.)

5. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом?

- 10 лет.

- 5 лет.

- 12 лет.

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? (Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.)

7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли …

- муку;

- мел;

- стиральный порошок.

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

9. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? ( 0,6 – 0,7 %)

10. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

Ведущий: На все вопросы 2 – го этапа ответили. Проведём подсчет жетонов.

Ребята, обратите внимание на плакаты и наглядные информационные вывески. Давайте выясним с вами, из чего складывается:

Здоровый образ жизни.

Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

^ 15% - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

^ 3 этап.

(В 3-м этапе участвуют учащиеся, набравшие максимальное количество жетонов).

Ведущий: Приглашаю на заключительный этап учащихся, набравших максимальное количество жетонов. Он будет коротким. Всего по три вопроса будут заданы игрокам, чтобы определить победителя игры.

И так, «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (Вода).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, vita- жизнь).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (Зубная щётка.)

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (Минеральная вода).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (Чеснок).

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (Морковь).

^ Ведущий: Игра подошла к концу и пока жюри подводит итоги, мы представляем вашему вниманию сказку – намек, которая называется «Репка».

Сказка – намёк.

У лукоморья дуб спилили

И цепь на свалку унесли,

Кота в приюте поселили,

Русалку в бочке засолили…

А вы чего здесь рты раскрыли?

Это, присказка, поди, -

Сказка будет впереди.

Короче, жил-был дед,

Ему в обед – то сто лет,

А он решил огород разводить,

Репку вздумал посадить.

Посадил дед репку.

Репка росла- росла

И выросла большая- пребольшая.

Идёт дед в огород,

Репку за ботву берёт,

Тянет - потянет,

А вытянуть не может.

Куда там! Всю жизнь

Курил да пил-

Лучше бы со спортом дружил.

Позвал дед бабку.

Бабка за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

А вытянуть не могут.

Бабуся то раньше

Со спортом не дружила

И столько болячек себе нажила!

Позвала бабка внучку.

Внучка – за бабку,

Бабка – за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

А вытянуть не могут.

Да где же внучке помочь!

Гоняет на «Харлее» день и ночь.

Лучше бы в спортзал ходила,

Сил бы накопила.

Позвали Жучку.

Жучка еле приползла.

Ещё бы! Вон как разжирела!

Целый день спит и «Чаппи» жрёт –

Вот жир из неё и прёт!

Жучка – за внучку,

Внучка – за бабку,

Бабка – за дедку,

Дедка – за репку,

Тянут – потянут,

А вытянуть не могут.

Опять репку не достали.

Некуда деваться – кошку позвали.

Да где уж кошке помочь!

Она на диетах день и ночь –

От этих диет уже и сил нет.

Сидят и рыдают,

Что делать - не знают.

Бросив все делишки,

Прибежала мышка.

Прибежала не зря:

Принесла кучу спортинвентаря.

Деду – гантели,

Чтобы руки не болели;

Бабке – скакалку,

Ради здоровья ничего не жалко;

Внучке и Жучке – мяч –

Решение всех неудач.

Кошке – обруч:

Худей хоть день, хоть ночь.

Всю неделю они занимались,

Потом снова за репку взялись.

И вытянули!

Вот ведь как бывает:

Спорт всегда выручает!

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

«Мы за здоровый образ жизни».

Подведение итогов.

Вручение призов победителям и участникам агитбригады.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка).

2. Наука о чистоте тела (Гигиена).

3. Тренировка организма холодом (Закаливание).

4. Что даёт человеку энергию? (Пища).

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (Антитела).

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня? (Л.Н. Толстой).

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца (Плавание).

8. Его не купишь ни за какие деньги (Здоровье).

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей).

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерия).

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения).

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (Сон).

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? (Хорошее здоровье).