

Разработка внеклассного мероприятия в 7 классе по теме:

«Я выбираю здоровый образ жизни»



Здоровье-это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Цель: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

Задачи: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни; формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации; воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Подготовительный этап: Готовясь к мероприятию, предложить учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «-».

1. **Анкета. Алкоголь. Сигареты. Наркотики:**

- Поднимают настроение.
- Придают уверенность.
- Способствуют общению.
- Избавляют от скуки.
- Утрачивают контроль над поступками.
- Укорачивают жизнь.
- Ведут к тяжелым болезням.
- Ослабляют потомство.
- Наносят вред семье, обществу, государству.
- Дают чувство свободы.
- Способствуют взрослению.

Оформление класса: (вывешены на стенде)

Русские народные пословицы:

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
- Любой жует, да не любой живет.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровая душа в здоровом теле.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Счастье не ищут, а делают.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

Ученые о здоровье:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка. *(Б. Шоу.)*

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

(Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения. *(А. И. Солженицын.)*

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни. (И. Аршавский)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.
(И. Брехман -основатель валеологии.)

Жюри: завуч школы - Васильева И.И., Краснова Юлия, Фадеева Юлия - ученицы 9 кл.

Ход мероприятия

(Учитель) - Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Звучит запись песни «Я люблю тебя, жизнь». После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Что за вопрос? 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...»

Учащиеся под негромкую мелодию записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.

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: состояние окружающей среды, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Обобщая ответы учащихся, учитель обращает их внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Алеша К.:

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это только нужно нам!

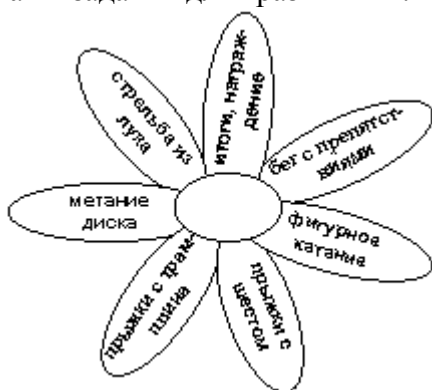
Учитель: Давайте обсудим, что вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни». После обсуждения ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.

Далее учитель предлагает учащимся разделиться на 2 команды для участия в конкурсной программе.

«Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика – семицветика. На этих лепестках – задания для «разминки». На листке написано название вида спорта.



Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает 1–3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл.

«Веселые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 3 человека. Каждому члену команды особое задание: расшифровать и выполнить задание.

пер	бег	«задом
вому	наперед»;	
вто	бег «гигантскими»	
рому	шагами;	
тре	ходьба	в
тьему	полуприседе ;	
чет	бег боком.	
вертому		

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 4 балла.

Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...» (...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (*Наркоманом, от греч. park – оцепенение, тапiа – влечение*).

3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Где был принят этот закон? (*Этот закон был принят властями Нью-Йорка*).

4. Закончите английскую поговорку: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает...» (*Мозг*).

5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (*Солнце, воздух и вода*).

6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (*Постепенно, последовательно, постоянно*).

7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (*Блохи, вши*).

8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (*Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу*).

9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (*Это люди с разными биологическими ритмами*).

10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (*До этого возраста активно формируется скелет*).

11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (*Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов*).

12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (*Нервные окончания стопы и носоглотки связаны*).

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (*Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой*).

Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия»

Проводит учитель со всеми учащимися класса.

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям.

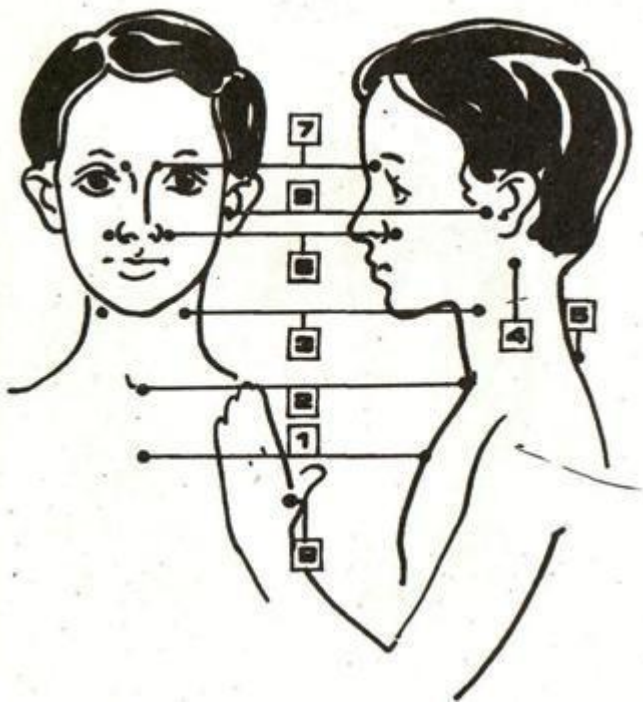
Приведем пример точечного массажа с целью профилактики острого респираторного заболевания (ОРЗ).

Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горла, ушах, то есть острые респираторные заболевания. ОРЗ – коварные и опасные заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения. Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Приемы точечного массажа очень легко освоить. Давайте учиться!

ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кровотворение.

ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.



ТОЧКА 4 шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

ТОЧКА 6 улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Будьте здоровы!

«Самый веский аргумент»

Капитанам команд в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

«Домашнее задание»

Темы:

1. «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
2. «Курить – здоровью вредить!»
3. «От улыбки станет всем светлей».
4. «Танцы на завтрак, танцы на обед, танцы на ужин – вот и весь секрет».

Задание дано командам заранее. Темы распределяют по жребью. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию-шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления – 5–7 минут. Максимальная оценка конкурса – 7 баллов. Жюри оценивает соответствие темы, достоверность материала, артистизм, оригинальность, музыкальное сопровождение.

После окончания конкурсов жюри подводит итоги, награждает победителей призами.

Информационный лекторий подготовили ученики 8 кл.--Васильев П., Львов Е., Фадеев

Р.)

Компоненты здорового образа жизни.

а) Правильное дыхание.

Выступление Павла: Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. В оздоровительной гимнастике под названием «йога» принято считать, что «одно только поколение правильно дышащих людей возродит человечество и сделает болезни столь редким явлением, что на них будут смотреть как на нечто необыкновенное».

Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б) Рациональное питание.

Выступление Евгения: Известный русский публицист и литературный критик Д.И. Писарев уверял: «Измените пищу человека, и весь человек мало-помалу изменится». Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение.

«Умеренность – союзник природы», – говорил древнегреческий врач, отец медицины Гиппократ. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным.

Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. (*Угощает всех присутствующих*). Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных

веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.

Выступление Романа: Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

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

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

а) Табакокурение.

Витя П.-В течение недели нами был проведен анонимный опрос учащихся 7-9 классов под названием «Черный ящик». Мы хотели узнать число курящих и пробовавших курить школьников и причины, побудившие взять сигарету. Предлагалось ответить «да», «нет» на следующие вопросы:

- Курят ли ваши родители?
- Пробовали ли вы курить?
- Курите ли вы сейчас?
- Я курю:

а) потому, что чувствую себя взрослым,

б) за компанию,

в) из-за интереса.

- Знают ли ваши родители, что вы пробовали курить (курите)?
- О вреде курения вы узнали:

а) от родных,

б) из газет, журналов, TV,

в) в школе.

Заполненные анкеты учащиеся бросали, как при голосовании, в ящик, обернутый черной тканью.

По результатам анкеты был составлен «Лист здоровья» для класса в виде диаграммы, проведены классные часы и беседы с родителями.

Выступление Павла В.

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний-210.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Если женщина курит в период беременности, то повышается вероятность выкидыша, снижается вес плода, могут произойти преждевременные роды. Ребенок у такой женщины чаще болеет. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным, отстает в развитии. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

Учащихся читают стихотворение Д. Бершадского, причем после выступления Виктории Васильевой ребята изобразили и озвучили органы, которые отравляются в результате курения.

Мое имя – сигарета,
несса: Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам.
Скажем прямо – слабакам.

Сердце(Снежанна К.)Мне так плохо, я так устало,
И нет уж больше сил стучать.
Наверное, жить осталось мало...
Могли бы только вы понять –
Мне не хватает кислорода.
Меня так душит никотин.
А этот яд непобедим.
Мои сосуды кровяные –
В дыму сгорают день за днем,
И если вы нас не спасете
Мы от куренья пропадем!

Легкие(Наташа П.)-Ой, мы бедные, сожженные совсем,
Мы хотим спросить вас люди:
«А вы курите зачем?»
Нас полоний отравляет,
Никотин нам – страшный яд.
Наши бронхи он сжигает.
Кто же в этом виноват?
По утрам ужасный кашель
Раздирает горло в кровь.
Кто же нам теперь поможет,
Чтобы стать здоровым вновь?

Головной мозг(Надя А.)Иссушил меня проклятый злодей.
Нету больше светлых идей.
Он мои нейроны украл
И на пачку сигарет поменял.
Я теперь и за долгий срок
Не могу выучить данный урок,
И внимания, и памяти нет –
Все от этих проклятых сигарет.

Петя М.-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
 И, презирая сигарету.
 Не стану ни за что курить.
 Я – человек! Я должен сильным быть!»

б) Алкоголизм.

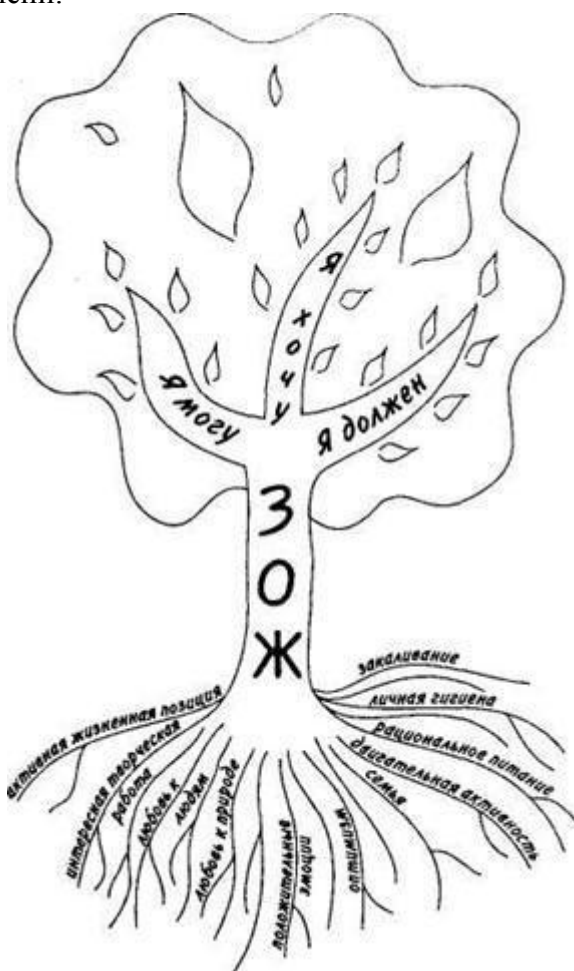
«Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», –

У. Гладстон.

Выступления учащихся класса.

Алеша К.: В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.



Вика В.: Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в хаотическую деятельность резко возбужденных низших отделов мозга.

Снежанна К.: Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и

хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Наташа П.: На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

в) Наркомания.

Учитель -: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Учитель благодарит всех выступающих и обобщает выше сказанное:

– В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

После чего раздает всем детям памятки о вредных привычках и напоминает о разговоре в начале мероприятия.

– Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здоровый образ жизни».

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза).

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске, на натянутой капроновой нитке.