

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система Красногвардейского района»  
Центральная детская библиотека



*Дайджест по материалам интернет-публикаций*

**Бирюч  
2018**

**ББК 78.3**  
**М-94**

Составитель: Л.М.Еламкова,  
*методист по работе с детьми*  
Ответственный за выпуск: Т.И.Коротких,  
*зам. директора по работе с детьми*

**М-94 Мы – за здоровый образ жизни: дайджест по материалам интернет-публикаций/сост. Л.М.Еламкова; ответ. за выпуск Т.И. Коротких - Бирюч, 2018.- 42 с.**

**ББК 78.3**

Центральная детская библиотека, 2018

## Содержание

От составителя-----	3
Информационный марафон «Формула здоровья» -----	4
Интеллектуальная игра «Наше здоровье в наших руках» -----	15
Калейдоскоп здоровья «Мода и здоровье» -----	18
Тренинг «Мы выбираем здоровье»-----	21
Час валеологии «Мое здоровье – основа моей жизни»-----	26
Диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?»-----	29
Анкета «Будем здоровы!» -----	32
Информационно – познавательный час «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»---	35
Час интересных сообщений «Простые секреты здорового питания»-----	37
Список использованных сайтов-----	42

## От составителя

Здоровье человека – тема для разговора актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. За последнее десятилетие произошло значительное ухудшение состояния здоровья школьников, что вызывает серьёзную тревогу специалистов.

По данным НИИ Гигиены и профилактики заболеваний детей и подростков около 90% школьников имеют нарушения физического и психического здоровья. В настоящее время менее 5% учащихся младших классов школы могут считаться абсолютно здоровыми.

Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является одним из приоритетных направлений работы библиотек.

Предлагаем вашему вниманию дайджест по материалам интернет-публикаций «Мы – за здоровый образ жизни».

Надеемся, что здесь вы найдёте для себя что-то новое, интересное, то, что поможет в работе по формированию здорового образа жизни среди читателей.

## Информационный марафон «Формула здоровья»(12+)

**Цель мероприятия:** Проинформировать читателей о пагубном воздействии табака на здоровье, способствовать снижению табачной зависимости, вовлечь молодежь в борьбу против курения, пропагандировать здоровый образ жизни, дать конкретные рекомендации по вопросам профилактики вредной привычки, развивать творческие способности детей и подростков.

**Ведущий:** Добрый день, дорогие гости и участники нашего информационного марафона «Формула здоровья». Мы рады приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено актуальной проблеме табакокурения среди подростков. Сегодня на планете каждые 10 секунд умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году этот показатель может повыситься до одного человека за 3 секунды. По данным национального исследования, за последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тысяч человек, и это происходит в основном за счет молодежи и женщин. Сегодня среди курящих старшеклассников и студентов 28% - девушки. Возраст курильщиков постоянно молодеет. Если представить эти данные в цифрах, то окажется, что в России курят более 3 млн. подростков (хотя реальная цифра значительно выше).

**Ведущий:** Казалось бы, никаких новых данных по этой теме нет, о вреде курения знают все. Но почему же тогда мы продолжаем курить у парадных административных зданий, равнодушно проходить мимо, курящих молодых и продолжаем продавать сигареты детям в любой торговой точке? От кого зависит, чтобы этого не было? Конечно же, от нас самих. Мы творцы своей жизни и своего здоровья. Вот именно по этой причине, мы сегодня все собрались здесь, чтобы дружно сказать: «Нет – табаку и куренью! Мы все голосуем за здоровый образ жизни!

Куренью – бой! Идем вперед:

Спорт и музыка нас зовет!

**Ведущий:** А начнем наше сегодняшнее мероприятие с объявления конкурса слоганов и кричалок, посвященных здоровому образу жизни. Кто придумает лучший слоган на тему:

«Не кури!» будет награжден в конце нашего мероприятия по итогам голосования. Вперед, молодежь! Дерзайте! Победителей ждут призы!

**Ведущий:** В России курят 65 % мужчин и свыше 30% женщин, причем половина из них начали курить еще в подростковом возрасте. О чем думают подростки, закуривая впервые? О чем угодно, только не о вреде никотина.

К сигарете тянется рука.

Сигарета близко, опасность далека.  
Закурить, не закурить? Я волен!  
Разве думаешь о том,  
Что попадешь в неволю?.

Мысль о том, что курение – вредная привычка, иногда возникает. Но как устоять перед познанием неизвестного и запретного? Жажда новых ощущений затмевает все другие мысли. Слишком велико желание убедиться на собственном опыте, так ли все плохо, как говорят взрослые. А может они ошибаются? Ведь многие из них курят. И ничего. Да так ли уж «ничего»? Возможно, что о многих последствиях подростки просто не знают. А некоторые из них не проявляются сразу столь ярко, что на них тут же обратишь внимание.

**Ведущий:**

Табак наносит телу вред,  
Для организма сотню бед  
Приносит он.  
И разум разрушает,  
Целые нации, народы  
Он едким дымом оупляет.  
Не первый год все знают,  
Куренье – это яд! И это так.  
Задай один вопрос: «Зачем,  
Добавил ты себе проблем?  
Зачем ты сигаретный яд  
Вдыхаешь столько лет подряд?»  
А если сам не в силах бросить,  
То нечего стыдиться.  
Советуем тебе  
К врачам хорошим обратиться.  
Поверь, помочь тебе спешим.  
Скорее от куренья избавляйся,  
Весь мир тебе покажется другим!

Вот что об этом говорят врачи (*выступление врача-нарколога Лашиевской центральной больницы*).

**Врач:** С каждым днем наука предоставляет нам все большую информацию о вреде табака. Табак – это травянистое растение с довольно красивыми цветами, которое используется даже в декоративном садоводстве. В мире насчитывается свыше 60 видов табака. И выращивают его более чем в 120 странах.

Если бы это растение так и осталось декоративным, как многие другие, оно не причинило бы человечеству такого огромного вреда. При курении образуется большое количество токсичных веществ, а более 200 из них – особенно опасны для организма человека. Среди них есть даже Полоний-210. Он излучает гамма лучи. Но особенно опасен никотин.

Никотин – желтоватая жидкость, легко растворяется в воде, жирах; на вкус – жгучая, хорошо впитываемая слизистой оболочкой.; смертельная доза составляет 1г на 1 кг. массы тела. Как правило, люди, употребляющие спиртные напитки, чаще всего

сочетают их с курением. Это еще больше усугубляет неадекватность их поведения и увеличивает риск потери здоровья.

Сладко ели, сладко пили,  
А потом и закурили.  
Так здоровьем рисковали.  
Вот его и потеряли.

Курение табака приравнивают к наркомании. Благодаря никотину человек испытывает своеобразное эйфорическое состояние и спад чувства голода. В любом случае, это аномалия. Вдумаемся в такую страшную цифру: курение и вызванные им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем одного миллиона граждан нашей страны.

По данным ВОЗ, в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Курение отрицательно влияет:

- на нервную систему
- мозговое вещество надпочечников
- артериальное давление
- дыхательный центр
- привратник желудка.

Нарушение питания подкожных сосудов ведет к преждевременному старению и пожелтению коже лица. Воспалется слизистая оболочка трахеи и бронхов. Образуется застой слизи в легких, что приводит к постоянному кашлю. Иммуитет у курильщиков ослаблен.

Так как у подростков легкие еще не сформированы, они особенно страдают от курения. У молодых курильщиков ухудшаются процесс запоминания и внимание. Нарушается работоспособность, зрение, слух, обоняние.

Он пытит, как паровоз,  
Хоть еще и не подрост.  
Не то уже внимание  
И запоминание.  
Скоро дважды два забудет,  
Если пыл свой не остудит.

Очень опасно курение для сексуальной сферы и половых функций человека. Возникают осложнения при беременности. А рожденные дети от курящей матери, физически слабы и малокровны. Никотин поступает в организм ребенка с грудным молоком матери. Пищеварение ребенка расстраивается, может произойти даже отравление.

Сигарету, мама брось,  
Сына пожалей.  
Лучше в свой стакан побольше  
Молока налей.

Личный пример старших и так называемое пассивное курение увлекают детей в это пагубное пристрастие. Некурящие вдыхают 50% дыма во время курения другими людьми. В результате получается, что из 10 выкуренных в помещении сигарет одна приходится на пассивного курильщика. «Пассивные курильщики» страдают от головной боли, головокружений, аллергии. Особенно опасно, когда «пассивными курильщиками» становятся дети. Они чаще утомляются, их сердцебиение учащается, работоспособность резко снижается.

Как закурена квартира!  
Во все щели лезет дым.  
Видно, скоро мы «закурим»,  
Хоть того и не хотим.

Причиной курения является и желание продемонстрировать взрослость и независимость. Для молодых это еще и один из способов самоутверждения, приобщения к «модной» манере поведения, повышения своего престижа. Некоторые начинают из любопытства, другие, стремящиеся испробовать в жизни все, стараются не упустить и это «удовольствие».

Никотин, хоть и слабый наркотик, но вызывает быструю и сильную зависимость, отсюда и сложность отказа от курения. Многие люди, осознав всю пагубность своей привычки, все же решают расстаться с этим «удовольствием». Что поможет? Кодирование, психотерапия, антиникотиновые жевательные подушечки и самое главное средство – решимость и воля самого курильщика.

**Ведущий:** Брось курить, тебе под силу!  
Хочешь, чтобы лучше было?  
Пробовал? Не получилось?  
Значит, что-то не сложилось.  
Может, друг не поддержал?  
Но себе ты слово дал?  
Что ж, почаще отвлекайся,  
Выбросить все постарайся,  
Что напомнило б тебе  
О курении-беде.  
Жуй морковку и конфеты,  
И резинку «Никоретта».  
Свою тягу одолей,  
Будь здоров и не болей!

**Ведущий:** А откуда появилось это зелье? Давайте совершим небольшой экскурс и узнаем историю табака. С чего все начиналось.

#### ***В объятиях табачного дыма***

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Родина табака – тропическая Америка. Его семена в 1496 году привезли в Европу члены экспедиции Колумба. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Выяснили, что дикари традиционно используют листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ, как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и...несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые дикари, украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор. И европейцы стали приобщаться к новому обычаю – курению. О том, что этот обычай вредный, испанцы писали еще в 1535 году. Но потом заговорили и о целебных свойствах табака (он способен «выгонять и уничтожать болезни головы и мозга»). Были и периоды запретов. Но табачное нашествие оказалось слишком сильным, и привычка курить все больше укоренялась.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака, самый ядовитый. Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, а торговля табаком приносила огромные прибыли.

Одни – курили и страдали,  
Другие – денежки считали.

В Россию табак завезли иностранные купцы в XVI веке. Царская власть и духовенство отнеслись к нему отрицательно. Но борьба с курением потерпела неудачу уже в то время. Постепенно табак стали выращивать как сельскохозяйственную культуру.

И так курение стало модным, а для некоторых уже просто необходимым. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

**Ведущий:** А теперь ребята, проверим, что знаете вы о табаке.

За правильный ответ присуждается очко.

✓ Родина табака:

**а. Южная Америка**

б. Южная Африка

в. Южный полюс

✓ Колумб в 1492 году высадился на побережье Кубы и увидел аборигенов с дымящейся травой, употребляемой для курения, которую называли...

а. Папиросо

**б. Сигаро**

в. Самокрутка

✓ Кто обнаружил в табаке никотин?

а. Жан-Жак Руссо

б. Жан-Поль Бельмондо

**в. Жан Нико**

✓ Екатерина Медичи использовала табак как лекарственное средство от...

а. Насморка

**б. Мигрени**

в. Простуды

✓ В какой стране табак в XVI веке был объявлен «забавой дьявола»?

а. В Испании

**б. В Италии**

в. В Бразилии

✓ Книга, написанная английским королем Яковом I в 1604 году, называется...

**а. «О вреде табака»**

б. «О пользе курения»

в. «Об истории трубки»

✓ Самый популярный способ употребления табака в США до XIX века?

а. Курение

б. Нюханье

**в. Жевание**

✓ Кого называют «курильщиками поневоле»?

**а. Тех, кто находится в обществе курящих**

б. Тех, кого заставляют курить принудительно

в. Тех, кто курит в тюрьме

**Ведущий:** Мы все с вами живем в 21 веке, считаемся людьми образованными и культурными. А знаете ли вы, ребята, какие правила этикета существовали и существуют для курящих? Нет? И никогда не слышали? Тогда послушайте.

**Этикет говорит: «Нет»**

В XIX веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал курить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно: в курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба-Яга. Даже курение на улице считалось неприличным.

**Ведущий:** В современном мире, на фоне, проходящей на Западе широкой и разноплановой компании против курения (вплоть до отказа курящим в приеме на работу) вопрос о курении в общественных местах и на официальных мероприятиях становится все более щепетильным. Согласно устоявшимся правилам этикета курить за обедом или ужином можно только с разрешения хозяйки и присутствующих. Если в помещении, где проводится прием, на столах не стоят пепельницы, то это означает, что здесь курение не предусмотрено. Курение допускается в специально отведенных местах, а также, когда подается кофе и коньяк, т.е. после десерта. Прежде чем зажечь сигарету, спрашивают разрешения у собеседника по столу. Трубку за праздничным столом курить не принято. В Великобритании на официальных банкетах курение может разрешаться только после тоста за здоровье королевы. Первыми закуривают старшие по возрасту, почетные гости, а затем и все остальные. Если женщина собирается закурить, то мужчина должен поднести зажженную спичку или зажигалку к ее сигарете. Считается невежливым зажигать сигарету, когда кто-то говорит речь или произносит тост. Но если курение начато раньше, то можно сигарету не гасить.

Я думаю, что каждый из нас должен соблюдать правила этикета и не нарушать их.

**Ведущий:** А теперь мы предлагаем следующее задание для наших участников. Вы, ребята, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: *«зря – нельзя – бросай – меняй»*; *«вред – бред – табак – рак»*; *«курить – вредить – береги – беги»*; *«сигареты – конфеты – будешь – не забудешь»*.

**Ведущий:** Пока члены команды выполняют задание, несколько игроков, «стреляют» в зале сигареты: кто наберет больше – тот и победитель.

Уважаемый зритель! Отдавая сигареты, ты продлеваешь себе жизнь namного затяжек, тем самым, помоги своей любимой команде выиграть. Игрок работает, пока звучит музыка.

*(Команды зачитывают свои антирекламы, идет подсчет сигарет, победителю присуждается очко)*

**Ведущий:** Сейчас многие начинают курить, как говорится, с младых лет. И вы уже знаете, к чему это опасное увлечение приводит. Как гласит народная мудрость: *«Кто курит табак, тот сам себе враг»*. Ученые установили, что:

- ✓ одна сигарета сокращает жизнь на 12 минут
- ✓ курильщик живет в среднем на 8 лет меньше некурящего
- ✓ курение снижает возможность восприятия запахов
- ✓ курение снижает возможность чувствовать вкус пищи
- ✓ 20% всех смертей от рака обусловлено курением табака
- ✓ зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих
- ✓ работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи

Список можно продолжать до бесконечности...

**Ведущий:** Следующее задание для наших участников состоит в том, чтобы: разработать свои «легкие» и надуть шар величиной в один метр. Кто быстрее это сделает, тот получит очко.

**Ведущий:** Русский ученый-гигиенист, профессор Г.В. Хлопин назвал курение антисоциальной привычкой. Эта привычка, как говорит история, жестоко преследовалась в свое время. Вот только некоторые факты.

### ***Преступление и наказание***

С табачным зельем в давние времена велась жестокая борьба. В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту, выставляли на площади. Французский король Людовик VIII издал специальный указ о том, что лишь аптекарям разрешается продавать табак, и только как лечебное средство. В Турции курильщиков сажали на кол. В Италии в назидание потомству пятеро монахов, уличенных в курении, были заживо замурованы в монастырской стене. В Англии по указу Елизаветы I курильщиков приравнивали к ворами и водили по улицам с веревкой на шее. В России в царствование Михаила Федоровича, уличенных в курении в первый раз наказывали палочными ударами, во второй – отрезанием носа или ушей.

В настоящее время в отношении любителей табака в разных странах применяют различные ограничения:

- ✓ Наиболее строго преследуют любителей никотина в США. Штраф до 1000 долларов ждет каждого, кто вздумает закурить в ресторане или кафе.
- ✓ В Италии не курят во всех общественных местах. С нарушителей взимают штраф до 125 долларов.
- ✓ В Англии на деньги, которые в качестве штрафа платит нарушитель правил курения, можно купить поддержанный автомобиль
- ✓ Курить на улицах Сингапура вообще-то разрешается, но стряхивать пепел запрещено. Тому же, кто выбросит, пустую коробку из-под сигарет, грозит штраф до 625 долларов.
- ✓ А во многих фирмах США, например, некурящие сотрудники, получают надбавку к зарплате.
- ✓ В России курящих за рулем в будущем планируется наказывать рублем. В первый раз – 900 рублей, при повторном же нарушении – от 1 до 2 тысячи рублей. А за курение в тамбуре электрички уже сейчас применяется административное предупреждение или штраф в размере 100 рублей.

**Ведущий:** Чтобы нашим болельщикам не было скучно, мы их сейчас попросим поработать, т.е. ответить на вопросы викторины «А знаете ли вы?».

### **Вопросы болельщикам наших команд:**

1. В XIX веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запретов на курение?
  - а. Медики
  - б. Пожарные**
  - в. Церковь
  
2. При каком царе за курение табака – «дьявольского зелья» в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь?
  - а. При Петре I
  - б. При Михаиле Федоровиче
  - в. При Алексее Михайловиче**
  
3. В школах Китая курильщиков ожидает изнурительное наказание. Какое?
  - а. Тренировка на велотренажере**
  - б. Бег на 1,5 км.

в. Мытье полов в школе

4. Широко ведется борьба с курением в Болгарии. Какие профессии объявлены там «профессиями некурящих»?

**а. Учителей и медиков**

б. Пожарных и милиционеров

в. Егерей и подводников

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодежи устроила соревнование – кто выкурит больше папирос! Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончалась, выкурив...

а. 40 папирос

б. 50 папирос

**в. 60 папирос**

*(Болезнь, ответившие первыми, приносят команде очко).*

**Ведущий:** А для наших участников мы предлагаем конкурс: «Закончи пословицы и изречения о вреде курения»:

1. Кто курит табак, *тот сам себе враг.*

2. Лучше знаться с дураком, *чем с табаком.*

3. Если хочешь долго жить, *брось курить.*

4. Без куренья сможешь, *здоровье – дороже.*

5. Курить – *себя губить.*

6. Сигарету, мальчик, брось, *чтобы зло не прижилось.*

7. Дым сигары часто сладок, *да результат уж очень гадок.*

8. Оставь, не кури, *пример с лучшего бери.*

9. У курца плохая слава, *всем вредит его забава.*

**Ведущий:** С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих девчонок и мальчишек – школьная курилка, где они тайком покуривают от учителей и родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на «крутого парня» без комплексов, которого ничего не волнует.

Я – сигарета и знаю лишь одно:

Что люди курят все давным - давно.

Пыхтят повсюду – тут и там:

И в тамбуре, подъездах, даже в школе.

Я знакома с целым светом,

Очень многим я нужна.

Едким дымом проникаю

Я в людей, чтоб их травить.

Я живу уже столетья,

Не берут меня года

Вот что значит долголетье!

И всегда я молода.

Я поистине бессмертна,

Победить меня нельзя,

Убиваю незаметно

Вас, наивные друзья!

Да! Да! Да!

**Ведущий:** Чтобы дать сигарете отпор и изжить эту вредную привычку, предлагаю участникам команд, рассыпать собранные сигареты и станцевать на них рок-н-ролл на одной ноге, растерев зелье в порошок. Тем самым, мы будем верны русской поговорке, которая гласит: *«Хочешь жить – бросай курить»*

В какой команде больше участников удержится на одной ноге, та и побеждает.

Пока жюри подводит итоги этого конкурса, хотелось бы вам зачитать гороскоп дурных привычек:

**ОВЕН.** Желание выделиться и определенный снобизм заставляют вас отдавать предпочтение лучшим сортам табака и самым престижным маркам сигарет, но ведь это не оправдание того, чтобы не бросить эту привычку совсем.

**ТЕЛЕЦ.** Со свойственной характеру решительностью вы в состоянии бросить курить в любой момент, как только захотите. И право же, не стоит откладывать.

**БЛИЗНЕЦЫ.** Неугомонность, нетерпеливость натуры побуждает вас нервно тянуть сигарету за сигаретой. Нужно найти другие способы сохранения внутреннего спокойствия.

**РАК.** Вам кажется, что сигареты подбодрят и поддержат вас, но это обманчивое ощущение, ведь табак – сильное средство подавления. Не лучше лишний раз найти повод посмеяться от души?

**ЛЕВ.** Используйте свою незаурядную природную энергию для того, чтобы найти другие пути борьбы с неприятностями и усталостью.

**ДЕВА.** Попробуйте бросить курить, и вы увидите, насколько лучше и плодотворнее идет работа без привычной регулярной сигареты.

**ВЕСЫ.** Дайте возможность осуществиться страстной тяге к романтике и приключениям – для них не найдется места в вашей жизни, если вы курите.

**СКОРПИОН.** Ваша погибель – неуравновешенность характера. Возьмите себя в руки и заставьте организм отказаться от пагубной привычки.

**СТРЕЛЕЦ.** Возможно, у вас в конце концов хватит собственного здравого смысла, чтобы покончить с пристрастием к табаку.

**КОЗЕРОГ.** Вы цените свое здоровье и поэтому вряд ли захотите испытывать недомогание, которое приносит вам курение.

**ВОДОЛЕЙ.** Инстинкт внутреннего самосохранения и жажда новых ощущений должны предохранить вас от пристрастия к курению.

**РЫБЫ.** Не поддавайтесь чужому влиянию: сделайте шаг в сторону без табачного мира.

**Ведущий:** Ребята! Если ваши родители остаются до сих пор в неведении о вашем курении, а вы, стараясь избавиться от вредной привычки, не хотите их посвящать в этот вопрос, вы всегда можете получить бесплатную и очень действенную помощь от психолога или врача. Помните, что именно медики и психологи всегда готовы вам помочь. Вот и сегодня к нам на мероприятие мы пригласили психолога, который даст советы и рекомендации тем, кто пристрастился к этой дурной привычке и хочет от нее избавиться, но не знает, как правильно это сделать.

**Психолог:**

Я так скажу:

Плохих соблазнов в мире много.

От человека все зависит,

Какой идти дорогой.

Ведь каждый знает, что курение –

От бед, проблем не лучшее спасение.

Своим здоровьем будешь ты держать ответ.

И не убавишь, а добавишь себе бед.

**Советы:**

- Помните, бросить курить каждому под силу!

- Пробовали? Не получилось? Разберитесь в причинах неудачи. Возможно, решение не было продумано до конца? Или вас не поддержали?
- Сообщите о своем решении как можно большему количеству людей: друзьям, знакомым, родственникам. Ваше чувство ответственности за принятое решение и его исполнение возрастет.
- Не бросайте «навсегда». Начните с одного дня, добавляя постепенно другой день, третий и т.д. И так до победы над собой и своей привычкой.
- В намеченный день постарайтесь отвлечься, заняться чем-нибудь интересным с некурящими друзьями.
- Постарайтесь выбросить все, что могло бы напомнить о курении.
- Жуйте жевательную резинку (но без сахара), мятные конфеты, семечки, морковку – все то, что может вас отвлечь от курения.
- Наметьте для себя выполнение давно запланированных и таких нужных целей. Помните при этом, что курение помешает выполнению поставленных задач.
- Всегда помните, что, одолев тягу к курению, вы сможете решать и другие жизненно важные задачи. Не забывайте, что так вы учитесь управлять своей судьбой и идете к своему жизненному успеху!

**Ведущий:** Все желающие, могут пройти анкетирование у психолога.

## **АНКЕТА**

### **1. Вы курите?**

- да -
- нет -

### **2. Вы пытались бросить?**

- да -
- нет -
- собираюсь -

### **3. Что вас впервые побудило закурить?**

- компания -
- любопытство -
- стресс -
- другое -

### **4. Ваш(а) друг или подруга курит?**

- да -
- нет -

### **5. Как вы относитесь к тому, что ваш друг (подруга) курит?**

- положительно -
- отрицательно -
- мне все равно -

### **6. Все ли вы знаете о последствиях курения, методах профилактики и борьбы с курением?**

- да -
- нет -
- много -
- мало -

**Ведущий:** *«Мы за здоровый образ жизни!»*

Всем знакома аксиома,  
Старикам и молодым:  
«Лучше быть сто лет здоровым,

Чем минуту быть – больным!»

Как гласит народная мудрость: «В здоровом теле – здоровый дух». Только здоровый образ жизни не позволит молодому человеку впасть в зависимость от курения, алкоголя и наркотиков. Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь». Поэтому рекомендуем, прислушайтесь к нашим советам:

На коньки вставай, на лыжи,  
И к здоровью будешь ближе.

Лучше бегать и худеть,  
Чем курить и заболеть.

Попробуй заниматься пеньем  
Вместо дыма и куренья.  
Танцуй, не кури,  
Лучше с нас пример бери.

В лес пойдя, послушай птичье пенье,  
И ты забудешь про куренье.

Аромат цветов вдыхай, не бойся,  
И за здоровье не беспокойся.

Как плавать здорово, ты чувствуешь усталость.  
На сигарету сил уж вовсе не осталось.

Поверь, помочь тебе спешим.  
Скорее от куренья избавляйся,  
Весь мир тебе покажется другим!

**Ведущий:** Время скоротечно, и наш сегодняшний марафон подходит к своему логическому завершению. Нам только остается подвести итоги и определить победителя конкурса, объявленного в начале мероприятия, на лучший слоган или на лучшую кричалку о здоровом образе жизни (*объявляется победитель конкурса*).

Но прежде чем мы будем прощаться с вами, хотелось бы напомнить всем присутствующим: все в ваших руках! Для страны потребность в здоровых людях невероятно высока. Здоровье не только сберегает жизнь, но и преумножает ее, раскрывая самые невероятные возможности, о каких не может мечтать слабый, страдающий от болезней человек. Здоровье нужно людям – и оно всегда рядом. Стоит только об этом задуматься и определиться.

**Ведущий:** Победа сама не придет никогда, победу в борьбе добывают! В победе – частица большого труда, зазор – мастерство дополняет! Надеюсь, что наше мероприятие помогло всем молодым людям сделать свой правильный выбор. Нет большего смысла, чем добиться результата. Преодолеть себя, обстоятельства – и победить!

Чтобы все мы жили на земле без бед,  
Табаку и сигаретам скажем «нет»!  
Спорту – да! Куренью – нет!  
Вот молодежи сегодня достойный ответ!  
Всем давным-давно нам ясно,  
Что курение опасно!  
Молодежь без предисловья

Голосует за здоровье!

Табак, сигареты – это опасно!  
Здоровым быть – вот это классно!  
Пусть солнце в небе ярче брызнет!  
Мы за здоровый образ жизни!

До свидания! До новых встреч! Желаем вам всего хорошего, доброго и светлого!

**Источник:** <http://pandia.ru/text/78/425/31258.php>

## **Интеллектуальная игра «Наше здоровье в наших руках»(12+)**

**Цели:** нравственное воспитание подростков, формирование здорового образа жизни.

**Ведущий:** Добрый день, ребята! Тема нашей сегодняшней встречи – коварные враги человечества. Вы не раз слышали из средств массовой информации, от педагогов, родителей о вреде курения, алкоголизма и наркомании. К сожалению, все статьи, телепередачи и различные мероприятия слабо влияют на сознание ребят, уже попробовавших что-либо из этого смертоносного набора.

Говорят: «Предупреждён, значит, вооружён! А вооружён, значит, защищён!».

И сегодня при помощи интеллектуального соревнования мы с вами ещё раз убедимся в том, что сильный духом человек сумеет сделать свою жизнь яркой, интересной, насыщенной, отказавшись от привычек, разрушающих его здоровье.

(Ведущий делит участников на две команды по 6 человек, они выбирают себе название и капитанов. Лучше сделать это заранее, а на мероприятии просто представить команды-участницы, рассадив их за круглые игровые столы. Зрителей можно разместить по секторам: болельщиков одной команды, например, в одну сторону, другой – в другую.)

**Ведущий:**Итак, уважаемые участники, первый конкурс нашей интеллектуальной игры называется «Словесная дуэль». Начинают её капитаны. Нужно дополнить выражение «Здоровый образ жизни это –...». После капитанов в игру включаются по очереди остальные участники команд. Состязание идёт, как переключка – высказывается участник одной команды, ему отвечает участник из команды соперницы. Остановившаяся команда проигрывает, оставшаяся продолжает. Команды набирают столько очков, сколько предложат высказываний. Я предлагаю командам вступить в борьбу (идёт словесное состязание)

**Ведущий:** Первый конкурс прошёл великолепно. Участники показали, что они достойные соперники. Переходим к следующему конкурсу, который мы назвали «Блиц-турнир». В нём команды будут отвечать на вопросы о происхождении и вреде курения, алкоголизма и наркомании. В руках у капитанов – сигнальные карточки. Как только команда готова отвечать, капитан поднимает сигнальную карточку. Если ответ неверный, на вопрос отвечает команда-соперница.

**Вопросы:**

1. При каком правителе в России появился табак?

- **Иване Грозном**

- Петре I
  - Екатерине II
2. Пётр I утвердил орден. Это была восьмиугольная чугунная пластина с ошейником весом 6 кг. 600 гр.

Как назывался этот орден?

- За богатырскую силу
- **За пьянство**
- За добычу металла

3. К какому кодексу относятся законы, регламентирующие права и ответственность людей в вопросах обращения с наркотическими веществами?

- Семейный
- **Уголовный**
- Гражданский

4. Для кого наиболее опасен алкоголь?

- Для пожилых людей
- Для животных
- **Для детей**

5. В России в XVIII в. курящих на улицах наказывали штрафом. Кто выступил инициатором такого наказания?

- **Пожарные**

- Медики
- Общественность

6. Может ли человек, рассказывающий о классных ощущениях от наркотиков, быть наказан законом?

- Такого наказания не существует
- За это полагается штраф

- **Если доказано, что у рассказчика есть последователи.**

(Подводятся итоги конкурса. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.)

**Ведущий:** Наши участники доказали, что они прекрасно теоретически подкованы. В следующем нашем конкурсе они подтвердят свои знания примерами из классической литературы. Каждая команда заслушает по три отрывка из известных художественных произведений, герои которых страдали от вредных привычек. Задача – назвать произведение и писателя.

**Примеры произведений:**

Марк Твен – «Приключения Тома Сойера»

И. Гончаров – «Обломов»

А. Чехов – «Каштанка»

А. Куприн – «Молох»

и др. (важно учесть, какого возраста участники, какие произведения они уже изучали)

(Подводятся итоги, объявляются суммарные результаты по всем конкурсам)

**Ведущий:** Следующий этап – это конкурс на знание поговорок и пословиц. Команды получают наборы слов, из которых нужно составить единое целое.

### **Примеры поговорок:**

Лучше знаться с дураком, чем игратья с табаком.

Хмель шумит – ум молчит.

Табачный дым так увлекает: здоровье, деньги – всё сгорает.

Где опьянение, там и преступление.

Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.

Кто курит табак, тот сам себе враг.

Праздность – мать пороков.

(Подводятся итоги. За каждую составленную поговорку команда получает 1 балл).

**Ведущий:** Пагубные привычки очень сильно изменяют нашу жизнь. Команды сейчас получают карточки с понятиями, сопутствующими удачному, благополучному человеку, ведущему здоровый образ жизни. Ваша задача – подобрать к ним антонимы.

Мудрость –

Свобода –

Удовольствие –

Здоровье –

Взлёт –

Счастье –

Радость –

Богатство –

Любовь –

Добро –

Жизнь –

Самостоятельность –

Искренность –

Твёрдость –

Смелость –

Целеустремлённость –

Пока участники работают, мы дадим возможность болельщикам заработать для своей команды дополнительные баллы. Вы сейчас займётесь созданием плакатов в поддержку здорового образа жизни (на стенах приготовлены листы ватмана, также выдаются наборы маркеров).

**Ведущий:** Все удачно справились с заданием: и участники, и болельщики. Жюри подводит окончательные итоги. (Проводится награждение). Мы поздравляем всех участников нашего мероприятия с тем, что они не только прекрасно справились со всеми заданиями, но и доказали, что алкоголизм, курение, наркомания не являются друзьями человека.

Чтобы остаться человеком,

Умей, мой друг, пороки обойти,

Если они настойчиво, упрямо

Мешают жизни на твоём пути.

(В конце мероприятия ведущий предлагает ребятам заполнить анкету. Анкетирование лучше проводить анонимно).

## Список литературы

Наркомафия не пройдет! : сб. метод. материалов по профилактике наркомании среди молодежи. Материалы со студенческого фестиваля театральных миниатюр. – Киров. – 2005. – 59 с.

Кулинич, Г. Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 8–11 кл. / Г. Г. Кулинич . – М. : Изд-во «ВАКО». – 2009. – 270 с.

Источник: <https://refdb.ru/look/2062996-p2.html>

## Калейдоскоп здоровья «Мода и здоровье»(12+)

**1 ведущий.** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о моде на пирсинги и татуировки и их влияние на здоровье.

**2 ведущий** Мода – форма проявлений культурной жизни, поскольку они вызываются не силой необходимости, а изменчивой прихотью дня. Психологической основой моды является инстинктивная, слабо зависящая от сознательной воли переменчивость как одно из проявлений стадности.

**1 ведущий.** В обществе широкое распространение, особенно среди молодежи, получило нанесение на тело с использованием техники тату рисунков, выполненных в разном стиле: цветная и простая татуировка.

**2 ведущий** Еще одним очень модным направлением является пирсинг. Эти веяния все больше захватывают подрастающее поколение, движимое желанием подражать своим кумирам и лидерам.

**1 ведущий.** Поговорим немного об истории возникновения татуировки и пирсинга.

**2 ведущий** Что такое татуировка? Татуировка – нанесение на тело рисунков накалыванием и втиранием под кожу красящих веществ. История татуировки насчитывает 60 тыс. лет, она наносилась еще в Древнем Египте. Татуировались разные племена Европы и Азии, индейцы Северной и Южной Америки, племена из Новой Зеландии носили на лицах маскообразные тату-мокко.

**1 ведущий.** Главная территория тату, где традиция древности не прерывалась и широко практикуется сегодня - это Полинезия. В основном из Полинезии в 18 в., в качестве «сувенира» моряки привозили в Европу диковинные картинки на собственной коже.

**2 ведущий** В наше время этот вид самовыражения приобрел массовый характер. Если раньше считалось, что тату - скорее принадлежность людей отбывающих срок, то сегодня молодые люди используют его в целях украшения своего тела, подчеркивая свою индивидуальность, а также демонстрируя свободу и независимость. Нанести тату несложно, а вот вывести ее из-за аллергической реакции - это уже проблема.

**1 ведущий.** Следует помнить, что, делая татуировку, вы травмируете кожу, поэтому всегда рискуете нанести вред своему здоровью.

Об этом расскажет нам медработник.

Дорогие ребята, сегодня я вам расскажу о медицинских противопоказаниях, если кто-то захочет сделать татуировки или пирсинг и можно ли их делать кому-то вообще. Татуировку нельзя делать, если ты болеешь сахарным диабетом, псориазом или экземой; если – ты аллергик; если у тебя плохая свертываемость крови или твоя кожа склонна к образованию келоидных рубцов. Подростки, страдающие от врожденного порока сердца, должны быть крайне осторожны, если они хотят обзавестись пирсингом или татуировкой. По сообщениям британских врачей, это «украшение» может привести к инфекционному заболеванию сердца. В последние годы было выявлено несколько случаев развития эндокардит у людей после пирсинга или нанесения татуировок. Инфекционный эндокардит возникает, когда бактерии или грибки начинают расти на сердечных клапанах. Если оставить заболевание без лечения, оно может привести к разрушению сердечной мышцы.

Кроме того, даже если при нанесении татуировки под кожу не попала инфекция, применяемое красящее вещество (особенно красное) может вызвать аллергическую реакцию (покраснение, распухание или зуд кожи) и другие осложнения типа дерматита, вызывает изменения в работе иммунной системы. Чем больше площадь рисунка, тем выше риск развития аллергических болезней, вплоть до бронхиальной астмы. С медицинской точки зрения, особенно опасны татуировки в области скопления сосудов и лимфоузлов: шея, ключицы, подмышечные, паховые и подколенные зоны.

Рефлексотерапевты говорят, что раздражение активных точек даже микроскопическими частицами краски в течение долгого времени приводит к нарушению работы органов, на кожной проекции которых расположено тату.

**2 ведущий** Я обращаюсь к присутствующим с вопросом.

Хотели бы вы, сделать себе татуировку?

**1 ведущий.** Возможно, перед тем, как решить - нужно ли нанести на своем теле подобное украшение, стоит подумать не только о своем здоровье, но и о своей карьере и репутации. При поступлении на высокооплачиваемую должность вам могут отказать занять престижное место только по причине видимой нательной живописи, чтобы не бросать тень на имидж предприятия.

**2 ведущий** Какими только сюрпризами не удивляет нас переменчивая мода. Вы, конечно же, заметили, что на улицах города все чаще стали появляться молодые люди с серьгами, и не только в ушах.

**1 ведущий.** Таким же древним, как татуировка, является искусство пирсинга-прокалывания различных частей тела. Сейчас проколотым языком или пупком, проколотыми носами, губами, бровями, никого не удивишь.

**2 ведущий** Слово «Пирсинг» произошло от англ. Pierce –прокалывать.

В Древнем Египте дочерям фараонов прокалывали пупок и вставляли в него золотые пирсы. Индийские женщины прокалывали крыло носа после замужества. В Эфиопии девушки племени Сурма протыкают нижнюю губу и вставляют туда глиняные круги все большего размера. В Африке, Азии человек калечил свое тело еще и для того, чтобы продемонстрировать силу, богатство и социальное положение.

**1 ведущий.** Возникает вопрос. Не опасно ли проделывать в себе дыры? Столь модное увлечение пирсингом не так безопасно, как может показаться на первый взгляд. Инфекционное воспаление на месте прокола, кровотечение, незаживающие раны, вырывание сережки и образование больших шрамов и рубцов – довольно частые явления.

**2 ведущий** Имеются противопоказания и к пирсингу: при обострении какого-либо хронического заболевания (гастрит, язва желудка, панкреатит, гломерулонефрит, колит, отит, гайморит, ревматизм), наличии системных (красная волчанка, системная склеродермия и др.) и кожных заболеваний (псориаз и т.п.), при повышенной температуре, при плохой свертываемости крови. Кроме болезней крови, такие заболевания, как гепатиты В и С, сахарный диабет также нарушают процесс эпителизации и формирования канала в проколоте месте по причине плохой свертываемости крови, при наличии аллергической реакции на препараты лидокаиновой группы (при проколе с анестезией) или на металлы. Не рекомендуется делать процедуру при эпилепсии и психических расстройствах, так как высока вероятность возникновения припадка. То же относится к людям, перенесшим черепно-мозговые травмы.

С недавних пор Российская стоматологическая ассоциация называет прокалывание в области рта угрозой для здоровья общества. Среди опасностей, возникающих при ротовом пирсинге, можно назвать риск подавиться украшением, утрату ощущения вкуса или вообще способности чувствовать вкус, продолжительное кровотечение, дробление и разрушение зубов, чрезмерное выделение слюны, ее произвольное истечение изо рта, повреждение десен, нарушение речи, затруднение дыхания, пережевывание пищи и глотание.

Прокалывание пупка отрицательно скажется и во время беременности. Случаи, когда у будущей мамы с проколотым в девичестве пупком начинают буквально расходиться ткани передней брюшной стенки, увы, не редкость. Хирурги только разводят руками, как ушивать пупочную грыжу женщине, живот которой увеличивается в размерах?

Металл для украшения, если он подобран неправильно, может нанести вред. Золото в пупке, например, плохо действует на легковозбудимых (им лучше серебро). Серебряные колечки по краю ушной раковины ослабляют больное горло. Серебро на проколоте губе усугубляет дисбактериоз. Правильно подобрать металл можно только с помощью рефлексотерапевта. Кроме того, металл быстро охлаждается, ведь обычно украшения носят не для того, чтобы скрывать под одеждой. И в холодное время года это сослужит недобрую службу. Например, обилие сережек и колечек в ушах может привести к частым ангинам. Осложнения от пирсинга и татуировки происходят чаще, чем кажется. Проколотый пупок заживает очень долго. Самое распространенное осложнение после этой процедуры флебит (воспаление пупочной вены). Прокалывание брови, мастера салонов часто попадают в сосуды, клиент получает отек, гематому. Пирсинг бровей опасен тем, что способен «задеть» нервное сплетение и частично парализовать мышцы лица. Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Пирсинг языка резко снижает защитные свойства слюны и повышает риск заражения стоматитом и герпесом. Английские ученые доказали прямую связь между пирсингом языка и менингитом, инфекция через подъязычную артерию проникает прямо в мозг. Причем повышенный риск заболевания сохраняется спустя годы после процедуры, украшение в языке постоянно травмирует ткани, образуются мелкие ранки- ворота для инфекции.

**1 ведущий.** И снова я обращаюсь к присутствующим с тем же вопросом: Хотели бы вы, сделать себе пирсинг?

**2 ведущий** Мода – это образ жизни в настоящий исторический момент. Она касается каждого человека и всех сторон его жизни – от формы каблука до литературы, от аромата духов до архитектуры. Но надо не забывать, что не всё, что модно - полезно для здоровья. Некоторые увлечения, продиктованные модой, могут быть вредны и даже опасны для жизни.

**1 ведущий.** Здоровье – одна из величайших человеческих ценностей. Чтобы не упустить своего здоровья из-за различных болезней и недугов, нужно усвоить несколько важных правил.

1. С самых ранних лет понять, что здоровье человека - в его собственных руках.
2. Ни в коем случае не допускайте появление избыточного веса.
3. Будьте активными! Движение – это основа жизни.
4. Занимайтесь закаливанием.
5. Исключите любые вредные привычки, и те, о которых мы сегодня говорили.

**2 ведущий** До свидания, до новых встреч.

### **Использованная литература:**

1. Носова Е. Векание современной моды и здоровья/Е.Носова //Воспитание школьников.- 2001.-№1

**Источник:** <http://pandia.ru/text/78/425/31258.php>

## **Тренинг «Мы выбираем здоровье»(12+)**

**Цель:** Познакомить с понятиями здоровье и ЗОЖ, способствовать формированию ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:** Дать представление о понятии здоровье в широком смысле слова: физическом, социальном, психическом аспектах.

- 2) Способствовать формированию потребности здорового образа жизни.
- 3) Создать благоприятную эмоциональную обстановку.

### **Ход тренинга:**

1. Приветствие.
  - Ребята, когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся. Мы тоже хотим с вами поздороваться, но сделаем это несколько необычно. поприветствуем друг друга на разных языках. Какие слова-приветствия вы знаете? (дети называют слова).
  - А теперь мы будем ходить и здороваться с теми, с кем встретимся.
  - Как вы себя чувствуете?
2. Вводное слово. Объявление темы и задач.
3. Знакомство с группой : энергизатор «Знакомство с мячом».
4. Выработка правил групповой работы.
  - На сегодняшнем занятии мы будем много работать в группах. Чтобы работа была эффективной, нужно придерживаться определенных правил. Эти правила должны соблюдать все члены группы. (Деление на группы «Яблоко – банан – груша»). Каждая группа вырабатывает свои правила и представляет их.
5. **Упражнение «Ассоциации».** (Разделить детей на пары).
  - Ребята, вы должны записать по одной ассоциации на одном листочке на каждое слово, которое я произнесу.
  - 1 слово: Здоровье.
  - 2 слово: Здоровье.
6. Каждая пара зачитывает свои слова-ассоциации, которые записываются на лист бумаги.
  - И так, здоровье для вас – это...
  - (перечислить слова-ассоциации, записанные на листе бумаги).
  - А более подробно о здоровье вы узнаете из нашего рассказа.
7. Мини - лекция.

И так, ребята, что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простым вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности. ВОЗ дает следующее определение: «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 и сначала рассмотрим физическое здоровье.

Физическое здоровье связано с работой нашего организма, нам важно знать, как должен работать наш организм. Прежде всего у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительно 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, не падать в обморок. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

### **А теперь рассмотрим, что же такое *социальное здоровье?***

Социальное здоровье связано с тем, как мы воспринимаем себя как личность, как мы общаемся, в какой среде мы живем? Т. к. большую часть времени вы проводите в школе, то на ваше социальное здоровье влияет школьная среда: это освещение, температурный режим помещения, влажность, наличие шума, школьная мебель, которая должна соответствовать вашему росту. Каждый ученик должен знать свой рост, в соответствии со своим ростом садиться за парту с определенной цветной маркировкой. Правильно сидеть за партой, с прямой спиной, глаза должны быть на расстоянии 15 – 20 см от тетради. Во время учебных занятий делать физкультминутки. Особо важное значение имеют занятия физической культурой и для формирования активного здоровья необходимо дополнительно заниматься в спортивных кружках и секциях, каждое утро делать зарядку. В домашних условиях также важны бытовые условия, т.е. квартира, в которой вы проживаете должна быть теплой, светлой, уютной.

### ***Немало важно, каково экологическое окружение вокруг вашего дома или школы.***

Т.е. в каком районе вы проживаете вблизи от промышленных предприятий, автомагистралей, аэропорта, в деревне или городе. Безусловно, в сельской местности, где есть лес, поля, реки, отсутствуют промышленные предприятия – экологические условия более благоприятны.

***Большое значение имеют одежда, которую мы носим.*** Она должна быть, прежде всего, удобной, из натуральных тканей, не стесняющей. Так узкие, обтягивающие брюки отрицательно сказываются на развитии половых органов, при тесной одежде нарушается их кровообращение, что приводит к застойным, воспалительным заболеваниям и результатом всего может быть бесплодие.

***Большое значение для формирования здоровья имеет соблюдение режима дня, чередование умственного труда и физического отдыха, прогулки на свежем воздухе, просмотр телевизора не более 2 часов в день, частое проветривание комнаты, приобретение навыков самообслуживания, т.е. вы должны самостоятельно заправлять постель, мыть посуду, убирать комнату, постирать свои вещи, трудиться на садовом участке, оказывать помощь родителям по домашнему хозяйству.*** Также основой хорошего здоровья является отсутствие вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, токсикомания и т.д.

*И конечно, основой нашего здоровья является еще правильное питание. Мы должны употреблять в пищу как можно больше овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов.*

***И наконец, рассмотрим третий аспект здоровья – это психическое или эмоциональное здоровье.***

Под психическим здоровьем мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения, сочувствия, сопереживания, 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. Важным для комфортного положительного состояния организма является приобретение хороших друзей, любимого человека, наличие полной семьи (мамы и папы).

Очень важно, чтобы человека понимали в его окружении, чтобы он сам понимал других, чтобы он умел не только высказывать свои претензии к окружающим, но и уступать друг другу, не создавать конфликтные ситуации.

Важно нормально чувствовать себя при наличии многих чувств, понимая при этом, что какие то из них вполне приемлемы, а другие – нет.

Итак, ребята, мы с вами рассмотрели три основных аспекта здоровья, которые составляют основу ЗОЖ.

#### **8. Упражнение со словами ассоциациями.**

– Итак, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Вы узнали что такое физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.

У вас есть листочки со словами – ассоциациями. Прикрепите их, пожалуйста, свои листочки к тому вагону, какое здоровье по вашему мнению обозначает это слово (на стене изображен паровоз с тремя вагонами: 1 вагон- социальное здоровье, 2 вагон- психическое здоровье, 3 вагон – физическое здоровье).

- А самое главное вы узнали от чего зависит наше здоровье. Наше здоровье зависит только от нас. И поэтому девиз нашего занятия « мое здоровье – в моих руках». Давайте произнесем девиз все вместе.

#### **9. Энергизатор « А я не тормоз !».**

Все дети садятся на стульчики по кругу. Ведущий без стульчика. Он встает в круг и объясняет правила игры:

« по команде ведущего должны поменяться местами только те, кого имел в виду ведущий. Кого не касается определение ведущего, остаются на местах. Кто остался без места, встает в круг и произносит « а я не тормоз!»». Все дети ему в ответ « а мы заметили» и т.д.

#### **10. Работа в группах.**

Составление портрета здорового человека.

Команда делится на 2 группы по принципу « футбол – волейбол».

Задание 1 группы: изобразить здорового человека и объяснить, почему изобразили этого человека именно так.

Задание 2 группы: изобразить нездорового человека и объяснить, почему именно так должен выглядеть нездоровый человек.

#### **11. Защита работы.**

- Как вы думаете, какой человек ( здоровый или нездоровый) чувствует себя комфортно? От чего это зависит?

- Т.о., человек, ведущий ЗОЖ чувствует себя гораздо лучше.

12. Энергизатор «броуновское движение».  
( деление на 2 группы).
13. Работа в группах : программа вечеринки людей, ведущих ЗОЖ.  
Задание 1 группы: составить программу дня рождения на природе.  
Задание 2 группы: составить программу дня рождения дома.
14. Защита программ.  
- Вы составили очень интересные программы. Свое свободное время можно очень интересно провести. Можно поиграть в подвижные игры, сходить в поход, провести различные конкурсы, викторины.
15. Итоговое индивидуальное анкетирование.  
« Оценка ЗОЖ, формирование индивидуального здорового жизненного стиля».  
- Здоровье человека зависит от множества факторов, большую половину из них составляют элементы индивидуального жизненного стиля.  
Оцените по 5-бальной системе.
1. Достаточно ли внимания вы уделяете физической нагрузке?
  2. Правильно ли вы питаетесь?
  3. Замечаете ли у себя какие-нибудь неполезные ( вредные ) для здоровья привычки?
  4. Умеете ли вы уменьшить проявление болезни?
- Полученную сумму баллов разделите на 4. какая получилась средняя оценка?  
Сделайте, пожалуйста, для себя вывод, на что вам надо обратить внимание, чтобы быть здоровым и воплотите это в жизнь, чтобы вести ЗОЖ.
16. Рефлексия.  
- Что нового узнали для себя?  
- Давайте повторим девиз занятия « Мое здоровье – в моих руках!».
17. Прощание.  
- Наше занятие подходит к концу. Нам хочется поблагодарить вас за активность, доброжелательность и полное взаимопонимание. Надеемся, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут вам в вашей жизни и вы будете вести ЗОЖ.
18. Упражнение.  
Произносится фраза « Я люблю тебя и весь мир!», которая сопровождается жестами.  
« Я»- правой рукой показываем себя;  
« люблю»- правая рука прикладывается к сердцу;  
« тебя»- разводим обе руки;  
« и весь мир»- руками описываем большой круг и шлем воздушный поцелуй.  
Повторяем 3 раза.

**Источники:**

<http://rovbiblioteka.narod.ru/pdf/mrzoj.pdf>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya>

<http://gov.cap.ru/home/74/organ/shkol/sos2/1/trening.doc>

## **Час валеологии «Мое здоровье – основа моей жизни» (12+)**

**Цель мероприятия:** повышение престижа здорового образа жизни, развитие у детей и подростков навыков поведения, ведущего к здоровью.

**Задачи мероприятия:**

1. Рассмотреть взаимосвязь здоровья и образа жизни.
2. Развивать умение рассуждать, анализировать, делать выводы, принимать правильные

решения;

3. Воспитывать в подростках стремление вести здоровый образ жизни.

**Ведущий 1:** Я улыбнулась вам и вы улыбнитесь друг другу, и подумайте, как хорошо, что мы сегодня вместе. Мы спокойны, добры и приветливы. Глубоко вдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство. Забудьте о них. Вдохните в себя свежесть весеннего утра, тепло солнечных лучей. Я желаю вам хорошего настроения. С каким настроением мы начинаем нашу сегодняшнюю встречу, поделитесь со мной... (показ карточек-лиц «Моё настроение»)

Я надеюсь, хорошее настроение сохранится у вас до конца мероприятия.

**Ведущий 2:** В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда... Сегодня мы с вами поговорим о здоровом образе жизни. девиз нашей встречи давайте прочитаем его вместе:

**Ведущий 1:** Мы умеем думать, мы умеем рассуждать, что полезно для здоровья, то и будем выбирать!

**Ведущий 2:** Вот перед вами «Дерево решений» (на магнитной доске)

Это волшебное дерево. На нём могут созреть любые плоды, а может, не вырасти ничего. Всё зависит от вас и от того, как вы будете работать. Итак, мы сегодня будем делать выбор в пользу нашего здоровья.

**Ведущий 2:** Чистота – залог здоровья.

Вспомним правила личной гигиены. Ответьте для себя на такие простые вопросы:

1. Моешь ли ты руки, лицо и шею каждое утро и каждый вечер перед тем, как ложиться спать?
2. Когда моешь руки, пользуешься ли щеткой для кончиков пальцев, чтобы вычистить грязь из-под ногтей?
3. Моешь ли ноги перед сном каждый день?
4. Чистишь ли зубы дважды в день - утром и на ночь?
5. Как часто следишь за ногтями и вовремя стрижешь их?
6. В порядке ли твоя прическа?
7. Вернувшись с улицы, моешь ли ты руки?

Если хоть на один вопрос есть отрицательный ответ, то посмотри

**Ведущий 2:** Содержать в чистоте нужно своё тело, одежду, жилище. Здоровый образ жизни начинается с чистоты! Но чистоты телесной и чистоты в одежде мало для здоровья. Надо ещё беречь чистоту в душе, не марать её злыми мыслями и делами.

**Ведущий 1:** Чтобы дать микробам бой,

Моем руки мы с тобой.

Мочалку, щетку, мыло я купил –  
45 рублей за это заплатил.

За мыло и мочалку мне 32 рубля не жалко.

А сколько стоит щетка, помогите сосчитать,

Тогда вы претендуете на «5».

**Ведущий 2:** Здоровое питание.

Я выбираю питание  
богатое сладостями

Я выбираю здоровое  
питание

- Итак, посмотрим, какое нам нужно принять следующее решение? (Выбор карточки)

- Почему мы выбрали здоровое питание?

- Какое питание можно считать здоровым

(разнообразное, богатое витаминами и фруктами, регулярное, без спешки)

**Ведущий 1:** Чем опасно переедание? Почему даже самые полезные продукты могут стать вредными, если их есть в больших количествах? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- А что значит «разнообразие»?

**Ведущий 2:** Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Другие делают организм более сильным и выносливым. А третьи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов. А витамины очень необходимы нашему организму.

Хочешь быть здоровым?

Дары бери садовые!

Витаминная родня—

Дети солнечного дня!

Тот, кто много ест морковки,

Станет сильным, крепким, ловким.

А кто любит, дети, лук—

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет.

### **Ведущий 1: Золотые правила питания**

1. Главное - не переедайте.

2. Ешьте в одно и то же время простую, свежеприготовленную пищу, которая легко усваивается и соответствует потребностям организма.

3. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

4. Перед приемом пищи сделайте 5 — 6 дыхательных упражнений животом, мысленно поблагодарив всех, кто принял участие в создании продуктов, из которых приготовлена пища.

### **Ведущий 2: Движение – это жизнь.**

Выбор решения в пользу здоровья.

- Какое нам нужно принять решение?

Выбираем, что нужно для нашего здоровья.

Без лекарств –  
не жизнь!

Движение –  
это жизнь!

**Отвечает аудитория:** \_\_\_\_\_

**Ведущий 1:** Почему выбираем «Движение – это жизнь»? Обоснуйте свой выбор.

- Почему нужно больше двигаться? (Малоподвижный образ жизни вредит здоровью)

- Что значит много двигаться? (делать зарядку, играть в подвижные игры, заниматься физкультурой, закаляться.) В современном мире люди стали все меньше и меньше двигаться во время работы. Как следствие – организм не получает достаточную нагрузку, становится менее подвижным и покрывается жиром. Быстро приходит усталость. За ней следует постоянная раздражительность, и могут даже развиваться различные заболевания. Вот почему всем необходимо заниматься спортом.

**Ведущий 2:**

Хочешь быть здоровым, сильным

Молодым, красивым, смелым,

С атлетической фигурой?

Занимайся ... (физкультурой)

Пришло время физкультминутки.

**Ведущий 1:**

**Разминка. Все встали. Повторяем за ведущим:**

Утром рано умывались (вращение головой)

Полотенцем растирались (ножницы)

И руками хлопали,

Вправо, влево наклонялись (наклоны)

И друг другу улыбались (повороты)

Вот здоровья в чём секрет (потягиваемся)

Всем друзьям физкульт-привет! (машем руками)

**Ведущий 1: Отдых и труд - рядом живут.**

- Какое из высказываний выбираем для здоровья?

Отдых и труд –  
рядом идут!

Труд кормит, а  
лень портит

- Почему вы сделали такой выбор? Ответ аудитории

**Ведущий 2:** Во все времена люди умели чередовать труд и отдых, чтобы не надорваться.

Праздники тоже помогают чередовать труд и отдых. Чередовать труд и отдых нам помогает режим дня. Режим это распорядок дел, действий, которые совершаются человеком в течение дня. Надо запомнить, что чередование труда и отдыха необходимо.

Это улучшает работоспособность, приучает к аккуратности, дисциплинирует человека, укрепляет здоровье. Расскажите о своем режиме дня.

Соблюдайте режим дня. Несложно запомнить эти правила:

Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – соблюдай режим дня!

**Ведущий 1:** Вот и нам пришла пора отдохнуть.

**Музыкальная презентация агитбригады «Жить здорово – это здорово!»**

**Участники агитбригады: под марш «Здоровому образу жизни – да, да, да!»**

– Раз, два, три, четыре.

– Три, четыре, раз, два

– Кто шагает дружно в ряд?

– Это сбор агитбригад

– Кто шагает дружно в ногу?

– Уступите нам дорогу!

**Все вместе.** Наш девиз: «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья!» (Появляется плакат с этими словами, его приносит девочка, показывая зрителям).

**1-й чтец:** Я,

**2-й чтец:** Ты,

**3-й чтец:** Он,

**4-й чтец:** Она!

**5-й чтец:** Вместе дружная семья.

**Хором.** – Вместе мы – агитбригада.

**1-й чтец:** Вас приветствует, друзья!

**2-й чтец:** Многие из ребят не умеют правильно организовать свой режим дня. Надо помнить, что правильное выполнение режима дня – дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Купить здоровье нельзя, его можно заработать собственными усилиями.

**1-й чтец:** Все дети на этой планете

Мечтают счастливыми быть.

Все дети на этой планете

Здоровье хотят сохранить.

**2-й чтец:** А выход - один,

И тебе лишь решать.

Какую судьбу для себя выбирать.

**3-й чтец:** Ведь авторитет вредными привычками не купишь,  
А жизнь ты свою сломаешь, загубишь.

**4-й чтец:** А сколько хорошего встретишь вокруг,  
Спортивные школы займут твой досуг.

**5-й чтец:** В библиотеках читателей ждут,  
Книгой хорошей займут, увлекут.

**1-й чтец:** Сколько еще есть хорошего рядом

Ты посмотри вокруг сам, .

Думай, решай, собери свои мысли,

И выбирай

(все вместе) здоровый образ жизни.

**Ведущий 2: Вредным привычкам – НЕТ!**

Переходим к выбору в пользу здоровья.

- Что выберем из предложенных высказываний?

Вредным  
привычкам –  
нет!

Человеку  
можно всё!

- Какие привычки называют вредными? (курение, употребление спиртного и наркотиков)

- Почему они вредные?

- По какой причине же тогда многие заводят эти привычки? (простое любопытство, следовать моде, пример сверстников, родителей).

**Ведущий 1:** Многие школьники курят не потому, что им нравится курить, а потому, что хотят показаться взрослее. Не у каждого хватает сил проявить характер и отказаться от сигареты в курящей компании. А ведь вредно даже находиться рядом с курящими людьми, так как приходится вдыхать ядовитый дым. В дальнейшем курильщика ждут болезни органов дыхания: астма, туберкулез, рак.

**Ведущий 2:** Нужно уметь правильно отвечать на предложение покурить. Если вам предложат, как бы вы ответили?

Начинайте так: Я бы мог попробовать, но ...(придумайте!)

**Ведущий 1:** *Например* Но я сегодня не хочу, я уже пробовал, мне не понравилось. Просто можно уйти. Иногда, это самый лучший выбор.

Не менее вреден и алкоголь. От него тоже страдают все внутренние органы, а особенно мозг. Отравление мозга приводит к тому, что человек просто-напросто глупеет, у него ухудшается память, он труднее усваивает новое.

**Ведущий 2:**

**Пословица:** «Вино сперва веселит, а потом беду творит».

- Как вы понимаете эту поговорку?

- Что может заменить эти вредные привычки? (Занятия любимым интересным делом).

- Какое интересное дело вы могли бы предложить? (Чтение книг, занятия танцами, рукоделием, посещение спортивной секции, рыбалка, игра в шахматы и т.д.)

**Ведущий 1: Разминка:** Повторяй за ведущим.

**Выполним упражнения для лица:**

- вытяни губы трубочкой;

- растяни губы шире;

-сделай удивленные глаза

- зажмурь сильнее глаза;

-подвигай челюстями вправо и влево;

- сделай доброе смешное лицо;

- сделай сердитое лицо;

-сделай удивленное лицо.

**Ведущий 2:** Молодцы! Все вы любите двигаться, шутить, улыбаться. Человек, который улыбается, выглядит здоровее и моложе.

**Ведущий 1: Хорошее настроение – жизни продолжение.**

Из словаря С.И.Ожегова: «**НАСТРОЕНИЕ** – это наше внутреннее, душевное состояние. Настроение может быть хорошим и плохим».

- От чего это зависит? (От того, какие чувства, эмоции мы переживаем.)

**Ведущий 2:** Поясните свой выбор?

Эмоции выражают наши чувства, помогают нам справляться с различными трудностями, а значит, помогают нашему здоровью. Положительные эмоции полезны и необходимы для нашего здоровья! Какие причины могут влиять на настроение? (кто-то сказал обидные слова, стыдно, плохое самочувствие); Можно ли исправить настроение? (хорошими мыслями, уверенностью в себе, улыбка – залог хорошего настроения).

**Ведущий 1:**

**Игра «Кто больше?»**

- Назовите виды эмоций. (*Радость, восторг, восхищение, грусть, печаль, страх, удивление, потрясение, горе, испуг, ярость...*)

Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями. Старайтесь в трудные минуты сохранить хорошее настроение, уверенность в себе, боритесь с унынием, избегайте мрачных мыслей. И тогда хмурый день покажется светлей.

**Ведущий 2:** Вот и на нашем дереве выросли плоды: наши решения в пользу здоровья.

-Что необходимо делать, чтобы прожить здоровым и счастливым много лет?

- **Закончите предложение:** Здоровый образ жизни – это... (*чтение, принятых решений на «Дереве решений»*)

**Ведущий 1:** (Вывод) Соблюдение правил здорового образа жизни укрепляет здоровье, воспитывает волю и характер человека.

-Что нового и интересного вы узнали сегодня? Чему учились?

**Ведущий 2:** Здоровье – бесценное достояние человека.

**Ведущий 1:** При встречах и расставаниях с близкими людьми мы желаем им доброго здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье, о том, как не навредить своему организму.

**Ведущий 2:** Мудрый человек предотвращает болезни, а не лечит их. (Древнее китайское изречение). Покажите, с каким настроением вы покидаете нашу встречу!

Желаем вам крепкого здоровья, отличных оценок, счастья, бодрости и хорошего настроения. Будьте здоровы!

## Диспут «Нужен ли нам здоровый образ жизни?»(12+)

**Цель.** Познакомить подростков с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни; развивать умение выступать перед аудиторией своих сверстников, формировать негативное отношение к вредным привычкам.

### Предварительная работа

1. Каждому участнику диспута на грудь поместили эмблему «Здоровая Россия»
2. Анкетирование среди читателей 13-14 лет «Здоровый образ жизни».
3. Деление класса на 2 команды.

#### 1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

«Здоровье так же заразительно, как и болезнь».

Р. Роллан.

«Первое богатство – это здоровье».

Р. Эмерсон.

«У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все».

Арабская пословица.

«Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты».

И. Мюллер.

#### 2. Газеты, выполненные учащимися.

«Мы за здоровый образ жизни!»,

«Бой вредным привычкам!»

#### 3. Материал для тестирования:

а) «жизнь со знаком «+», «жизнь со знаком « - »

б) результаты блиц – опроса учащихся 10 класса по 2 номинациям: «закаливание», «гигиена».

### Ход диспута.

**Ведущий:** Наше здоровье — в наших руках. И чем больше мы будем знать о том, что может сделать нас нездоровыми — тем лучше сумеем защитить себя и своих близких от их непрошенного вторжения в нашу жизнь.

-Ребята, вы любите жизнь? Как вы понимаете, что это такое? (это богатство данное изначально и она должна быть прекрасной и счастливой: это здоровье, взаимоотношения с окружающими, дружба, любовь к ближним и близким, материальные блага).

Горская пословица гласит: «Добрая жизнь – добрый ручей». И чтобы жизнь была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье.

Еще великий Гёте сказал: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье». И народ славит здоровье в *пословицах*. Назовите их (ответы учащихся):

Здоровому и горе не горе, и беда не в зарок.

Здоровье на деньги не купишь. Здоровью цены нет.

Здоровье дороже золота. Было бы здоровье, а остальное приложится.

**ЧТЕЦ:** Здоровье - наш бесценный дар.

Оно не безгранично.

Оно напоминает шар,

И все в нем гармонично.

В нем есть любовь и красота,

Есть ценность и величие.

Все укрепляет доброта.

А символ - наша личность.

Здоровье – наш бесценный дар,

Который дан от Бога.

И все готовы мы отдать

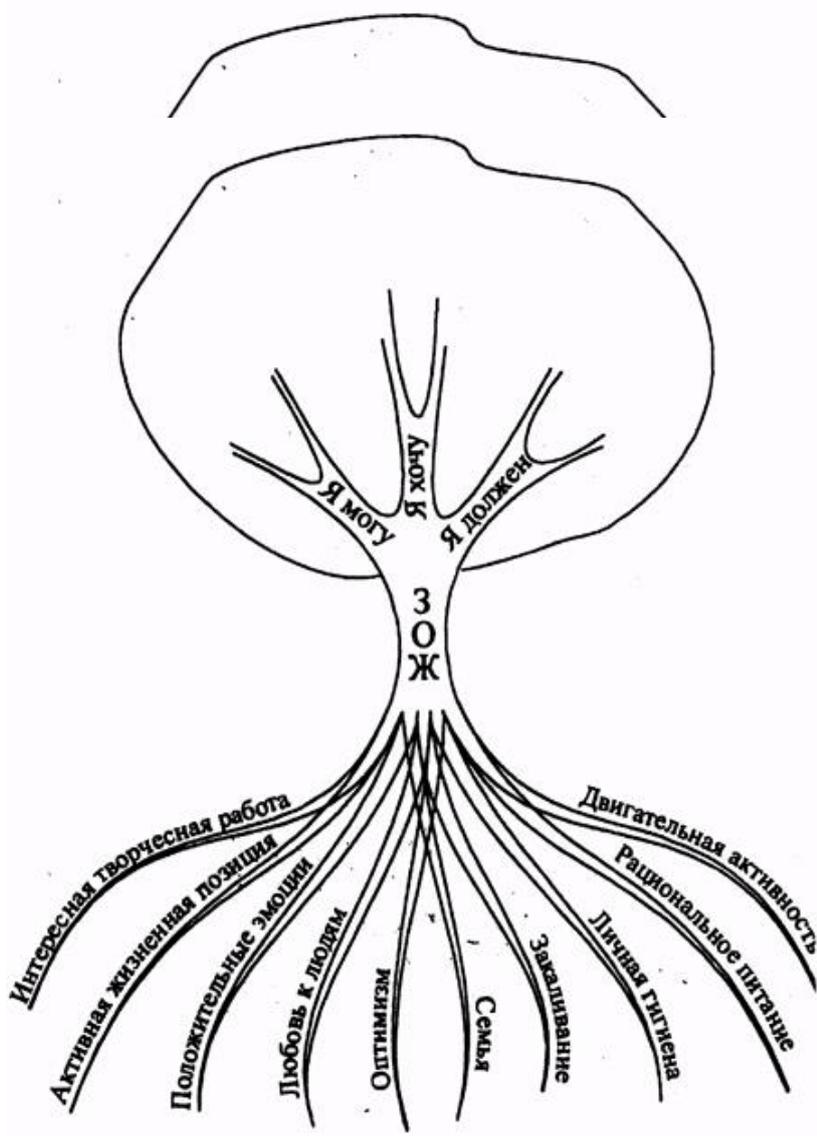
Лишь только б быть здоровым.

Но так бывает не всегда –

Сердиться мы не будем,

И если вдруг придет беда,

Мы встанем все, поможем людям.



**Ведущий:** Мы видим, что здоровый человек счастлив. Свои представления о счастливой жизни можно выразить в виде *Дерева жизни*, которое вы видите на демонстрационной доске.

(Рисунок 1). Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если крону будут поддерживать ветви: «Я могу», «Я хочу», «Я буду».

- А что человек может? (понимать других, любить, быть честным и т.д.)

- Я хочу? (ответы )

- Я должен? (соблюдать законы, жить, любить и т.д.)

Эти ветви поддерживают ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – составляющими здорового образа жизни (ведущим читаются определения, а учащиеся выбирают подходящие для составляющих здоровья и

выкладывают на демонстрационном материале: интересная творческая работа, активная жизненная позиция, курение, положительные эмоции, употребление алкоголя, любовь к людям, пессимизм, оптимизм, семья, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, двигательная активность, употребление наркотиков).

1. **Конкурс** « Жизнь со знаком «+» и жизнь со знаком «-» 2 команды:

«Спортсмены» и «Экологи»

а) Приветствия команд.

б) Объяснение названия команды.

3. **Конкурс** “Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье”.

### **Сюжетно -ролевая игра «Уверенный ответ - отказ»**

Существуют определенные формы давления, которые принуждают вас делать то, что порой не хочется, нужно уметь их распознать и принять правильное решение:

- Давление друзей. Предложение делается в дружеской форме: «Не хочешь попробовать кое-что?»;

- Давление, которое оказывают «дразнилки» и клички: «Давай, не будь маменьким сынком!» или «Ты что, слабак?»;

- Тяжелое давление: «Боишься? Ты - трус!», «Ты нам больше не друг, слабак!» и т.д. (ответы учащихся).

Учащиеся записывают в тетради:

Уверенность - это способ поведения, открытое высказывание своего мнения, которое имеет право и должно уважаться другим, это эффективный путь сопротивления давлению.

Инструкция к игре. Вызывается участник и предлагается ситуация, когда нужно в компании друзей отказаться от предложенной сигареты с марихуаной.

Остальные участники диспута определяют, какой отказ был наиболее уверенный.

Вывод игры: уверенность помогает человеку выйти из конфликтной ситуации, отстаивать свои права, сохранить индивидуальность, сказать «Нет!».

**Ведущий.** «Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти».

Затем подросткам были зачитаны письма тех, кто употреблял наркотики, а также письма их родных, близких, стихи А. Ахматовой, В. Высоцкого, посвященные проблеме наркомании, отрывок из рассказа М. Булгакова «Морфий».

**Ведущий.** Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром и вы многое почерпнули из нее. Не зря говорят: "Здоров будешь – все добудешь". Так будьте все здоровы, до свидания!

## Анкета «Будем здоровы!»

Уважаемый участник! Перед Вами анкета, позволяющая определить Ваше отношение формированию здорового образа жизни, установить индивидуальный стиль твоей жизни. Вам будет предложено три варианта ответа на поставленный вопрос, касающийся вашего стиля жизни. Вам необходимо выбрать один ответ, который наиболее полно отражает ваш образ жизни. Долго не задумывайтесь, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Сначала, дайте, пожалуйста, ответы на вопросы, касающиеся Вашей гигиены.

1. Как известно, нормальный режим питания это плотный завтрак, обед из трех блюд, полдник и скромный ужин. А какой режим питания у вас?

1. Именно такой.
2. Иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда.
3. Вы вообще не придерживаетесь какого-либо режима.

2. Регулярно ли вы делаете зарядку?

1. Да, это для меня необходимость
2. Иногда делаю
3. Нет, не делаю вовсе

3. Часто ли вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

1. Регулярно (как минимум два раза в месяц)
2. Иногда (2 - 3 раза в пол года);
3. Нет, не делаю вовсе.

4. Если Вы студент, ученик или работаете, то насколько Вы оцениваете свою успеваемость:

1. Очень низкая.
2. Низкая.
3. Средняя.
4. Высокая.
5. Очень высокая.

В данном случае в зависимости от быстроты и количества выполняемой работы, оценок преподавателей либо замечаний руководящего начальства.

5. Хорошо ли Вы спите?

1. Очень плохо.

2. Плохо.

3. Удовлетворительно.

4. Хорошо

5. Очень хорошо.

Теперь подумайте над вопросами, характеризующими, состояние Вашего здоровья.

6. Часто ли Вы болеете?

1. Никогда.

2. Редко

3. Иногда.

4. Довольно часто.

5. Часто.

7. Страдаете ли Вы хроническими заболеваниями?

1. Да.

2. Были раньше

3. Участились в последнее время.

4. Не замечал (а).

5. Нет.

8. Соблюдаете ли правильный режим дня?

1. Нет.

2. Редко.

3. Иногда.

4. Часто

5. Да, всегда.

Подумайте, пожалуйста, насколько сильно влияют на Ваше здоровья негативные факторы. Для этого ответьте на следующие вопросы:

9. Часто ли Вы устаете?

1. Почти никогда не устаю.
2. Иногда устаю очень сильно.
3. Да, почти всегда сильно устаю.

10. Занимаетесь ли Вы каким-нибудь видом спорта?

1. Да, я регулярно посещаю спортзал.
2. Периодически посещаю спортивные секции.
3. Нет, я вообще не увлекаюсь спортом.

11. Курите ли Вы?

1. Да.
2. Нет.
3. Редко.

12. Употребляете ли Вы спиртное?

1. Нет, даже пиво.
2. Иногда бывает.
3. Выпиваю довольно часто.

13. Пьете ли Вы кофе?

1. Очень редко, в основном предпочитаю чай.
2. Пью не больше одной чашки в день.
3. 3. Пью его очень много.

Теперь заполните, пожалуйста, данные паспортички анкеты.

Ваш пол. а) женский б) мужской

СПАСИБО!

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2-а вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2-а вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

### **Часть А**

1. Я считаю, что здоровый образ жизни – это...
2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим?  
а) да; б) затрудняюсь ответить; в) нет.  
Почему Вы так считаете?
3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на. %, потому что я
4. Я хотел бы вести:  
а) более здоровый образ жизни  
б) такой же образ жизни, как в данный момент

### **Часть Б**

#### ***1.Ценности:***

- материальная обеспеченность ( )
- здоровье ( )
- семья ( )
- дружба ( )
- красота ( )
- счастье других ( )
- любовь ( )
- познание ( )
- развитие ( )
- уверенность в себе ( )
- творчество ( )

#### ***2.Составляющие здорового образа жизни***

- занятие спортом ( )
- правильное и полноценное питание ( )

режим дня ( )  
гигиена ( )  
не употреблять наркотики ( )  
не употреблять алкоголь ( )  
не курить ( )  
соблюдение инструкций по технике безопасности ( )  
соблюдение правил дорожного движения ( )  
доброжелательное отношение к другим ( )  
саморазвитие, самосовершенствование ( )

**источник:** <https://infourok.ru/disput-tvoya-zhizn-tvoy-vibor-664038.html>

## **Информационно – познавательный час «Жизнь прекрасна! Не потратить её напрасно!»(12+)**

**Цель:** показать негативное влияние курения пьянства, наркомании на подростка.

**Задачи:**

- Раскрыть причины, ведущие к болезненной привязанности к алкоголю, курению, наркомании;
- Показать последствия этих вредных привычек для подростка и подвести их к сознанию преимуществ здорового образа жизни..

**Эпиграфы:** «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!», «Здоровье – всему голова» (русская пословица), «У кого есть здоровье, есть и надежда, а надежда – это все» (арабская пословица), «Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут» (Ж. Лабрюйер).

*Под музыку выходят ведущие*

**1-й ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово. Желают друг другу здоровья.

**2-й ведущий:** Здравствуйте!

Поклонившись, мы друг другу сказали,

Хотя были совсем не знакомы.

Здравствуйте! Что особого тем мы друг другу сказали?

Просто «Здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостей сделалась жизнь?

**1-й ведущий:** Итак, приветствуя друг друга мы желаем здоровья.

**2-й ведущий:** Ребята, а что такое здоровье, как его изменить? По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровья – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

**1-й ведущий:** По данным отечественных ученых, на наше здоровье влияют: образ жизни (50-55%), состояние окружающей среды (10%). Получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого.

*Участники по очереди поднимают таблички: Молодые, Интеллектуальные,  
Непьющие, Здоровые, Деловые, Раскованные, Активные, Веселые.*

**Хором:** Мы, команда, Минздрав!

**1-й ведущий:** Да, здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы говорим о здоровье, когда его теряем.

**2-й ведущий:** И пришли мы сегодня к вам, чтобы вас немного просветить, а может быть, и озадачить.

*Участники меняют таблички. На них написаны вредные привычки: Алкоголизм, Наркомания, Табакокурение, Распущенность, Воровство, Ложь, Тунеядство. Звучит фонограмма музыки с колокольным набатом.*

**1-й ведущий:** Вы слышите сигнал тревоги!

Он очень дерзок и могуч.  
Людские страшные пороки  
Собрались в стаи черных туч.

**2-й ведущий:** Скажите нам, одно скажите:

Куда стремиться человек?  
Нам очень страшно, вы поймите,  
Куда идет грядущий век?

**1-й ведущий:** Вы чувствуете эту силу?

Гнилую силу наркоты?  
Она всю землю поглотила,  
Везде оставила следы.

**2-й ведущий:** Вы знаете, что счастье рядом?

Его лишь нужно разглядеть.  
Людьми нам оставаться надо,  
На черный путь идти не смей.

**1-й ведущий:** Скажите нам, одно скажите,

Зачем губить самих себя?  
Ведь можно дин просто жить, поймите,  
Нам жизнь один лишь раз дана.

**2-й ведущий:** Учеными давно доказана зависимость отсутствия здоровья и маленькая продолжительность жизни от употребления наркотиков, алкоголя и никотина. Сегодня пьянство и курение – это доказательство слабоволия и невежества человека.

**1-й ведущий:** Курение – это втягивание в себя тлеющих растительных продуктов. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в подростковом возрасте. Согласно статистике, курение преобладает в школе над спиртным и наркотиками. Курят с 6 по 11 класс: 6 класс – 5%; 7 класс – 12%, а 10-11 класс – 65%.

**2-й ведущий:** Вызывает особую тревогу то, что слабый пол тоже не прочь покурить. Вот идет по улице стройная, красивая, элегантная девушка, а в руках – сигарета. Для девушки – это, прежде всего, ранняя старость и неприятный запах изо рта и от одежды.

**Выходят три участника: сердце, легкие, мозг.**

**Сердце:** Мне так плохо, так устало,  
И нет уж больше сил стучать.  
Наверное, 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 только от куренья пропадем!

**Головной мозг:** Искушил меня проклятый злодей,  
Нет 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.  
Не искупить бедой вину-  
Строг приговор:  
За страсть к куренью  
Пустеет комната ума,  
Где был мир идей, теперь там тьма.

**Легкие:** 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?  
Чтоб вдыхать нам полной грудью  
Свежий, чистый кислород,  
Чтобы газом ядовитым  
Не давать нам больше вход!

**1-й ведущий:** Табачные компании, чтобы найти сбыт своей продукции и получить прибыль, пытаются заманить молодежь в ряды курильщиков.

*На экране проецируются плакаты с рекламой сигарет.*

**2-й ведущий:** Мелькнула у меня добра мысль, что курить надо бросить, и ... пропала. Посмотрела на один, на второй, на 25-й рекламный плакат и решила, что глотание дыма – это нормально, это спутник удачи!

**1-й ведущий:** Еще бы, на это реклама и рассчитана! Посмотри – ковбой с сигаретой, он такой бравый мальчик!

**2-й ведущий:** А сейчас мы хотим немного с вами обсудить еще одну не менее важную проблему – употребление подростками спиртных напитков.

**1-й ведущий:** Если обратиться к русскому фольклору видно, что пьянство на Руси не поощрялось, а нещадно высмеивалось пословицах и поговорках: «Пропойное рыло в конец разорило», «С пьяным водиться, что в крапиву садиться», «Кто чарку допивает, тот век не доживает», «Хватил винца – не стало молодца», «Был Иван, а стал болван, а все вино виновато».

**2-й ведущий:** А сейчас мы приглашаем по два человека от каждого класса. Каждой команде вручается пословица, и вы должны объяснить ее смысл и придумать похожую пословицу.

**Варианты пословиц:**

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.
2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке.
3. С хмелем познаться – с честью расстаться.

4. Пить до дна – не видеть добра.

**1-й ведущий:** Молодцы ребята. Вы хорошо справились с этим заданием.

**2-й ведущий:** Ребята, поднимите пожалуйста руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году. А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человек ежемесячно болеет! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как же этого можно добиться? Во-первых, вести Здоровый Образ Жизни.

**1-й ведущий:** Соблюдать режим дня, заниматься спортом, уметь управлять собой в любых ситуациях.

**2-й ведущий:** Да – здоровью, да – мечте. Нет – наркотику, беде.

Быть здоровым – классно! Пить, курить – опасно!

**1-й ведущий:** Лучше спортом заниматься, чем в подвале задыхаться!

Лучше уж глотать котлетки, чем смертельные таблетки!

**2-й ведущий:** Лучше уж здоровым быть, чем как труп живой ходить!

**1-й ведущий:** Ты есть, я есть, он есть,

А жизнь у каждого своя.

И ей цена – достоинство и честь,

Есть возраст переходных лет,

Какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет,

А кто – то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть,

Лишь вместе сумеем зло пресечь

И сохранить достоинство, чтоб жить.

**2-й ведущий:** И мы говорим: «Жизнь прекрасна! Не потратить ее напрасно!»

**Источник:** <http://pedsovet.su/load/252-1-0-9906>

<http://rovbiblioteka.narod.ru/scenarii.htm>

### Час интересных сообщений

#### «Простые секреты здорового питания»(12+)

Цель: расширить представление воспитанников о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Способствовать воспитанию культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья.
- Способствовать формированию привычки правильно питаться и соблюдать режим питания.
- Способствовать выработке навыков выбора правильных продуктов питания и составление ежедневного рациона.

**Библиотекарь:** Здравствуйте, наши гости! Сегодняшнее мероприятие, я начала с этих приветствий не просто так, ведь еще с давних пор, встречаясь люди желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья», или интересовались при встрече «Как Ваше драгоценное здоровье?». Еще в Древней Руси говорили так: «Здоровья не купишь»; «Дал бы Бог здоровья, а счастье найдётся». Мы и сейчас в нашей речи не редко используем эти пословицы, ведь пословицы – это народная мудрость.

- А какие пословицы о здоровье знаете Вы?

В здоровом теле, здоровый дух.

Здоровье сгубишь – новое не купишь.

Здоровье всего дороже.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоров будешь – все добудешь.

- Молодцы, хорошие вы пословицы вспомнили.

- А вы уже догадались о теме нашего мероприятия?

- Правильно, о здоровье.

Главное в жизни – это здоровье!

С детства попробуй это понять!

Главная ценность – это здоровье!

Его не купить, но легко потерять!

Представьте себе, что вам нужно построить хороший дом. На базе стройматериалов вам предложили несколько вариантов кирпичей. Обсудите в группе, какие кирпичи купите для постройки прочного и долговечного здания. (Обсуждение и выступление представителей групп.)

Выбор ребят похож: все понимают, что для строительства прочного и долговечного здания необходимы прочные и качественные материалы.

-Сегодня на нашем мероприятии речь пойдёт о строительстве вашего организма, т. е. о его развитии. Мы должны разобраться, из каких “кирпичиков” складывается крепкое здоровье. Выберите фотографию человека в качестве модели своего будущего.(Варианты фотографий: Крупные и крепкие 10 руб. Мелкие и фигурные 10 руб. Разнокалиберные, пересортица 5 руб. Красивые, но не прочные 3 руб.

успешные красивые сильные молодые люди, молодые родители с детьми, а также больные, немощные, бедные, одинокие.)

- Вы опять единодушны в своём выборе: все хотят быть молодыми, успешными, здоровыми. Никто не сомневается, что успеха в жизни может достичь только сильный, здоровый, умный человек.

- А что значит быть здоровым?

Приблизительные ответы : 1. Вести здоровый образ жизни.

2. Заниматься спортом

3. Соблюдать режим питания.

**Библиотекарь:** Верно, существует несколько правил, при соблюдении которых, каждый может обеспечить себе хорошее здоровье. Давайте их прочитаем.

1. Правильное питание. 2. Соблюдение режима дня. 3. Закаливание, физические упражнения, спорт. 4. Соблюдение правил гигиены. 5. Доброе сердце, добрые дела и поступки.

**Библиотекарь:** Вы видите, что правильное питание имеет большое значение для нашего здоровья. ( показать на 1 пункт) И сегодняшнее мероприятие мы посвятим именно этой, чрезвычайно актуальной в наши дни теме – теме здорового питания. Сегодня мы узнаем простые секреты здорового питания, конечно, не все, но достаточно, чтобы сохранить свое здоровье на долгие годы.

**Библиотекарь:** Возраст, в котором Вы сейчас находитесь – очень ответственный период жизни. Это время, когда происходит сложная перестройка организма и обмена веществ. Учёба увеличивает физическую и эмоциональную нагрузку на организм, которому приходится расходовать много энергии, а единственным источником энергии человека является пища. Поэтому от того, как Вы питаетесь, как соблюдаете режим питания, во многом зависит ваше здоровье и работоспособность.

**Чтец:** Человеку нужно есть,

Чтобы встать и, чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться.

И при этом не болеть.

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

**Библиотекарь:** А что значит правильно питаться? Перед вами Пирамида питания, рекомендованная Всемирной Организацией здравоохранения. Сейчас наши консультанты познакомят нас с материалами современных исследований.

**1 консультант.** В основании пирамиды нарисованы крупы, хлеб, зерновые и макаронные изделия. Хлеб и зерна с давних пор были основными продуктами питания человека. В них много растительного белка, витаминов и клетчатки, которая помогает выводить холестерин. Тёмный хлеб решит проблему с лишними килограммами.

Каждый день взрослые и дети должны употреблять кашу: геркулесовую, гречневую, пшеничную и кукурузную.

Макаронны и вермишель лучше покупать из муки первого сорта.

Рис по праву занимает важное место в кухне многих народов мира и очень полезен для организма человека. Его можно встретить в супах, плове, пирогах, десертах. Его самые главные качества – это высокая питательность и сочетаемость с другими продуктами – мясом, птицей, рыбой и овощами.

Запомните эти советы, применяйте в жизни и вы будете здоровы.

**2 консультант:** Вторая ступень пирамиды – это фрукты и овощи.

В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов. Ягоды – настоящий клад витаминов. Малину можно использовать как природный аспирин, чернику, бруснику и клюкву – как антибиотики. В крыжовнике и чернике содержится янтарная кислота, необходимая для поддержания иммунитета. Не меньше полезных веществ в облепихе, черноплодной и красной рябине. Возьмите за правило пить овощные и фруктовые соки. Сок из свежей капусты необходим людям с избыточным весом и с проблемами желудка. Овощные и фруктовые соки полезны всем, если их пить за 30 минут до еды или через 1,5 – 2 часа после еды. Не отказывайтесь от этой вкуснятины и вы будете чувствовать себя превосходно.

**3 консультант:** Третья ступень пирамиды – это мясо, рыба, птица и молочные продукты. 1. Мы привыкли считать этот набор основным и главным. Но мясо – это животный белок. На его усвоение требуется 6-8 часов, Мясо не содержит витаминов, поэтому наш организм для его расщепления направляет ферменты и витамины из своих резервов, практически ослабляя себя. Почки, печень, сердце и лёгкие работают с большим напряжением, чтобы переварить съеденное. Надо постараться контролировать количество пищи и перед мясным блюдом пожевать салат или винегрет из сырых овощей и зелень. Недаром говорят, что горцы и чабаны едят много мяса, но ещё больше употребляют при этом зелени.

2. Сардельки, сосиски, колбасы и другие мясные «деликатесы» включают в себя различные искусственные пищевые добавки, консерванты, наполнители и поэтому вряд ли приносят пользу.

3. Другое дело – рыба. Она тоже содержит белок, но, в отличие от мяса, в рыбе почти в пять раз меньше соединительной ткани, что обеспечивает её быстрое переваривание. В рыбе так же есть йод, фтор, медь и цинк, которые нужны нашему организму. Полезны и морепродукты – это кальмары, мидии, морская капуста.

4. Молоко любят многие. И о том, пить его или не пить, существует масса мнений и споров в научном мире. Бесспорно одно: молоко идеально для растущего организма. Оно является сбалансированным продуктом, обеспечивая организм ребенка практически всем необходимым. Очень полезны для здоровья стакан кефира на ночь, а на завтрак йогурт с пониженным содержанием жира. Откажитесь от вредных продуктов и вы почувствуете себя лучше.

**1 консультант:** На вершине пирамиды здорового питания – это соль, сахар и сладости. Как мало им отводится места! Так же мало их должно быть и в нашем рационе. Излишнее употребление соли приводит к гипертонической болезни, ожирению, атеросклерозу. У

любителей сахара нарушается обмен веществ. Развивается диабет, ожирение и кариес. Нужно как можно меньше употреблять эти продукты: соль – до 6 граммов в день, вместо сахара, тортов, конфет – джемы и фрукты. Будьте здоровы.

**Библиотекарь:** Спасибо за советы. Это и есть те простые секреты здорового питания?

-Да. Думаю, что это важные советы для сохранения нашего здоровья. Но хочется добавить, что нельзя отказываться полностью от мяса или тортов, хотя мы поняли, что они не очень полезны, зато это вкусно. Но есть один секрет - необходимо употреблять эти продукты в небольших количествах и есть с удовольствием.

- Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

-Нежный организм подростка особенно нуждается в правильном сбалансированном питании, поскольку он интенсивно растет, развивается, продолжают формироваться все системы организма, особенно скелет и чрезвычайно чувствительная в этом периоде жизни центральная нервная система. Она нуждается в необходимом количестве строительного материала, обеспечивающего проводимость нервных импульсов и развитие психических процессов. Именно поэтому очень важно в этом возрасте следить за тем, что вы едите и придерживаетесь ли режима питания в течение дня.

**Библиотекарь:** Врачи-диетологи определили самые полезные продукты. Эти продукты всем хорошо известны. Я предлагаю вам игру. Узнать их по вкусовым качествам, с закрытыми глазами.

Морковь: Этот корнеплод богат витамином А, который очень полезен для зрения.

Банан: Этот сладкий тропический фрукт снимает стресс, восполняет утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу мозга.

Мед: Этот продукт- не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней.

Чеснок: Этот овощ силен в борьбе с простудой. Кроме этого наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы.

Грецкий орех: Этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он ума, силы и памяти прибавляет.

**Библиотекарь:** Конечно. Полезных продуктов гораздо больше, но у нас впереди много интересного.

5.Рефлексия.

Воспитатель:

- Сейчас мы проверим, насколько вы хорошо уяснили для себя простые секреты здорового питания.

-Из списка предлагаемых продуктов питания выберем продукты полезные для нашего организма.

-Если вы считаете, что это полезный продукт питания – поднимете зеленый квадрат. Если нет – красный.

Гречневая каша Рыба Яблоки Шаурма Клубника Овсяная каша Чипсы Морковь Хлеб черный Кефир Чупа – чупс Чеснок Пицца Помидоры Беляши, пирожки жаренные Орехи Йогурт Торт Мед Творог Лапша Доширак Гамбургеры Картофель фри

Ну, а сейчас проверим, насколько вы научились выбирать продукты питания полезные для вашего здоровья.

**.Ролевая игра.**

- Сейчас мы с вами отправимся в виртуальное кафе «Вкуснятинка»

- Сегодня у них праздничная акция, и мы сможем заказать себе обед из предлагаемых в меню блюд. Заказывайте, не стесняйтесь.

**Меню:**

1. Салат из капусты
2. Мясная нарезка
3. Салат из свеклы
4. Чикен – мак – Фреш
5. Борщ
6. Сосиски
7. Сардельки
8. Шашлык
9. Котлеты с рисом
10. Чипсы картофельные
11. Голубцы
12. Компот из сухофруктов
13. Фрукты (яблоки, бананы, груши, апельсины).
14. Газированные сладкие напитки (Пепси-кола, Кока-кола).

**Библиотекарь:** А кто из вас выбрал газированные напитки? Как вы думаете это правильный выбор? При подготовке к этому мероприятия мы обратились к Первому каналу в программу «Контрольная закупка», давайте посмотрим материал, который они нам предоставили. Кока-кола, Пепси-кола, Фанта, Спрайт.

-Важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во - первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них – белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды – они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъединяет зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

1. Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

2. Чтобы удалить коррозию с батареей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

3. Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

4. Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на грудку грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы – фосфорная кислота.

За 4 дня он может растворить ваши ногти. Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют её для очистки своих грузовиков.

**Библиотекарь:** Ну, кто из вас после этого захочет пить Кока-колу? Мне кажется, что виртуальное кафе, в котором мы попытались заказать бед, не достаточно хорошо продумали меню, ведь в его состав входили вредные продукты питания.

Составление меню.

- Давайте им поможем составить обеденное меню, основываясь на простых секретах здорового питания. Блюда нужно придумать для выполнения этого задания свои.

1. Разделимся на две команды. Первая команда- с номером один. Вторая команда- с номером два. Рассаживайтесь за столики и составляйте меню.

- Прослушивание меню.

- Молодцы, вы справились и самое главное видно, что вы использовали советы, которые слышали сегодня.

-И я вижу, что ваши меню очень похожи на меню из нашей столовой. А в нашей столовой стараются приготовить не только вкусно, но и полезно для вашего растущего организма. У нас замечательные повара, которые не только вкусно готовят, но ещё и знают простые секреты здорового питания. Все секреты здорового питания – свободно открыты и подходят для всех! Они просты и объясняют суть здорового питания, а значит, и здорового образа жизни. Нужно захотеть перемен в своей жизни, захотеть иметь новую энергию и крепкое здоровье. Скажите, пожалуйста, какие выводы вы сделали на сегодняшнем мероприятии? Какой еде вы отдаете предпочтение? Как нужно питаться?

**Библиотекарь:** С каким настроением вы уходите с мероприятия? Что запомнилось? С чем не согласны?

Примерные ответы:

-Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.

-Запомнил вредные продукты. Постараюсь себя больше не травить.

-Запомнил «полезные продукты». Оказывается, у нас она часто бывают на столе.

-Не согласен, что кока-колу вредно пить – ее бы запретили продавать!

**Библиотекарь:** Я желаю Вам:

Никогда не болеть.

Правильно питаться.

Быть бодрыми.

Вершить добрые дела.

**Источник:** <http://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/54212->

### Список использованных сайтов

<http://pedsovet.su/load/252-1-0-9906>

<http://rovbiblioteka.narod.ru/scenarii.htm>

<https://infourok.ru/disput-tvoya-zhizn-tvoy-vibor-664038.html>

<http://rovbiblioteka.narod.ru/pdf/mrzoj.pdf>

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya>

<http://gov.cap.ru/home/74/organ/shkol/sos2/1/trening.doc>

<http://pandia.ru/text/78/425/31258.php>

<http://shkolageo.ru/mpakarb/B+методическую+копилку>

<http://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/54212->