

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 11
имени Героя Советского Союза Николая Кирилловича Пархоменко
хутора Маевского муниципального образования Славянский район

**План-конспект
открытого
мероприятия по теме «Мы за здоровый образ жизни»**



Библиотекарь: Слесарева И.Н.

х. Маевский
Славянский район

Тема: «МЫ - ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Цель мероприятия: пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

образовательная: дать полное представление о здоровом образе жизни;

развивающая: развитие у детей спортивного интереса;

воспитательная: воспитание у детей правильного режима дня.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, декорации.

Форма проведения: профилактическая квиз-игра.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда -нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека - одна из главных ценностей.

И наша цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю - это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что **здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.**

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье

воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

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

Как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)
– Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)
– Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

– Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)

– Как вы понимаете пословицу: «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»? Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привыкнет бороться со своими вредными привычками, он будет болеть. Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Игрокам необходимо поделиться на три команды.

Мы подготовили вам игру «Счастливый случай».

1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да	1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да
2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет	2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет
3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да	3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да
4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да	4Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да
5.Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? да	5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да
6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет
7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет	7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? Нет
8.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет	8.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет
9.Правда, что большинство людей не курит? да	9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да
10.Отказаться от курения легко? Нет	10 Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? Да

Задание.

Участникам необходимо собрать по кусочкам фото легендарных спортсменов.

Курение.

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю. *(сопровождается слайдами о вреде табакокурения)*

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю. *(сопровождается слайдами о вреде табакокурения)*

Мой выбор - не курить

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

А теперь давайте рассмотрим ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

- Старший брат просит тебя: “Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил, и дай мне”.
- На школьном дворе старшеклассники курят. Один из них предлагает тебе сигарету: “Закуривай!”
- Ты пришел к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетеной корзинке. Друг говорит: “Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем”.

- Марина говорит: “Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещали прийти”. Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти к Марине.

– Молодцы! Вы справились с заданием, и теперь мы уверены, что в подобных ситуациях вы не растеряетесь, и примите правильное решение.

Алкоголизм.

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

Мой выбор – не употреблять алкоголь

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

Наркомания.

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

(сопровождается слайдами о вреде наркотиков спайсов и насвай)

Мой выбор – нет наркотикам

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

Задание.

Участникам трех команд квиз-игры необходимо из букв собрать слова: табакокурение, наркомания и алкоголизм.

Фильм « Школа- территория здоровья».

Ведущий: Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего ещё. Что-то мы не в силах изменить. Но очень много зависит и от нас. Чтобы быть здоровым, чтобы жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку. Выбор за вами!