

Сценарий открытого воспитательного мероприятия «Мы - за здоровый образ жизни!»

Цель мероприятия:

- Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Задачи:

- создание условий для формирования социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни и комфортного существования в окружающей социальной действительности;
- способствовать формированию у подростков понятия о здоровом образе жизни, развивать потребности поддерживать свое здоровье;
- систематизировать и расширять знания детей о вредных привычках;
- способствовать формированию навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

Форма проведения:

Коллективная форма занятия: классный час

Проходит в виде мероприятия – дискуссии с использованием презентации.

Прогнозируемый результат – это осознание воспитанниками необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, соблюдение основных принципов здорового образа жизни.

Оборудование:

Ноутбук, мультимедийный проектор, презентация, раздаточный материал.

I. Организационный момент

Взаимное приветствие воспитателя и воспитанников.

Вступление.

Воспитатель:

Здравствуйте, ребята! При встрече мы всегда говорим: «Здравствуйте, и это значит, что мы друг другу желаем, что? Правильно, здоровья. Задумывались ли вы, когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

(Ответы детей)

Правильно, здоровье для человека – одна из главных ценностей, поэтому следить за здоровьем надо с детства. Об этом и наш сегодня разговор. Кто мне скажет тему нашего мероприятия?

(Ответы детей)

Правильно, о здоровом образе жизни. А какие же цели мы будем преследовать при проведении нашего мероприятия?

(Ответы детей)

А теперь давайте обобщим ваши ответы и посмотрим слайд

(Слайд 1)

Сегодня мы вместе с вами попробуем вывести формулу здоровья, и от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье?

(ответы детей)

Известный летчик – космонавт, герой Советского Союза, генерал – майор авиации Алексей Архипович Леонов сказал: «Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищами, он должен, по крайней мере, отвечать одному требованию: быть здоровым.»

II. Основная часть

Воспитатель:

Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. По данным Всемирной Организации Здравоохранения здоровье человека определяют следующие факторы

(Слайд 2):

- ✓ Наследственная предрасположенность -10%
- ✓ Уровень развития медицины – 10%
- ✓ Экологическая обстановка – 15%
- ✓ Образ жизни человека – 65%

Я думаю, что все присутствующие будут согласны с тем, что от того, какой образ жизни ведет человек, зависит его жизнь и будущее. А именно, здоровый образ жизни будет способствовать гармоническому и физическому развитию личности.

III. Составление таблицы «Здоровый образ жизни человека»

Воспитатель:

Итак, здоровье – это великая ценность, но многие начинают это понимать, когда заболеют. Ученые утверждают, что организм человека рассчитан на 150 -200 лет жизни. А у нас люди живут в 2-3 раза меньше. Как вы думаете, почему? Что мешает людям жить долго?

Главное для здоровья – это умение человека работать над самим собой, над своим здоровьем. Все ученые сходятся в одном: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Давайте обратимся к словарю.

Здоровый образ жизни – это способы и формы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение разнообразных функций.

А вот из чего складывается ЗОЖ, мы узнаем при составлении таблицы.

Я загадаю 5 загадок, каждая из которых – фактор здоровья.

1. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня.

(Слайд 3)

2. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.
3. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья.
4. Порядок приема пищи, её характер и количество.
5. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц.

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Я предлагаю добавить в этот список ещё один пункт – отсутствие вредных привычек. Вы согласны со мной?

А кто мне скажет какие бывают привычки?

IV. Работа в группах.

Сейчас мы распределимся на две группы.

Одна группа напишет полезные привычки, другая – вредные привычки.

Воспитатель:

Проведем небольшую викторину?

1. Что дает человеку энергию? (Пища)
2. «Отважные воины» в организме человека, борющиеся с болезнетворными бактериями? (Антитела)
3. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима? (Л.Н. Толстой)
4. Его не купишь ни за какие деньги? (Здоровье)
5. Какие фрукты, овощи и растения используют для лечения простуды? (Малина, лимон, чеснок, лук, липа, ромашка, шалфей).
6. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д)
7. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Бактерии)
8. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. (Плавание)

V. Физкультминутка

Воспитатель:

А сейчас я прошу вас выполнить несколько упражнений.

Быстро встали, улыбнулись,
Выше – выше подтянулись.
Ну – ка плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо, влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели, встали, сели, встали,

И на месте побежали.
Встали прямо, ноги вместе,
Поворот кругом, на месте
Хлопнем пару раз в ладошки
И потопаем немножко.

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем?

(Ответы детей)

- Правильно! Разминка, зарядка, физнагрузка, одним словом – активный образ жизни.

Он способствует укреплению здоровья или нет? (Ответы детей)

VI. Информационный блок.

Человек может выполнять все пункты здорового образа жизни, но одна вредная привычка сведет на нет все его усилия. Какое влияние на организм человека оказывают вредные привычки нам расскажут ребята, которые приготовили сообщения.

Алкоголь (слайд 4):

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники? От тоски?

Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берне**. Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,
Крестины, свадьбы и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство без причин.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда!

Наркомания (слайд 5):

"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость".

Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.

Взросление - процесс не из легких. Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

Курение (слайд 6):

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщик мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Воспитатель: Назовите мне, пожалуйста, основные причины курения школьников

(Ответы детей)

Воспитатель:

Есть такая притча.

Продавец сигарет расхваливает на ярмарке свой товар: "Покупайте сигареты, прекрасные сигареты. Мои сигареты не простые, с секретом. От моих сигарет стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет".

Один парень купил сигареты и начал расспрашивать продавца: «А почему стариком не буду? Потому что до старости не доживешь. Почему собака не укусит? Так с палкой ведь будешь ходить. А почему вор в дом не залезет? Потому что всю ночь будешь кашлять.»

Воспитатель

Ребята, сейчас вы услышите стихи. Послушайте их и сделайте выводы.

Наркота, наркота – это дурь и слепота

Ну, а сигареты лучше?

Накурился сын и рад: стал он вроде старше

Между тем по крови яд ходит бурным маршем

Душит кашель и бронхит – в астму перейти грозит.

Этот бросил дым и смрад, ходит он в спортзалы

Про такого говорят: он хороший малый!

Помни это каждый сын, знай любой с пеленок

От сигареты дохнет свин, не то что ребенок!

Выпил рюмку, выпил две –

Зашумело в голове:

Умирают клетки, как листва на ветке.

Год, другой и – мозг пустой,

как земля на карте

Забываешь, как зовут соседа по парте.

Держись подальше от таких,

Кто с этим зельем дружит,

Кто не курит и не пьет

Тот живет – не тужит!

Не верь, друган, в пустой обман,

От наркоты тупеют, от наркоты стареют.

Не держат ноги, взгляд пустой

И смерть уж ждет его с косою.

Знай друг и брат:

Он бросить зелье был бы рад,

Да боль его изводит,

Он места не находит.

Припомни кореш, злой кощей

(И с этим не поспоришь!)

Смерть принял тоже от иглы

– Как ты ее поборешь?

Поверь, парнишка

И передай сынишке

Уж лучше сразу “нет” сказать,

Чем постепенно умирать!

(Выводы детей)

VII. Психологическая игра «Скажи – Нет!»

Воспитатель:

Разыграйте ситуацию и дайте мотивированный отказ.

Ситуация 1.

Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. «Пошли с нами» - сказал Витя и показал, что –то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином.

Ситуация 2.

Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался.

Ситуация 3.

Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за

Сергей и Виталиком. Виталик почему – то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: «А я что принес!» - и достал спрятанную бутылку с вином. «Вот это да!» - воскликнул Андрей. Сергей смутился, а Саша решительно заявил....

Ситуация 4.

Девушки собрались у Тани послушать новые диски и потанцевать. После танца решили отдохнуть. И тут Таня предложила «оттянуться». Родителей не было дома, а на полочке лежала открытая пачка сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула её и сказала...

Воспитатель

Давайте сформулируем правила поведения для противостояния негативным влияниям окружающей действительности:

- ✓ Заполнить свободное время спортом, трудом, творчеством;
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ Если тебе предлагают покурить, выпить, уколоться, надо найти в себе силы отказаться, вспомнить чем это все может закончиться;
- ✓ Не общайся с теми ребятами, которые употребляют спиртное, наркотики, курят.

Воспитатель

Молодцы! Перед нами 2 шара, на них написаны вредные и полезные привычки. Давайте будем использовать в своем жизненном пути только полезные привычки, так как они приведут нас к здоровому образу жизни.

(Прокалывается шар с вредными привычками)

VIII. Заключительное слово

Воспитатель

Что такое жизнь? Я раздаю вам эти корабрики, а вы напишите на них свой ответ. Итак, давайте посмотрим, что же такое жизнь в понятии каждого из вас. Давайте обобщим ответы.

Жизнь – это дар, благо, которое дается человеку лишь один раз. Кораблик – это вы, ваша жизнь. Давайте отправим их по морю жизни к светлой пристани добрых дел. Но бывает, что по морю жизни проходят тайфуны, бури – это наши пороки, вредные привычки. Они вызывают кораблекрушение в судьбе человека и только от нас самих будет зависеть удержится ли наш кораблик на плаву или затонет.

IX. Подведение итогов. Рефлексия.

А в завершении нашего мероприятия мы соберем с вами «Стену здоровья». У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки.

Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его с «Стеной здоровья» или выбросить в корзину.

(Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены.)

Воспитатель:

Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена. Итак, мы сегодня обсуждали одну из глобальных проблем современности.

Воспитатель:

Здоровье – неопределимое счастье в жизни человека. Всем нам присуще желание быть здоровым и крепким, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. А как бы вы закончили фразу: «Формула здоровья – это...»

(Ответы детей)

Все:

«Формула здоровья – это только положительные факторы»

Воспитатель:

Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы много поняли и можете дружно сказать:

Все

«Мы за здоровый образ жизни».

Воспитатель

Подводя итоги, я хочу закончить наше мероприятие такими словами (**слайд 7**)
Хочешь быть счастлив один день – сходи в гости,

Хочешь быть счастлив неделю – женись,
Хочешь быть счастлив месяц – купи себе машину,
Хочешь быть счастлив всю жизнь – будь здоров!
Помните: Здоровье, радость жизни в ваших руках.

Я желаю вам, ребята и нашим гостям крепкого здоровья, а что для этого нужно, вы уже знаете.
Но чтобы вы не забыли, каждый из вас сегодня получит памятку – буклет «Если хочешь быть здоров».

Воспитатель:

Давайте сделаем вывод из нашего мероприятия.
(Ответы детей)

Ситуация 1.

Ребята всем классом пошли в поход с ночевкой. Дошли до места, разбили лагерь, девочки стали готовить обед. К Андрею подошли приятели Сережа, Женя и Витя. «Пошли с нами» - сказал Витя и показал, что –то, спрятанное под курткой. Андрей не сразу, но разглядел горлышко бутылки с вином.

Ситуация 2.

Миша пришел на день рождения к однокласснику. Там уже собрались сверстники. Саша достал из кармана сигареты и предложил побаловаться. Петя охотно согласился (подумаешь, один раз), а Миша решительно отказался.

Ситуация 3.

Ребята, жившие в одном доме, решили встретиться в новогоднюю ночь во дворе, чтобы покататься с горки. Родители разрешили. Саша зашел за Андреем, затем вместе направились за Сережей и Виталиком. Виталик почему – то долго копался в своей комнате, а когда вышли на улицу, сказал: «А я что принес!» - и достал спрятанную бутылку с вином. «Вот это да!» - восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил....

Ситуация 4.

Девушки собрались у Тани послушать новые диски и потанцевать. После танца решили отдохнуть. И тут Таня предложила «оттянуться». Родителей не было дома, а на полочке лежала открытая пачка сигарет: почему бы не попробовать? Достав одну, она протянула зажженную сигарету Маше, та нерешительно протянула руку, но тут же отдернула её и сказала...

Алкоголь (слайд 4):

Алкоголь - это вредное для здоровья вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском и водке.

Пьянство есть и среди подростков. Почему же тянутся к спиртному наши сверстники? От тоски? Нет, чаще всего из-за желания выглядеть старше, не отстать от компании. С сарказмом перечисляет поводы для пьянства английский поэт **Роберт Берне**. Его слова сохраняют актуальность и в наше время.

Для пьянства есть такие поводы:

Поминки, праздник, встреча, проводы,

Крестины, свадьбы и развод,

Мороз, охота, Новый год,

Выздоровление, новоселье,

Успех, награда, новый чин

И просто пьянство без причин.

Последствия злоупотребления алкоголем тем страшнее, чем моложе пьяница

Задумайся об этом. И если ты согласишься с нами - разбей первую рюмку!!! И тогда второй не будет никогда!

Наркомания (слайд 5):

"Наркотик" обозначает - усыпляющий. Синонимом этого термина является понятие "зависимость". Организм наркомана отравляется и истощается. Самые распространенные болезни среди наркоманов - гепатит и СПИД.

Взросление - процесс не из легких. Но если ты будешь пытаться уйти от проблем с помощью наркотиков, ты не станешь зрелым человеком с развитым чувством ответственности. Научись смело встречать проблемы! А если почувствуешь, что ты не можешь справиться с ними в одиночку, не прибегай к помощи химических веществ. Поговори с родителями или с другими взрослыми, которые могут помочь тебе найти решение. Никогда не позволяйте другим поколебать твою решимость и независимость! Никогда не балуйтесь наркотиками! Будете расплачиваться об этом всю жизнь!

Курение (слайд 6):

Табак вреден для здоровья. Это знали ещё в древности. Видели, что курильщиков мучает сильный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что под действием никотина гибнут животные. Родилась фраза "капля никотина убивает лошадь". А если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а три лошади.

Полезные привычки

1. Соблюдать распорядок дня
2. Понимать важность гигиенических процедур
3. Придерживаться рационального режима питания.
4. Спать не менее 8 часов в сутки
5. Мыслить позитивно
6. Проводить время на свежем воздухе

Вредные привычки

1. Курение
2. Пьянство
3. Наркомания
4. Игромания
5. Неправильное питание
6. Лень и пассивность
7. Несоблюдение режима дня
8. Малоактивный образ жизни