****

**Тема:** **Здоровый образ жизни**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** 1. Формировать у учащихся представления о положительных и отрицательных факторах влияющих на организм человека, о негативных последствиях употребления алкоголя, наркотических средств, табака; дать разъяснение понятию «здоровье».

2. Развивать мыслительную деятельность, память, воображение, связную устную речь; расширять кругозор учащихся.

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни, духовном и нравственном совершенствовании.

**Форма :** круглый стол.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, карточки с надписью факторов влияющих на здоровье.

1. **Организационный момент**

/слайд 1-2/

 Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «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? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

1. **Основная часть**

/слайд 3/

 Сегодня мы с вами выведем формулу здоровья. Но прежде чем вывести формулу здоровья, давайте уточним, что же такое здоровье.

 Долгое время считалось, что здоровье – это отсутствие болезни. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек ничего не болит, но можно ли его считать здоровым?

 Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

 Какие факторы влияют на здоровье? Что такое фактор? (Фактор – момент, существенное обстоятельство в каком-нибудь процессе, явлении)

 А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья? Сейчас мы это проверим.

* **ВИКТОРИНА:**

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

7. Отказаться от курения легко? (нет)

8. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

9. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

Молодцы ребята! Хорошо справились с заданием. Предлагаю начать выводить формулу здоровья.

Ребята, какие правила вы можете отнести к правилам здорового образа жизни?

(слайд 4)

**Правила здорового образа жизни**:

1. Правильное питание;

2. Сон;

3. Активная деятельность и активный отдых;

4. Отказ от вредных привычек.

 Остановимся на каждом пункте отдельно.

(слайд 5)

**1. Правильное питание—основа здорового образа**

Снижается заболеваемость учащихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

От питания зависит вся наша жизнь. Известно, что молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов ( Молочные, рыбные, мясные, овощные, фруктовые).

**Ученик.** 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.

 Витамины – просто чудо!

 Столько радости несут:

 Все болезни и простуды

 Перед ними упадут,

 Вот поэтому всегда

 Для нашего здоровья

 Полноценная еда –

 Важнейшее условие!

**Ведущий:** Ягоды, витаминов фрукты и овощи – основные источники. А витамины очень нужны вашему организму.

**Витамин А.** Помни истину простую:

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

Витамин А – это витамин роста, помогает нашим глазам сохранить зрение. Найти его можно в молоке, моркови, зеленом луке.

**Витамин В**. Очень важно спозаранку

 Съесть за завтраком овсянку.

Витамин В делает человека бодрым, сильным, укрепляет сердце и нервную систему. Он есть в черном хлебе и в грецких орехах.

**Витамин Д.** Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный – надо пить,

 Он спасает от болезней,

 Без болезней – лучше жить!

Витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, сохраняет наши зубы. Есть в яйце, сыре, молоке, рыбе.

**Витамин С.** От простуды и ангины

 Помогают апельсины,

 Ну а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

Витамин С помогает бороться с болезнями. Есть в картофеле, чесноке, капусте, во всех ягодах и фруктах.

Подготовленные учащиеся выступают со своими сообщениями

Двое учащихся по очереди называют названия овощей и их ценность в питании.

**Ι .Салат, укроп, петрушка. (**слайд 6)

Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.

**ΙΙ. Сельдерей. (**слайд 7)

Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.

**Ι . Топинамбур**. (слайд 8)

В клубнях этого растения витаминов С и В вдвое, а солей железа втрое больше, чем в картофельных.

Особенно полезно это растение для больных диабетом, страдающих малокровием, нарушениями обмена веществ и желудочными заболеваниями.

**ΙΙ. Морковь** (слайд 9)

Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.

**Ι . Капуста** (слайд 9)

Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.

**ΙΙ. Свекла** (слайд 9)

А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.

**Ι .Баклажаны** (слайд 10)

Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.

**ΙΙ. Яблоки**  (слайд 11)

Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.

**Ι . Груши** (слайд 11)

Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.

**ΙΙ. Вишня, черешня** (слайд 12)

Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.

**Ι .Малина** (слайд 12)

Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.

**ΙΙ. Черная смородина** (слайд 12)

Богата общеукрепляющим витамином С.

**Ведущий**: В какую колонку вывесим «правильное питание»? Почему?

 ** 2. РЕЖИМ ДНЯ** (слайд 13)

 Русские люди всегда были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды. Но сила нужна ещё для того чтобы управлять самим собой, так для того чтобы быть здоровым нужно соблюдать режим дня. /слайд 6/

 **«Установите последовательность действий школьника в течение дня»**

 /слайд 14/

**Ведущий:** В какую колонку вывесим «режим дня»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

**3. Сон. (**слайд 15)

Положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

**Ведущий:** На слайде вы видите незаконченные пословицы. Дополните их, одним словом.

 (слайд 16)

1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь… Родился

 **Ведущий:** В какую колонку вывесим «сон»? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

**Ведущий**: От сна мы всегда переходим к активной деятельности. Наше здоровье очень здорово зависит от того как мы работаем и отдыхаем. Не зря говорят: «Здоровому всё - здорово».

**4. Активная деятельность и активный отдых.** (слайд 17)

 Ребята, я предлагаю вам встать, сделать прыжок вперёд, подровнять носочки, прошу вас ладонями достать пол, сцепите руки за спиной и присядьте три раза.

 Как можно назвать то, что мы с вами делаем? (физкультминутка, разминка, зарядка) Одним словам – активный образ жизни, спорт. /слайд 17/

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

* **ЗАКАЛИВАНИЕ**

 **Ведущий**: Поднимите руку кто никогда не болел. Кто болел один раз в год. Кто больше. Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является закаливание.

 Какие виды закаливания вы знаете? (солевые дорожки, умывание, русская баня, закаливание паром, закаливание солнцем, воздухом, хождение босиком) /слайд 18 - 21/

 Как закаливание влияет на здоровье? Этого вполне достаточно, чтобы среди факторов, положительно, влияющих на здоровье человека появилось слово «закаливание».

Активный образ жизни способствует укреплению здоровья или нет?

**Ведущий:** В какую колонку вывесим «активная деятельность и активный отдых »? (В колонку факторов положительно влияющих на здоровье человека).

**Ведущий:** Переходим к одному из главных составляющих здорового образа жизни.

**5. Вредные привычки.** (слайд 22)

КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛИЗМ

НАРКОМАНИЯ

 (Выступают учащиеся)

**Ι ученик.**

 **КУРЕНИЕ**

Из истории (слайд 23)

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки, Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы.

Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

Наказания: (слайд 24)

В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;

В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;

В Турции курильщиков сажали на кол;

В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл…»

В нашем гуманном обществе нет таких наказаний, но может быть, эти картинки заставят вас задуматься стоит ли начинать (фотографии: легкое здорового человека, легкое курильщика) (слайд 25)

** ТАБАКОКУРЕНИЕ**

Ведущий: Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Получилось ли? Какое влияние на здоровье человека оказывает курение? Какие болезни связанны с табакокурением?/слайд 26/

**Ведущий:** В какую колонку вывесим слово «курение»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

**ΙΙ ученик.**

**Алкаголь (**слайд 27)

 Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью. Как алкоголизм влияет на здоровье?

 АЛКОГОЛИЗМ, хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы. (слайд 28)

Высмеивая пьяниц, народ сложил немало пословиц и поговорок. (слайд 29)

**«Дополните пословицу и объясните её смысл»**

1. Пьяному море по колено, а лужа по … (уши)

2. Что у трезвого на уме, у пьяного на …(языке)

3. С хмелём познаться, с честью … (расстаться)

4. Пить до дна – не видать …(добра) /слайд 5/

**Ведущий:** В какую колонку вывесим слово «алкоголь»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

**ΙΙΙ ученик.**

 **НАРКОМАНИЯ** (слайд 30-31)

Официальная статистика в отношении наркомании очень тревожна.

В течение последних 6 лет распространенность наркомании среди подростков увеличилась в 10 раз.

Сам термин "наркомания" связан с понятием "наркотик" (от греч. narkotikos- усыпляющий).

Группу наркотиков в узком смысле слова составляют так называемые опиаты – вещества, которые добывают из мака: морфин, кодеин, героин, метадон.

Говоря о наркомании, мы имеем в виду вещества, формирующие психическую зависимость от их потребления. Таким образом, в настоящее время термин "наркотическое вещество" (наркотик) применяется по отношению к тем ядам или веществам, которые способны вызвать эйфоризирующее, болеутоляющее или возбуждающее действие.

Согласно международному принятому определению, наркомания - это нарушение психики, заключающееся в сильном желании принять определённое вещество (или вещество из определённой группы) в ущерб другим видам деятельности и упорное продолжение использования вещества несмотря на пагубные последствия. Синонимом термина наркомания является понятие "зависимость".

 ** НАРКОТИКИ**

**Ведущий:** Нравится ли это куму или нет, но факт остаётся фактом: наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Чтобы остановить наркотический маховик, для начала нужно знать врага в лицо. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?

 Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет». Какой вред организму приносит употребление наркотиков? /слайд 32/

**Ведущий:** В какую колонку вывесим слово «наркомания»? (В колонку факторов отрицательно влияющих на здоровье человека).

**Ведущий:** Хочется особо остановиться на работе за компьютером**.**

**ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ: (**слайд 33)

**• сидячее положение в течение длительного времени;**

**• воздействие электромагнитного излучения монитора;**

**• утомление глаз, нагрузка на зрение;**

**• перегрузка суставов кистей;**

**• стресс при потере информации.**

С сообщениями выступают учащиеся

 Ι ученик.

**Сидячее положение. (**слайд 34)

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, однако она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У тех, кто много сидит, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, как следствие - простатит и геморрой, болезни, лечение которых - процесс длительный и малоприятный. Кроме того, малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению.

**Электромагнитное излучение.** (слайд 35)

Современные мониторы стали безопаснее для здоровья, но еще не полностью. А если на Вашем столе совсем старенький монитор, лучше держитесь от него подальше.

**Воздействие на зрение. (**слайд 35)

Глаза регистрируют самую мелкую вибрацию текста или картинки, а тем более мерцание экрана. Перегрузка глаз приводит к потере остроты зрения. Плохо сказываются на зрении неудачный подбор цвета, шрифтов, компоновки окон в используемых Вами программах, неправильное расположение экрана.

 **ΙΙ ученик.**

 **Перегрузка суставов кистей рук.** (слайд 36)

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, возникают онемение, слабость, в подушечках бегают мурашки. Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

**Стресс при потере информации. (**слайд 37)

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и винчестеры лучших фирм, бывает, ломаются, и самый опытный программист может иногда нажать не ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты.

**Работайте на компьютере и будьте здоровы!**

 **Викторина (**слайд 38-40)

(Вопросы викторины приведены на плакате).

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)

2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)

3. Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

9. Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

10. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

11. Какая поговорка учит нас правильному режиму питаниия? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

12. Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)

13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**III. Итог занятия**

Вот мы с вами и разобрали все основные факторы положительно и отрицательно влияющие на наш организм. Отметили плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу «Формула здоровья – это …» ?

 «Ваше здоровье – в ваших руках». (слайд 41) Почему так говорят?

 Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас. Выберите правильный путь, ведь в мире так много радости, так много вкуса, так много цвета, так много интересного! /слайд 42-45 /

**Ведущий:** Желаю вам: (слайд 46-47)

 Никогда не болеть;

 Правильно питаться;

 Быть бодрыми;

 Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!