**Разработка внеклассного мероприятия "Наш выбор – здоровье"**

Подготовила и провела :

 учитель биологии Асанова А.А.КГУ СОШ № 83 им.Г.Мустафина

20.11.2017

**Цель:** формировать установку на здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1. Сформировать у ребят необходимые знания, умения и навыки по правилам здорового образа жизни, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни;

2. Способствовать укреплению здоровья детей во время учебного процесса и во внеурочной деятельности;

3. развивать навыки сотрудничества;

4. Способствовать сплочению детского коллектива, формируя нравственные качества учеников: умение дружить, общаться.

**Аудитория:**4 группы подростков 8-х классов.

**Форма проведения:** диспут-игра, беседа

**Оборудование:** Компьютерное сопровождение, презентации, видеоролики

**Оформление:**на стенах афоризмы и изречения отечественных и зарубежных писателей, русские народные поговорки и пословицы

**Педагогические возможности:** подобные мероприятия являются наиболее эффективным средством решения воспитательных задач, связанных привлечением внимания детей и подростков к здоровому образу жизни.

**Ход мероприятия**

***Ведущий1:****Приветствуем всех, кто время нашёл*

*И на важное мероприятие к нам пришёл!*

*Пусть ветер осенний стучит к нам в окно,*

*Но в классе у нас тепло и светло!*

Мы рады приветствовать участников диспута. Мы приветствуем наших уважаемых гостей. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, как вы думаете, что для нас дороже всего?......

***Ведущий 2:***Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Поэтому девизом нашей встречи мы взяли народную поговорку «Здоров будешь – все добудешь». Итак, мы начинаем.

***Ведущий 1:*** Первый конкурс называется **« Разминка» ( да или нет)**

Для 1 группы

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости? – да

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? – нет

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? – нет

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек? – да

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? – да

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? – да

Для 2 группы

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? – нет

8. Отказаться от курения легко? – нет

9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? – нет

10. Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? – да

11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? – да

12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? – нет

***Ведущий 2***:

Сегодня мы проводим мероприятие на тему «Наш выбор – здоровье». Ребята, как вы думаете, что входит в понятие – здоровье?

*(Работа групп по определению понятия – здоровье.(1 предложение)*

Предполагаемые ответы детей: Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

**Педагог:** Обратите внимание на доску, (на доске написаны фразы) как вы понимаете, что такое: физическое, психическое, нравственное здоровье?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое здоровье –**  | **Психическое здоровье –**  | **Нравственное здоровье –**  |
| это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм в человеке правильно функционирует и развивается.  | зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.  | определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.  |

**Педагог:** Ребята, а что вы включаете в понятие здоровый образ жизни? Второе задание

*(Учащиеся записывают свои варианты- 5 минут)*

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы:
плодотворный труд;

рациональный режим труда и отдыха;

искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим;

личную гигиену;

закаливание;

**Педагог:** третье задание «Характеристика»

Выберите слова для характеристики здорового человека:

красивый       толстый   ловкий        статный        крепкий унылый

сильный сутулый           неуклюжий активный занимается спортом

    бледный     румяный        стройный        подтянутый не курит имеет много друзей пассивный

***Ведущий1:***Отлично поработали, а что же такое вредные привычки?*(Предположительные ответы детей: табакокурение, алкоголизм, наркомания.)*

Да, почему-то принято называть это вредными привычками, но вредные привычки – это грызть ногти, ковырять в носу, а курение, алкоголизм и наркомания – это страшнейшие человеческие пороки, тяжелые и опасные болезни, убивающие жизнь, испытание и соблазн для каждого молодого человека.

***Ведущий 2:*** К сожалению, почти у всех людей есть вредные привычки. К ним относится курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют уже в 10-14 лет, а некоторые и раньше. Почему же они пробуют курить? Предлагаю поработать в группах и высказать свою точку зрения

**Предполагаемые ответы детей** (работа в группах и представление другой группе своих вариантов: за компанию, из-за переживаний, хотят выглядеть старше, от нечего делать и т.д.).

**Педагог:**Но почему-то курение становится дурной привычкой, от которой человек не в состоянии избавиться годами. Так ли бесследно проходит курение для растущего, еще не окрепшего организма? В вашем возрасте курение замедляет рост и развитие некоторых органов. Болеют легкие, становится труднее дышать, особенно после физических нагрузок. Воспаляются голосовые связки, поэтому голос у курильщика хриплый, неприятный, ухудшается работа сердца. Курильщики «глупеют», плохо запоминают материал, им труднее учиться. Цвет лица у них становится немного желтоватый, так как частички дыма проникают в кожу и там задерживаются.

Во многих странах мира, зарплата у курящих людей меньше, чем у некурящих. Почему?*(Предположительные ответы детей: работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи; некурящий человек не тратит время на «перекуры», реже болеет.)*

ВИДЕО
**Педагог:**Ребята, совершая поступок, несете ли ответственность за то, к каким последствиям он приведет? О чем всегда надо помнить, когда принимаете какое-либо решение, например предложение: «Пойдем, покурим!»? И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

**Педагог:**Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, человек вводит в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на нас следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает. Например,Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство»: пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.

**Педагог:**Почему люди считают, что употребление алкоголя вредно для здоровья? Осудите в группах.*(Результаты дискуссии каждой группы записываются и обосновываются детьми.)*

**Ведущий 1:**При употреблении алкоголя в нервной системе замедляется передача импульсов. Исчезают запреты, беспокойство и волнение, они уступают место ощущению эйфории. Это происходит из-за поражения высших уровней мозга. А в результате поражения низших уровней мозга ухудшается зрение, речь и координация движений. Расширяются мелкие кровеносные сосуды, в результате этого излучается тепло и человеку становится жарко, одновременно падает температура внутренних органов. В конце концов, отравляющее действие алкоголя вызывает тошноту и рвоту. Узнать о последствиях алкоголизма лучше всего до того, как разовьется алкогольная зависимость. Первыми сигналами алкоголизма являются – наличие тяги. Последствия алкоголизма сохраняются многие месяцы после того, как человек отказывается от спиртного. Алкоголь разрушает системы гормональной регуляции организма, а эта сфера одна их самых неизученным, нарушения в ней могут привести к серьезным болезням.

**Педагог:**Почему люди говорят, что самое большое воздействие на организм оказывают **наркотики**?*(Предлагается обсудить и результат каждой группы записывается.)*

**Ведущий2:**Наркотики- самый страшный плен, в какой может попасть человек. Само слово «наркомания» происходит от греческого narke – «оцепенение, сон» и mania – «безумие, страсть, влечение». То есть, можно сказать, что это «безумный сон». Под воздействием наркотика человек теряет разум, чувство реальности. Он совершает, преступления, не отдавая себе в этом отчета, очень часто среди наркоманов случаются самоубийства. Почему наркотики получили огромное распространение? Торговля наркотиками – очень выгодное дело. Человек, получив хоть раз дозу, стремится получить ее еще и еще, не смотря ни на что. Доза заменяет ему все – мать, дом, школу, друзей, все жизненные радости. Человек почти сразу же становится наркоманом, больным, полностью зависящим от наркотика. Этим пользуются люди, которые наживаются на этой беде.

Ребята, запомните на всю жизнь: ни под каким нажимом, ни из любопытства, ни по каким-то другим соображениям, никогда не пытайтесь пробовать наркотические вещества! Многие наркоманы говорят, что могут бросить наркотики в любой момент, а на самом деле, единицы могут выбраться из этого плена. Зачем вам этот обман? Хотите ли вы пополнять чей-то кошелек за счет своей семьи? Начать очень легко и предлагают даже бесплатно, но потом за все придется платить. А цена чаще всего горе, слезы, непонимание самых близких и родных вам людей. Подумай, тебе это надо?
**Педагог:** А теперь получите задания на карточках, обсудите в группах и дайте ответ, что вы думаете по этому поводу. *(Каждая группа получает карточки, идет обсуждение в группе ребят, один из группы представляет результат. Идет обсуждение ответов в форме диспута.)*

|  |
| --- |
| **Согласны ли вы с утверждениями? Обоснуйте ответ.** 1.Подростки принимают «лекарство», чтобы расслабиться перед контрольной работой, экзаменом.2.Курение это способ выделиться, быть независимым. 3.Предлагаем разрешить употреблять «насвай» в школе. 4.Баночка пива каждый день – это способ расслабиться. 5.По вашему мнению, можно ли распивать пиво в общественных местах?  6.Если на дискотеке глотнуть колесо, то ты будешь бодр всю ночь. 7.По внешнему виду человека можно определить, курит он или нет.  8.Правда ли, что маленьким детям не повредит глоток пива. 9.Курение наказывается законом РК. 10Наркомания это способ уйти от проблем.  |

**Педагог:** Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать. Здоровье – это самое главное богатство человека.

**Подведение итогов мероприятия:** каждому участнику предлагается выступить, высказать свое мнение.

Последствия, которые несут за собой негативные привычки:
 - они делают человека нездоровым, возникают заболевания многих органов;

* делают человека непривлекательным (желтеют зубы при курении, быстрое старение и т.д.);
* стоят больших денег (сами средства, лечение от последствий их применения, неправильного образа жизни);
* могут привести к нарушению закона;
* подрывают доверие окружающих, проблемы в семье;
* отрицательно влияют на карьерный рост, благосостояние;
* могут стоить жизни.

**Педагог:** Только сам человек-хозяин своей судьбы, своего счастья и здоровья.

**Литература:**

1. Воронцов В. В. Симфония разума. Афоризмы и изречения отечественных и зарубежных авторов. -М.: Молодая гвардия, 1977. -624 с.
2. Воронцова Е.А.здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Ростов н/Д: Феникс, 2008.-245.
3. Мысли, помогающие нам жить: Сборник цитат, пословиц и поговорок / Сост.: В. П. Скородумова, А. И. Сутормин. - М-: СП «Парамедикл», 1992. -192 с.
4. Сермеев Б.В., Николаев В. Р. Здоровье смолоду. Горький Волго-Вятское книжное издательство, 1979г. 168с.
5. Стрельчук И. В. Алкоголь – враг здоровья - М.: Медицина, 1973.
6. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: Учеб. Для учащихся 10 кл. общеобразоват. учреждений /А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васнев. -4-е изд.- М.: Просвещение, 2003.-160 с.
7. Ураков И. Г. Алкоголь: личность и здоровье. - М.: Медицина, 1986.

 20.11.2017 г. было проведено внеклассное мероприятие **«Наш выбор – здоровье»,** в котором участвовали учащиеся 8-х классов.

**Цель мероприятия:** формировать установку на здоровый образ жизни.

 Учащимся задавались вопросы по ЗОЖ. Они высказывали свое мнение о том, что знают о вредных привычках и веществах, разрушающих организм подростка. Также предоставили плакаты, в которых отразили свое понимание о профилактике ЗОЖ. Работая в группах показали, что они умеют приводить аргументы, делать выводы, слушать друг друга.

 Подобные мероприятия являются наиболее эффективным средством решения воспитательных задач, связанных привлечением внимания детей и подростков к здоровому образу жизни.