**Занятие по внеурочной деятельности**

**Тема:** "Я за здоровый образ жизни".

Цели: дать основы здорового образа жизни, научить ценить и сохранять собственное здоровье,

развивать кругозор и познавательную деятельность, рассмотреть определение «здоровье»;

обсудить различные варианты отношения к своему здоровью и возможные пути его сохранения.

Вопросы классного часа:

Что такое здоровье?

Что такое здоровый образ жизни?

Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?

Легко ли отказаться от вредных привычек?

Перед кем человек несет ответственность за свое здоровье?

Основные понятия:

Здоровье

Вредные привычки

Здоровый образ жизни

Методы обучения:

Беседа

Оборудование: рисунки детей, фломастеры, листы бумаги, рисунок – плакат аккуратно причесанного человека и накладные рисунки вредных привычек

Крошка сын к отцу пришел.
Испросила кроха:
“Что такое хорошо
И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку -
То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши
В ванную ты не идешь,
С сигаретою ты дружишь -
Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

I. Вступительная беседа.

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства. Давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье, вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

**Тест «Твое здоровье».**

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

**Результаты.**

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно свои привычки, иначе…

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем, что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

На протяжении веков представления людей о том, что значит быть здоровым не изменились. Здоровье, как естественное состояние человека, и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек неотделимая часть окружающего мира.

- Как вы думаете, что же такое здоровье? (Слайд )

В современных словарях здоровье обозначает – то или иное физическое состояние человека.

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия». Определение Всемирной Организации Здравоохранения.

«Здоровье – это такое состояние духа, эмоционально-психической и физиологической сфер деятельности человека, которое создает наиболее благоприятные условия для расцвета его личности, его талантов и способностей, для осознания им своей неразрывной связи с окружающим миром, своей ответственности за него». (Шаталова Г. С. Философия здоровья. – М., Елен и К., 1997)

- Какие вы знаете выражения связанные со словом здоровье? (начал за здравие, а свел за упокой, здравия желаю, крепкое здоровье и т. д. )

- Что влияет на наше здоровье и от чего оно зависит? (ответы детей)

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни.

1.Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание.

Помимо правильного питания, приведем ещё несколько прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

2. Занятие спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания – они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс — это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

3.Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Дженнифер Кассетта, инструктор по восточным единоборствам из Нью-Йорка, говорит, что никогда не болеет. “Я верю в то, что глобальный подход к упражнениям успокаивает разум и помогает освободиться от стресса”, — утверждает Джениффер. — “И кардиотренировки, упражнения на силу в целом помогают укрепить иммунитет”. По словам Кассетта, её здоровье кардинально поменялось после того, как она начала заниматься восточными единоборствами восемь лет назад. До этого она была курящей девушкой, которая ела поздно по вечерам, а по утрам пила много кофе. В свои-то 20 лет…

4. Витамины

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина C, — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина C. “То, что витамин С предотвращает простуду, — миф”, — говорит она. “Но получение необходимого количества витамина C из фруктов и овощей заряжает иммунную систему”.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.

5. Закаливание

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играю и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растирать тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

6.Употребление белка

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела( иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

7.Чай

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляются печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, чтоВсего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляются печенью до этиламина – вещества, повышающего активность кровяных клеток, ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая.

8.Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга.

Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях, которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний.

9. Сон

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Подробнее читайте в теме Сон: интересные факты

Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

10. Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

11. Дары природы

Природными средствами, укрепляющими иммунитет, являются: эхинацея, женьшень и лимонник. Принимать травяные отвары стоит как с лечебной целью, так и для профилактики.

12. Пробиотики

Полезно употреблять продукты, повышающие количество полезных бактерий в организме. Они называются пробиотическими, в их список входит репчатый лук и лук-порей, чеснок, артишоки и бананы.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха!

Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании.

II. Изучение основной проблемы.

*Ответьте на вопросы:*

Что такое вредные привычки?

Почему люди курят, употребляют алкоголь и наркотики?

В чем причина низкой физической активности населения*?*

Из истории

КУРЕНИЕ

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

- 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)

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.

НАРКОМАНИЯ

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 ввиду 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, снотворное, 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".

Предлагаю вам обсудить следующую ситуацию:

Четверо друзей из одного двора решили встретиться в новогоднюю ночь, чтобы покататься с горки. Саша зашел за Андреем, затем вместе они пошли за Сергеем и Мишей. Миша что-то очень долго копался в своей комнате, наконец вышли на улицу. «А я что-то для вас припас», - гордо сказал Миша и достал спрятанную под курткой бутылку с вином. «Вот это да!»- восхитился Андрей. Сережа смутился, а Саша решительно заявил: «……………».

Какие аргументы может привести Саша, чтобы убедить своих друзей отказаться от спиртного?

Что бы вы ответили, если бы вам предложили попробовать алкоголь, наркотики или выкурить сигарету? Ответы учащихся.

Согласны ли с утверждением, что в жизни надо попробовать все?

Обсуждение в группах, ответы учащихся.

III. Игра-конкурс.

Перед вами образ неряшливого больного человека. Сейчас мы с вами попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику. Я задаю вам вопросы, если вы отвечаете правильно вредная привычка убирается и постепенно человек принимает нормальный здоровый облик.

Почему нельзя грызть кончик карандаша или ручки?

*(Зубы будут неровными)*

Почему нельзя курить?

*(Запах изо рта, желтые зубы, кашель)*

Как влияет на здоровье употребление алкогольных напитков?

*(Расширение сосудов, красный нос, болезни печени, желудка, плохая память)*

Почему нельзя грызть ногти?

*(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов).*

К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?

*(Можно проглотить предмет, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями)*

Почему нельзя меняться одеждой и обувью, одевать чужие головные уборы?

*(можно заразиться кожными инфекционными заболеваниями)*

Почему нельзя часами смотреть телевизор и сидеть за компьютером?

*(Ухудшиться зрение)*

Какое распространенное насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты?

*(Муха)*

Мытье рук – элементарное правило личной гигиены. Назовите четыре случая, когда для обеспечения безопасности пищевых продуктов необходимо мыть руки.

*(Перед едой, после туалета, после прикосновения к домашним животным, после обработки сырого мяса).*

Какие растения вызывают аллергию? *(Тополь, ольха, черемуха, полынь)*

Овощ этот очень крут,

Убивает все вокруг.

Помогают фитонциды,

И от оспы и чумы.

И вылечить простуду им тоже сможем мы. *(Лук)*

Назовите средства закаливания. *(Солнце, воздух, вода)*

Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? *(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаем)*

**Вывод:**

Не бери чужие платья,
Ногти тоже не грызи,
Не дружите с сигаретой,
Так здоровье не найти.

IV. Творческое задание.

Дома вам было дано задание нарисовать по одному рисунку на тему: “Мы за здоровый образ жизни”. Каждый должен объяснить смысл своего рисунка. *(Обсуждение рисунков)*

V. Заключительное слово.

- Перед кем человек несет ответственность за свое здоровье?

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья.

- Какие правила нужно соблюдать чтобы быть здоровым. *(Раздаю детям кодексы)*

Кодекс здоровья:

Не курить, не употреблять алкогольные напитки.

Заниматься спортом.

Почаще есть рыбу, овощи, фрукты.

Дышать свежим воздухом.

Пить воду, молоко, соки, чай.

Как можно больше ходить.

Спать достаточно.

Проявлять доброжелательность.

Чаще улыбаться.

Любить жизнь.

Постарайтесь следовать этому кодексу здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту.

(Слайд 12)

Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Грустить и петь, смеяться и любить.

Но, что бы стали все мечты возможны,

Должны мы все здоровье сохранить.

Спроси себя: готов ли ты к работе –

Активно двигаться и в меру есть и пить?

Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

И только так здоровье сохранить.

Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.

**VI. Заключительное слово учащихся.**

1-й. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

2-й. Грустить и петь, смеяться и любить.

3-й. Но, что бы стали все мечты возможны,

4-й. Должны мы все здоровье сохранить.

5-й. Спроси себя: готов ли ты к работе –

6-й. Активно двигаться и в меру есть и пить?

7-й. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

8-й. И только так здоровье сохранить.

ВСЕ: Взгляни вокруг: прекрасная Природа

Нас призывает с нею в мире жить.

Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Планете всей здоровье сохранить.