

*Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Центр «Поиск»*

# Мы за здоровый образ жизни



**Познавательный час**

*Составитель:  
руководитель творческого объединения «Шаг вперёд»  
Албина Анастасия Ивановна  
МАУ ДО «Центр «Поиск» с. Саранпауль*

*с.Саранпауль, 2021 года.*

## **Тема занятия: «Мы за здоровый образ жизни»**

**Цель:** формирование представления о здоровом образе жизни

### **Задачи:**

- научить ценить и сохранять собственное здоровье;
- развивать кругозор и познавательную деятельность.

**Форма проведения:** познавательный час.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Оборудование:** ноутбук, мультимедийный проектор, презентация, раздаточный материал.

**Область применения:** познавательный час предназначен для учащихся средней школы; оздоровительных лагерей.

### **Педагог:**

Здравствуйте! При встрече мы всегда говорим друг другу это хорошее, доброе слово. Как вы думаете, почему в приветствии заложено пожелание здоровья? *Размышления детей.*

Здоровье – это главная ценность нашей жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Ведь будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. **Слайд 2**

Люди сложили пословицы и поговорки о здоровье, как о самом ценном в жизни. Давайте вместе с вами их вспомним. Я начну – а вы продолжите:

В здоровом теле - ... (здоровый дух).

Здоровье всего... (дороже).

Здоров будешь – всё... (добудешь).

*Молодцы!*

Многие из вас считают, что забота о здоровье – дело рук ваших родителей и врачей, обязанных лечить вас и оберегать от заболеваний. Но это не совсем верно!

Каждый из вас хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли вы для этого делаете? Давайте сейчас посмотрим - из чего складывается ваш день. Как начинается ваше утро? *Ответы детей.*

*(Умываетесь? Делаете зарядку? Что едите на завтрак? Опрятно ли вы одеваетесь? Гуляете ли после школы? Ссоритесь с друзьями? Смотрите телевизор, играете на компьютере? И т. д.)*

А вы знаете, что неправильный распорядок дня может стать причиной многих болезней, недомоганий, ухудшения настроения. Помочь себе можно, организовав свой день с учетом здорового образа жизни.

Ребята, а кто из вас скажет, что такое ЗОЖ? Из чего он состоит? *Ответы детей.*

Так вот, здоровый образ жизни, **Слайд 3** по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.

А вот несколько советов для тех, кто хочет вести *здоровый образ жизни* и прожить долгую жизнь Приложение 1 (в конце встречи раздаются детям памятки о ЗОЖ)

Регулярные физические нагрузки и **физкультура** очень важны для вашего здоровья. Они предохраняют организм от заболеваний. По мнению учёных ежедневные упражнения прибавляют в среднем 6-9 лет жизни! Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить нам достаточную физическую нагрузку.

Кто из вас знает, где в нашем городе можно заняться физкультурой и спортом? *Ответы детей.*

**Слайд 4**

Учёными подсчитано, что длина кровеносных сосудов, которые принизывают человеческое тело, - от самых крупных до мельчайших – составляет 150 километров! У человека, который целый день сидит за уроками активно функционирует лишь какая-то сотня метров! Это и является причиной усталости от недостатка кровоснабжения мозга.

Многие не занимаются физкультурой, так как считают, что очень заняты и физически не подготовлены. Специалисты же считают, что не обязательно делать упражнения физкультуры непрерывно в течение 30 минут. Занятие можно разбить на небольшие порции: например, утром вы быстрым шагом идете к автобусной остановке, в течение 10 минут прогуливаетесь днем и 15 минут вечером. В крайнем случае, можно позаниматься утром и вечером по 15 минут дома на тренажерах.

Для поддержания здоровья необходимо **правильное питание**. В рационе должны преобладать растительные и кисломолочные продукты. Слайд 5. Хорошо написано о правильно подобранном рационе в статье “Жизнь на “отлично” в журнале Трамплин.-2006.-№6.-С.10-11. Вот послушайте:

“Начинай свой день не с бутербродов с колбасой и всяких там “завтраков чемпионов”, а с обычной... каши...”

Если тебе вдруг захотелось перекусить, съешь горстку любых орехов или яблок – они...”. [9]

Еще в давние времена наблюдали, что во время длительных плаваний по морям, пребывания в местах заключений и в период неурожая часто имели место массовые тяжелые заболевания, причина которых долго была неизвестна. Предполагали, что они вызываются особыми микробами или употреблением в пищу недоброкачественных, испорченных продуктов. Последнее объяснение как будто подтверждалось тем, что при переходе на правильное питание со свежими продуктами болезни быстро излечивались. Последующие исследования ученых позволили сделать заключение, что в натуральных продуктах кроме уже известных веществ - белков, жиров, углеводов и минеральных солей, содержатся какие-то небольшие дозы неизвестных, но необходимых для жизни веществ, названных витаминами.

Ребята, а как вы думаете, употребляем ли мы в пищу вредные продукты? (Ответы детей). Давайте подумаем: полезны ли такие продукты, как чипсы? В них содержится огромное количество канцерогенов (это очень

вредные вещества, которые накапливаются в организме и вызывают в дальнейшем различные заболевания

Вредна или полезна газированная вода? (Ответы детей). Она содержит углекислый газ, который создаёт дополнительную нагрузку на кровеносную и дыхательную системы. Из-за большого содержания сахара она разрушает зубы.

А чем вредны фаст фуды – это “быстрая еда”. Слайд 6. (Бутерброды “Смак”, супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, порошковое молоко, бульонные кубики и др.)? (Ответы детей). В такой еде содержатся пищевые добавки, их около 3000. Зачем они нужны, спросите вы? Они увеличивают срок хранения, улучшают внешний вид изделий, усиливают вкус, именно поэтому такие продукты хочется кушать не останавливаясь. Но при этом фаст фуды наносят вред нашему организму. Чаще всего это пищевые аллергии, гастриты.

Среди множества факторов, подрывающих здоровье человека, немалое место занимает употребление никотина, наркотиков и алкогольных напитков. Слайд 7

Я хочу познакомить вас с письмом, которое было опубликовано в местной газете “Диалог” от юного читателя Андрея. Он рассказывал, что “его лучший друг летом отдыхал на даче и познакомился с компанией ребят, которые курят. Они и его научили курить. Я знаю, что это очень вредно. Не хочу потерять друга, если откажусь курить. Как мне быть. Подкажите...”

Давайте сейчас мы с вами придумаем варианты поведения в данной ситуации и дадим свои советы. Рассуждения детей.

Ваши ответы совпадают с ответами читателей газеты. Вот, послушайте, что предложили они:

- Предложим другу более интересное занятие – спорт, шахматы, музыка и т.д.
- Расскажу, что это вредно.
- Свожу в больницу, в сосудистую хирургию – пусть посмотрит на последствия курения.
- Если не поможет, предъявлю ультиматум: “Либо я, либо курение!”

А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру-утверждение. Слайд 8.

На экране вы увидите утверждения. Ваша задача подумать, верны они или нет:

Табак – это не наркотик

Неверно, так как в табаке содержится никотин, а это официально признанное наркотическое вещество.

Курение ухудшает состояние кожи

Верно, у курящего сохнет и шелушится кожа, слоятся и ломаются ногти, желтеют зубы.

Курение снимает стресс

Неверно, курение просто снижает чувствительность к переживаниям. Эту кратковременную передышку курильщик воспринимает как избавление от стресса. Табак, как и любой наркотик, даёт лишь временное “обезболивание”, цена которому – зависимость.

Я думаю, что комментарии излишни...

Ученые полагают, что к 2020 году от болезней, вызванных потреблением никотина, умрут 8,5 млн. жителей нашей планеты. Стоит задуматься? Да!

А вам я предлагаю буклеты, информация которых поможет сделать каждому свой выбор. Приложение 2

Поднимая бокал с шампанским, смакуя вкус пива, мы вводим в организм алкоголь. Алкоголь воздействует на организм подобно наркотическим веществам – вначале возбуждающе, затем парализующе и разрушающе. Особенно сильный удар он наносит печени: после приёма всего лишь 1 стакана пива она вынуждена очищать кровь в течение 2-3-х недель!

“Вино входит, ум выходит” - эту старую русскую пословицу нужно всегда помнить каждому человеку. На Руси, между прочим, был утверждён орден “За пьянство”, которым в 17-18 веках награждали...пьяниц! Это чугунная восьмиугольная пластина с ошейником, весом около 4 кг, с надписью “За пьянство” Представьте себе выпивоху с такой “медалью”, которую он был обязан носить очень длительное время.

Приведу высказывания великих русских писателей. Слайд 9, 10. А.С. Пушкин подчёркивал: “Человек пьющий ни на что не годен”, а Ф.М. Достоевский говорил: “Водка скотинит человека”.

Все вы прекрасно знаете, что сегодня перед российским обществом, на одно из первых мест выходит проблема **наркомании**. По статистике в 2008 году на 40 жителей Томской области приходится 1 наркоман. Слайд 11. А основной возраст первого знакомства с наркотиками приходится на 11-14 и 15-17 лет. А волнует ли эта ситуация современных тинэйджеров-северчан? Выяснить это помогло анкетирование [8], которое проводила наша библиотека. Было опрошено 66 читателей. Вот, что ребята ответили на некоторые вопросы. Слайд 12, 13. Результаты анкетирования показали, что не все ребята знают, как отказаться на предложение попробовать наркотик, разорвать контакт с человеком, предложившим это. Слайд 14. Поэтому были разработаны различные модели поведения в данной ситуации. Посмотрите на экран Слайды 15, 16, 17, 18. (информация зачитывается из буклета “*Есть выбор: жизнь без наркотиков*” Приложение 3, раздаётся детям в конце встречи).

Немалый вред организму наносят и **негативные мысли и эмоции**. Даже короткая вспышка гнева может привести к разрушению здоровья. Зависть, ревность, жадность и злость делают тоже самое, но более медленно. Не случайно долгожители, в основном, люди с оптимистическим настроем. Известный психотерапевт В. Леви утверждает, что психофизическая тренировка по управлению своими мыслями и эмоциями, переводу их в “положительное” состояние, играет важную роль в нашей жизни.

Сейчас мы ответим на вопросы теста “*Любите ли вы смеяться?*”. Слайд 19. На каждый вопрос вы отвечаете “да” или “нет”. Считаете только положительные ответы.

1. Любите ли вы смеяться?
2. Умеете ли вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?
3. Согласны ли вы с мнением, что любовь – самая смешная вещь в мире?
4. Смеётесь ли вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?
5. Если вы заметили, что вас обманывают, можете ли вы не показать вида?
6. Рассказывают ли ваши родные, друзья анекдоты, весёлые истории?
7. Если вы находитесь в кругу своих друзей, то хотите ли выглядеть самым остроумным, быть центром внимания?

8. Когда вы в плохом настроении – не раздражает ли вас смех окружающих?

9. Из всех жанров не предпочитаете ли вы комедию?

10. Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

### Результаты.

Если вы ответили “да” на 6 и более вопросов, то у вас с чувством юмора всё в порядке. И это помогает вам даже в самые трудные периоды жизни.

Если у вас 5 и менее ответов “да”, то с чувством юмора у вас плоховато. А ведь смех, улыбка – это показатель здоровья, стабильности, успеха в жизни. С ними легче преодолевать неприятности. Попробуйте же изменить себя и посмотреть на жизнь со смешной стороны, не принимайте всё слишком всерьёз.

Старайтесь заменять отрицательное эмоциональное состояние положительным при помощи волевого усилия, самоконтроля, тренировки. Психологи советуют воздержаться от криков и споров по мелочам. Можно ведь громко заявить: “Я рассержен тем-то...”.

Народная мудрость советует: Слайд 20. “Прежде чем нагрубить – сосчитай до десяти”. А древнегреческие философы говорили: “Не позволяй своему языку опережать твою мысль”. Современные психологи предлагают: “Когда говоришь, что думаешь – думай, что говоришь”.

Врачи же говорят о пользе добра и юмора, шуток, комплемента.

Светлые мысли и доброта ко всем окружающим – это сильный фактор здоровья.

Ученые считают, что на самом деле легче преуспевать в жизни, чем быть неудачником. Легче быть счастливым, чем несчастным. Легче любить, чем ненавидеть. Нужно лишь приложить усилия и жить, любить, работать, творить здоровое тело и здоровый дух.

Слайд 21. Здоровье – это красота. Так будьте же всегда красивыми, не растрачивайте попусту то, что дано вам природой, поддерживайте и сохраняйте своё здоровье, приумножайте свой капитал здоровым образом жизни!



Ребята, для вас оформлена книжная выставка, где вы найдёте ещё много полезного и интересного о ЗОЖ. Например, если после занятий физкультурой вас покинули силы, что делать? Или, как помочь себе, если с “памятью моей что-то стало”... Ну, и много другой информации вы найдёте в предложенных журналах и книгах.

### Использованная литература

1. Петров К.М. Экология человека и культура. - С-Пб, 1999, - 384 с.
2. Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2003. - 432 с.
3. Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. -М., 2001. - 208 с.
4. Мальнигова С.В. Береги платье снову, а здоровье смолоду!//Читаем, учимся,
5. играем. -2000. - № 4. - С. 92-96
6. Пословицы и поговорки русского народа. - М.,1986. -189 с.
7. Скажи жизни “Да!”//ДЭ АиФ. -2007. - № 2; 2004. - № 1. -С. 54.
8. Есть выбор: жизнь без наркотиков: Результаты анкетирования читателей ЦДБ к Международному дню борьбы с наркоманией. - Северск, 2008. -10 с.
9. “Жизнь на “отлично” // Трамплин. - 2006. - №6. - С.10-11.
- 10.Кудряшова Г.В. Сценарий выступления агитбригады “Мы хотим жить”//Классный руководитель. - 2008. - № 2. - С. 139-142.
- 11.Воспитание здорового образа жизни//Классный руководитель. - 2007.- № 5.
- 12.Никина Е. Наше здоровье в наших руках//Воспитание школьников. - 2006. - № 9.