

Воспитательный час по теме «БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ»

Нагорных Ирина Евгеньевна

Цель:

- дать основы здорового образа жизни;
- формировать представление о здоровом образе жизни. повысить уровень информированности подростков о вредном воздействии табачного дыма, алкоголя, наркотиков на организм человека.

Задачи:

1. Способствовать формированию у учеников неприязни к вредным привычкам, развивать осознанную привычку не курить, не принимать алкогольные напитки, не употреблять наркотические вещества;
2. Содействовать развитию потребности детей в здоровом образе жизни, пропаганде физической культуры и укреплению здоровья детей.

Ход мероприятия

«Здоровье – не все, но все без здоровья ничто».

ЦЕЛЬ – Как беречь здоровье.

Сократ, древнегреческий философ

1. Вступительная беседа. Артикуляционная гимнастика.

Воспитатель: Дорогие ребята! Здравствуйте! Давайте попробуем слово здравствуйте сказать с разной интонацией. Например, удивлением восхищением и с радостной интонацией. Как вы думаете- Когда люди, приветствуя друг друга, говорят: «Здравствуйте!», какой они вкладывают смысл? (*Ответы учащихся*) Правильно. Они желают друг другу здоровья. Дима П.

1. Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. Ведь еще в Древней Руси говорили: (слайд) «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Читает на слайде Настя Камаева. (Ребята какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы? (*Суждения учащихся*)). Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

2(слайд)читает Сергей Б. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Духовное здоровье – это здоровье нашего разума, а физическое – здоровье нашего тела. Ребята, а как вы понимаете, что такое духовное здоровье. Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. *А сейчас расскажем пословицы о здоровом образе жизни. Валера. К. Здоровье сгубишь новое не купишь. Настя. К. Было бы здоровье, а счастье найдётся. Гоша. Я. Здоров будешь все будет. Илья. Двигайся больше- проживешь дольше. Лучшие средства от хвори нет- делай зарядку до старости лет. Сергей Б.*

3. На доске рисую круг в кругу название ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Затем дети по очереди выходят к доске и пишут названия образа жизни.

Из чего складывается здоровый образ жизни?

1. Правильное питание;
2. Здоровый сон;
3. Занятие спортом;
4. Закаливание;
5. Активная деятельность и активный отдых
6. Положительные эмоции;
7. Личная гигиена;
8. Соблюдение режима дня; отказ от вредных привычек. Динамическая пауза –упражнение для глаз.

Растерли руки и положили на глаза. Посмотрели в правый угол в левый угол в нижний правый и в нижний левый. Вытянули руки поставили палец к носу правой рукой затем левой рукой.

Итак, продолжаем.

Воспитатель: Ребята, вы сказали про вредные привычки. А что по вашему мнению называют вредной привычкой? (*Суждения учащихся*)». *А еще какие вы знаете вредные привычки.*

II Актуализация опорных знаний.

Послушайте внимательно о вреде курения. Слайды. Факторы вредные привычки.

- 1). Выкуривая 1 пачку сигарет в день, курильщик забивает свои лёгкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- 2). Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- 3). Сейчас в Америке считается курить «немодным».
- 4). Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- 5). Никотин и алкоголь вызывают большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт Миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражают нервную систему человека.
- 6). Курение приводит к раку лёгких.
- 7). Рост замедляется, ребёнок растёт хилым, слабым, вялым.
- 8). Алкоголь отравляет все органы в организме человека, особенно головной мозг. Алкоголь называют «похитителем рассудка».
- 9). Пьяница в семье – это горе, особенно детям.
- 10). Очень опасны наркотики, это «белая смерть». Люди, которые их употребляют – это наркоманы. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. К ним человек быстро привыкает. Наркоманы живут очень мало.
- 11). Человек может быть хорошо воспитан, скромным и даже застенчивым, а в состоянии опьянения он совершает «дикие поступки».

Воспитатель: а сейчас я предлагаю вам наклеить картинки вредные привычки и сделать коллаж на листе ватмана. Наклеим картинки, на плакат которые мы все считаем, что это вредные привычки и прочитаем стихотворение.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам. ВСЕ ВМЕСТЕ.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься быть здоровым постараться.

Это нужно только нам.

(слайд) Воспитатель: Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

“Что такое хорошо

И что такое плохо?”

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат

и не любишь шоколадку -

То найдешь здоровья клад. Дима П.

Если мыть не хочешь уши
В ванную ты не идешь, с сигаретой ты дружишь -
Так здоровья не найдешь. Сергей.Б.

III Заключительная часть. Рефлексия.

Воспитатель. А в завершении нашего занятия, мы соберём с вами «Дерево здоровья». У вас на столах лежат конверты с разноцветными листочками, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки. (Заниматься спортом, есть много сладкого, делать утреннюю зарядку, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, много времени проводить на свежем воздухе, курить, умываться, чистить зубы, правильно питаться, употреблять спиртные напитки, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, рисовать, читать книги, помогать маме.)

Каждый из вас выбирает понравившийся листочек и, прочитав, решает, прикреплять ли его к «Дереву здоровья» или же выбросить в корзину.

Школьники под музыку выходят по очереди к столу и, сделав свой выбор, прикрепляют листочки на изображение дерева.

Воспитатель. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилось такое яркое, крепкое, здоровое дерево. Пусть оно остаётся у нас в классе и радует Вас каждый день! Будьте здоровы!

IV Итог. Дать положительную оценку каждому обучающемуся.