МЕРОПРИЯТИЕ ПО ЗОЖ

**Цели:**

* дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;
* приобщить учащихся к здоровому образу жизни;
* добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;
* развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

**Ход мероприятия**

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! 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? Наверное, потому, что здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычное мероприятие, сегодня мы с вами отправимся путешествовать по Стране Здоровья. В нашем сегодняшнем плавании мы будем опровергать переместительный закон сложения. Можете ли вы назвать формулу, где от перемены мест слагаемых все резко изменяется…

Формула жизни: (слайд 2. См. Приложение)

Жизнь = здоровье + семья + учеба + друзья.

Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

Чтобы попасть поскорее в Страну Здоровья, нужно приобрести билеты на наш автобус, а для этого необходимо поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. “Народная мудрость” (слайд 3)

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

“Здоровый человек-богатый человек”

“Здоровьем слаб, так и духом не герой”

“Чистым жить – здоровым быть”

“В здоровом теле – здоровый дух”

“Здоровье – дороже золота”

Конкурс 2. “Загадки” (слайд 4-5)

Два соседа-непоседы.

День на работе,

Ночь на отдыхе. (Глаза)

Ношу их много лет,

А счету им не знаю. (Волосы)

Всю жизнь ходят в обгонку,

А догнать друг друга

Не могут (Ноги)

Оно много меньше нас,

А работает всякий час (Сердце)

Между двух светил

В середине я один (Нос)

У пяти братьев

Одна работа. (Пальцы)

Конкурс 3. “Что? Где? Когда?” (слайд 6-7)

Что это за лекарство, которое слушают? (Музыка.)

Какие опасные “подарки” солнца мы можем получить? (Ожоги.)

Что на свете дороже всего? (Здоровье.)

Что без языка, а сказывается?(Болезнь.)

Что никогда не лень делать? (Дышать.)

Что такое фитотерапия? (Лечение травами.)

Когда необходимо проводить физкультминутки? (В период утомления.)

Ведущий: Молодцы, вы все достойны получить билет в Страну Здоровья. Мы будем путешествовать под девизом:

Я умею думать,

Я умею рассуждать,

Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!(Слайд 8)

– Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы едем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

**1-я остановка.** Проспект “Здоровье человека” (слайд 9-11)

Вам необходимо подобрать верный вариант ответа.

1. Зачем нужно знать свой организм?

А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;

Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;

В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

(А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;

В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека?

А) глаза, сердце, желудок, кожа;

Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;

В) печень, селезенка, уши, желчь.

**2-я остановка.** Отдых в парке “Помоги себе сам” (слайд 12)

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорились… И так далее…

По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

(Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.)

Совет ребятам: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

**3-я остановка.** Площадь Гигиены (слайд 13)

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: “Кто аккуратен, тот людям приятен”.

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

волосами;

обувью;

нательным бельем и верхней одеждой. (Рассказывают дети.)

**4-я остановка.** Станция “Отдыхай-ка” (слайд 14)

Каждый человек должен не только хорошо трудиться, но и уметь отдыхать с пользой для своего здоровья.(Проводится физкультминутка.)

**5-я остановка.** Кафе “Приятного аппетита” (слайд 15)

Мы сегодня еще ничего не сказали о питании, а ведь как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: “Скажи что ты ешь, и я скажу, кто ты есть”. И это правда. Известно, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажете сами.

1. Назовите полезные для организма продукты. (Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток “Кола”, геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, капуста, гречка.)

2. Расскажите о правилах правильного питания. (Рассказывают дети.)

3. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С. (Рассказывают дети.)

**6-я остановка.** Бульвар “Не болей” (слайд 16)

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

Тема 1. Какие вы знаете инфекционные заболевания.

Тема 2. Как избежать инфекционных заболеваний

Тема 3. Наша домашняя аптечка.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше увлекательное путешествие по Стране Здоровья. Нам пора возвращаться домой. Надеюсь, что сегодняшнее путешествие не прошло даром, и вы многое почерпнули для себя. Ведь “Здоров будешь – все добудешь”. Так будьте здоровы! (слайд 17 )

**ВИТАМИНЫ**

А 1,5 мг Способствует нормальному обмену веществ, улучшает кожу и зрение Сливочное масло, яичный желток, печень (особенно рыб), спелые (желтые) овощи с темно-зелеными листьями

В1 1,5 мг Обеспечивает расщепление глюкозы, способствует нормальному функционированию нервной системы Свинина, молоко, яйца, зеленый горошек, проростки пшеницы

В2 1,7 мг Способствует высвобождению энергии из пищи. Участвует в метаболизме протеина и гемоглобина Молоко, домашняя птица, внутренние органы животных, изделия из дробленного зерна

В3 4...20 мг Помогает высвобождению энергии из пищи. Домашняя птица, рыба, арахис, молоко, картофель

В6 1,5 мг на каждые 100 г белка Обеспечивает регуляцию функций мозга. Участвует в обработке животных белков Бобы, орехи, яйца, дрожжи

В12 2 мкг Обеспечивает нормальное фунционирование нервной системы. Участвует в производстве эритроцитов. Яйца, говядина, печень, молоко

Биотин 30...100 мкг Играет ключевую роль в формировании жирных кислот Печень, молоко, яйца

Фолиевая кислота 200 мкг Участвует в формировании эритроцитов Овощи с темно-зелеными листьями, изделия из дробленного зерна, апельсиновый сок

С 60 мг Способствует заживлению ран, необходим для синтеза соединительной ткани Помидоры, земляника, цитрусовые

D 400 ME Требуется для нормального роста костей. Регулирует уровень кальция Осетрина, тунец, молоко, рыбья печень

Е 30 МЕ Действует как общий антиокислитель. Помогает в формировании нормальных эритроцитов Цельное зерно, проростки пшеницы, салат

К 80 мкг Содействует в свертываемости крови Капуста, капуста брокколи, соевые бобы, зелень

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

А - Активен, крепок и здоров

Я обхожусь без докторов!

Б - Больному все вокруг не мило

Болезни отнимают силы.

В - В воде купаются ребята -

Пловцам в бассейне тесновато!

Г - Гнев сушит человеку кости,

Гримасы на лице от злости.

Д - Диспансеризацию пройди!

В том, что ты здоровый убедись!

Е - Если ешь ты все подряд,

То желудок твой не рад!

Ж - Живи на свете много лет,

не зная горя, зла и бед!

3 - Здоровье - наш бесценный дар!

Его оценят, млад и стар.

И - И лекарство в излишке - яд!

Принимай, как врачи говорят!

Й — Йод в аптечке, под рукой.

Смажет ранку, будь спокоен!

К — Кто отдых чередует с делом,

Всегда здоров душой и телом!

Л — Лук, чеснок в салат порежем -

И болеть мы будем реже!

М — Малина, мед и молоко

Простуду вылечат легко!

Н — Научись ценить здоровье,

Относись к себе с любовью!

О — Очки мне доктор прописал-

Я сразу лучше видеть стал.

П — Прививки делают нам в школе -

Не будем плакать мы от боли!

Р — Радуйся! Жизнь, в самом деле, прекрасна!

Помни о том, что живешь не напрасно!

С — Сон поможет отдохнуть,

Если вовремя заснуть!

Т — Таблетки пьем, когда болеем -

Хотим поправиться скорее!

У — Унылый все о чем-то тужит...

С занудами никто не дружит!

Ф — Фрукты, овощи едим -

Быть здоровыми хотим!

X — Хорошо в лесу гулять,

Свежим воздухом дышать!

Ц — Цени здоровье с малолетства-

К режиму приучайся с детства!

Ч — Чистым тело содержи -

С мылом и водой дружи!

Ш — Шум и гам мешает слушать.

Берегите свои уши!

Ъ Ы Ь — Мы съедаем весь обед -

Нет в столовой приверед!

3 — Это правило, мы соблюдаем:

То работаем, то отдыхаем!

Ю — Юмор - в жизни верный друг!

Любят шутки все вокруг!

Я — Я здоровым быть хочу,

Эту азбуку учу!

АНКЕТА ПО ЗОЖ

И в молодые годы человек должен беречь своё здоровье. Иначе старость он встретит не в лучшей форме.

За каждый ответ:

а) - 4 очка,

б) - 2 очка,

в) - 0 очков.

1. Как известно, нормальный режим питания - это пол-ноценный завтрак, обед, ужин. Какой режим питания у тебя?

а) именно такой, ещё я ем много овощей и фруктов;

б) иногда бывает, что я обхожусь без завтрака или обеда;

в) я вообще не придерживаюсь режима.

2. Куришь ли ты?

а) нет;

б) да, но 1-2 сигареты в день «за компанию»;

в) курю часто.

3. Употребляешь ли спиртное?

а) нет;

б) пробовал немного;

в) не отказываюсь, если предлагают.

4. Пьёшь ли кофе?

а) нет;

б) да, но не больше 1 чашки в день;

в) пью несколько чашек в день.

5. Регулярно ли делаешь зарядку?

а) да, для меня это необходимо;

б) да, но не всегда могу себя заставить;

в) нет.

6. Тебе доставляет удовольствие учёба?

а) да, иду в университет с удовольствием;

б) университет меня устраивает;

в) хожу в университет без особой охоты.

7. Принимаешь ли ты лекарства?

а) нет;

б) да, когда рекомендует врач;

в) принимаю сам, часто.

8. Используешь ли хоть один из выходных для занятий спортом, туризмом?

а) да;

б) да, но если есть возможность;

в) нет.

9. Страдаешь ли хроническим заболеванием?

а) нет;

б) затрудняюсь ответить;

в) да.

10. Ты по-настоящему дружишь со своим братом (сестрой) ?

а) да;

б) не особенно;

в) нет.

11. Как ты предпочитаешь проводить каникулы?

а) активно занимаясь спортом;

б) в приятной весёлой компании;

в) перед телевизором.

12. Есть ли что-то, что раздражает тебя в ВУЗе или дома?

а) нет;

б) да, но я стараюсь избегать этого;

в) да.

13. Закаляешься ли ты?

а) конечно, и делаю это систематически;

б) начинал, но не довёл до конца;

в) нет, я боюсь холодной воды и сквозняков.

Результат:

34-52 очка.

У тебя есть шанс дожить до 100 лет! Ты следишь за своим здоровьем больше, чем за чем-либо другим, у тебя хорошее самочувствие. Если ты и дальше будешь вести здоровый образ жизни, то сохранишь энергичность, ак-тивность до глубокой старости. Только не лишаешь ли ты себя некоторых маленьких удовольствий? А радость - это тоже здоровье!

15-33 очка.

У тебя хорошее здоровье. Ты, вероятно, общителен, часто встречаешься с друзьями. Ты не отказываешься и от удовольствия, которое делает твою жизнь разнообраз-ной. Но подумай, не будут ли с годами некоторые твои привычки иметь последствия для здоровья?

0-14 очка.

Твоё здоровье зависит, прежде всего, от тебя, но ты слишком легкомысленно к нему относишься. Вероятно, ты уже жалуешься на своё здоровье. Откажись от вред-ных привычек, обрати внимание на режим питания.