Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кормиловского муниципального района

«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»

**Конспект внеклассного мероприятия**

***«Что имеем – не храним, потерявши – плачем»***

**Составила:** В.П. Рыбакова

Георгиевка 2020

**Пояснительная записка**

Актуальность данного занятия обусловлена приоритетным направлениям государственной политики в области образования на сохранение здоровья школьников. Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся является одной из важнейших задач современной школы.

Занятие ***«***Что имеем – не храним, потерявши – плачем» направлено на формирование здорового образа жизни учащихся, сохранение и укрепление их здоровья, воспитание у них внутренней потребности вести здоровый образ жизни.

Данное занятие рассчитано на учащихся 6-8 классов. В занятии ***«***Что имеем – не храним, потерявши – плачем» понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Представленный мной конспект занятия может быть полезным классному руководителю, социальному педагогу, педагогу дополнительного образования.

**Ход занятия:**

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье - это величайшая ценность. А ученые сходятся в одном мнении: чтобы быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

**Слайд № 1**

Тема нашего занятия - здоровый образ жизни.

Это занятие поможет вам сформировать уважительное отношение к своему здоровью.

**Слайд № 2** «Что имеем – не храним, потерявши – плачем»,

- Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего занятия?

А знаете ли вы, как сохранить здоровье? (Дети делятся своими соображениями.)

Сегодня на занятии мы познакомить с понятием "Здоровье" и поговорим о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье. Полученные знания помогут вам убедится в необходимости вести здоровый образ жизни для сохранения своего здоровья. Работать на занятие будем индивидуально, по парам и в группах. За участие и выполнение заданий вы будите получать сердечки. Обратите внимание у каждого имеется оценочный лист, который вы будите заполнять индивидуально. Ознакомьтесь с критериями оценивания:

**Слайд № 3**

5 баллов или сердечко красного цвета - за правильно выполненное задание без возникновения сложностей, полный и четкий ответ.

3 балла или сердечко розового цвета - если в задание имеются ошибки или возникли трудности при его выполнении, а также за неполный ответ.

Сегодня на занятии, как вы уже поняли, нам понадобятся ручка или карандаш. А также у каждого должна быть таблица «Факторы здоровья».

- Итак, тема нашего занятия? Давайте выведем понятие что такое здоровье? (Дети отвечают, что здоровье - это отсутствие болезней, хорошее самочувствие и т. п.)

- Но тогда пьяниц и наркоманов, у которых пока ничего не болит, тоже можно назвать здоровыми? (Дети высказываются.)

- Действительно, долгие годы здоровье и понималось как отсутствие болезней и физических недостатков. Но в наше время установилась другая точка зрения.

**Слайд № 4**

Согласно этой точке зрения, здоровье бывает физическое, душевное и социальное.

А сейчас я попрошу вас используя различные источники, найдите определение этих понятий.

***Физическое здоровье*** - это правильная работа всего организма.

Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома. *!!! Оцениваю*

***Душевное здоровье*** проявляется в том, что человек доволен собой, нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. *!!! Оцениваю*

***Социальное здоровье*** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. *!!! Оцениваю*

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья.

**Слайд № 5** **«Факторы здоровья»**

У каждого есть таблица «Здоровый образ жизни». *Приложение №1.*

А вот из чего складывается здоровый образ жизни, нам предстоит выявить. Чтобы заполнить эту таблицу, я загадаю вам 5 загадок. Каждая загадка - это один из факторов здоровья.

**Слайд № 6**

1. Порядок приема пищи, ее характер и количество.

**Слайд № 7**

2. Равномерное чередование труда и отдыха в течение дня.

**Слайд № 8**

3. Активные действия, в которых участвуют разные группы мышц.

**Слайд № 9**

4. Постоянная тренировка своей физической выносливости, устойчивости к холоду, к заболеваниям.

**Слайд № 10**

5. Мероприятия, направленные на поддержание чистоты, здоровья.

Проверьте друг дуга, обменявшись таблицами. Оцените своего партнера.

Итак, что же у нас получилось? Из чего складывается здоровый образ жизни, который дарит человеку здоровье и долголетие?

Обменяйтесь табличками в паре и проверьте друг друга.

**Слайд № 11** (Правильное питание.)

**Слайд № 12** (Режим дня.)

**Слайд № 13** (Движение, спорт.)

**Слайд № 14** (Закаливание.)

**Слайд № 15** (Гигиена.)

*!!! А теперь оцените друг друга. За правило выполненное задание 5 баллов, 3 балла если имеются ошибки.*

- Я предлагаю добавить в этот список еще один фактор - отсутствие вредных привычек.

**Слайд № 16**

Вы согласны со мной?

- Действительно, человек может выполнять все правила здорового образа жизни, но одна его вредная привычка, например, курение или алкоголизм, сведет на нет все его усилия.

**Слайд № 17** «Отказ от вредных привычек»

Вывод: вредные привычки несовместимы со здоровым образом жизни.

О вредных привычках мы будем говорить на последующих занятиях. Мы отдельно рассмотрим какой вред наносит здоровью курение, употребление спиртных напитков, злоупотребление компьютерными играми и т.д.

На предыдущем занятие я давала творческое задание. Ребята кто подготовился?

**Слайд № 18 «Секреты здоровья»**

Сейчас мы проведем консультацию под названием «Секреты здоровья». Ребята изучили различный материал, касающийся нашего здоровья и сейчас поделятся некоторыми секретами здорового образа жизни.

**Слайд № 19**

Ребенок 1. Мой секрет касается питания. Врачи-диетологи всего мира выявили пятерку самых вредных продуктов для человека.

**Слайд № 20**

1. *Сладкие газированные напитки*. Созданы вовсе не для утоления жажды, а для ее вызывания. Отличаются гигантским содержанием сахара: в одном стакане его не менее пяти чайных ложек.

2. *Картофельные чипсы*, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.

3. *Сладкие батончики*. Сочетание большого количества сахара и различных химических добавок обеспечивает высочайшую калорийность и желание есть их снова и снова.

4. *Сосиски, сардельки, вареная колбаса, паштеты* и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.

5. *Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде.*

Старайтесь избегать этих продуктов. Молочные продукты, овощи, фрукты - вот что поможет растущему организму.

Ребенок 2. Мой секрет касается борьбы со стрессами.

**Слайд № 21**

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... И так далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью. Как можно снять стресс?

**Слайд № 22**

Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. Есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает). А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Ребенок 3. Мой совет касается режима дня.

**Слайд № 23**

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает, меньше устает. Но при составлении режима дня нужно учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на «жаворонков» и «сов».

**Слайд № 24**

«Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А «совы», наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки» предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а «совы» - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

Ребенок 4. Свои секреты я почерпнула из народной мудрости. Они касаются вредных привычек.

**Слайд № 25**

Алкоголь и курение человечество знает давно. Свое отношение к этим порокам народ выразил в пословицах. Думаю, что эта мудрость поможет современным молодым людям избежать этих пороков.

**Слайд № 26**

Вот что говорит наш народ о пьянстве (читает):

1. В луже водки и богатыри тонут. Пьяному море по колено, а лужа по уши. (Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)

2. Вино полюбил - семью разорил. Стаканчики да рюмочки доведут до сумочки. Стаканчики граненые, а хата разваленная. (Пьянство - это прямой путь к разорению и нищете.)

3. Был Иван, а стал Болван, а все винцо виновато. Водка без огня разум сожжет. Пьяница в народе, что сорняк в огороде. (Пьянство заглушает рассудок и совесть. Пьяница - пропащий человек.)

4. Пить до дна - не видать добра. (Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь ближних.)

А вот о курении народ очень мудро и точно заметил: «Курить - здоровью вредить».

*!!! Оцениваю всех участников*

Сейчас проведем игру «Да, нет, не знаю». Мне нужен помощник. Мой помощник будет задавать вопросы, а вы должны ответить «да», «нет», «не знаю». Я буду давать пояснение на вопросы, которые вызовут у вас затруднения.

**Слайд № 27 Игра «Да, нет, не знаю»**

Да – зеленый цвет, нет – красный, не знаю – синий.

Если не знаете, как отвечать мы разберем данный вопрос подробнее. Эта игра поможет проверить ваши знания о здоровом образе жизни.

Напоминаю, за правильно выполненное задание без трудностей вы ставите себе 5 баллов.

Если имеются ошибки или возникали сложности при выполнении – 3 балла.

**1.** Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (Да.)

**2.** Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (Нет.)

**3.** Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

**4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (Да.)**

Употребление бананов способствует образованию в организме человека серотонина — гормона радости и счастья. Именно этим объясняется тот факт, что банан поднимает настроение, пусть даже немного. Именно поэтому одно из его названий в диетологии – наркотик счастья.

**5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (Нет.)**

Существуют наркотики, от которых наркомания развивается позже, существуют наркотики, от которых наркомания может развиться через неделю приема. Но это не означает, что наркомания не может развиться от так называемых «мягких» наркотиков **–** марихуаны, конопли. Почти все, кто стал наркоманом, начинали именно с них.

**6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да.)**

Морковь полезна не только для здоровья организма, но и для нашей внешней красоты. Высокое содержание бета-каротина обеспечивает коже упругость и легкий тон загара. Морковь содержит много антиоксидантов, которые связывают свободные радикалы, замедляя процесс старения кожи. Всем, кто тщательно ухаживает за своей внешностью, рекомендуется не только есть морковь, но и активно использовать этот овощ в приготовлении всевозможных масок для лица и шеи. Однако морковь благоприятно влияет не только на красивый тон кожи и ее упругость, но и на здоровье волос. Во-первых, в моркови содержатся вещества, успешно восстанавливающие структуру корней волос, что сокращает их выпадение. Кроме того, витамин А питает волосы по всей длине, делая их более здоровыми и блестящими.   
 **7.** Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? (Нет.)

**8.** Правда ли, что «совы» любят работать по утрам? (Нет.)

**9.** Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов питания? (Да.)

**10. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (Нет.)**

Уже давно известно, что стресс вреден для здоровья – он может вызывать различные серьезные заболевания. На фоне стресса может нарушиться регуляция артериального давления. Гормоны стресса крайне негативно воздействуют на сердце, желудочно-кишечный тракт и другие внутренние органы. Хронический стресс является врагом номер один для иммунной системы, поскольку он подавляет натуральную защитную функцию организма, повышая уязвимость перед всеми видами инфекции.

**11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (Да.)**

Главное действие солнечного света – это стимуляция серотонина и подавление выработки мелатонина. Чрезмерная активность мелатонина зимой оказывает угнетающее действие на организм, вызывая сонливость и вялость. Точно такой же эффект может наблюдаться при уменьшении светового потока из-за сильной и длительной облачности.

**12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (Нет.)**

Запастись витаминами впрок невозможно: в организме они не складируются и расходуются сразу, по мере поступления. Уминать ягоды и фрукты корзинами не стоит - такие порции растительной пищи организм не в состоянии полноценно усвоить ни зимой, ни летом. Такая диета непременно закончится расстройством пищеварения, после которого 3-5 дней необходимо будет воздерживаться от любой растительной пищи.   
Не все витамины могут накапливаться в организме, а значит ими невозможно запастись впрок.

**13. Верно ли, что можно стать наркоманом от одного укола? (Да.)**

В основном это непредсказуемо. Очень многое зависит от индивидуальных особенностей и наследственности. Для некоторых достаточно одного укола, чтобы превратиться в законченного наркомана. Насколько велика опасность для молодого человека, если он хочет просто попробовать наркотик, «побаловаться», а потом бросить? Все, кто стал наркоманом, начинали с этой мысли. Бывают случаи, когда человек пробовал наркотик и не стал наркоманом, но это напоминает игру в «русскую рулетку». Если вы хотя бы раз попробовали наркотические вещества, никто не может дать гарантии, что это для вас кончится благополучно. Вы не можете знать заранее, есть у вас предрасположенность к наркомании, или нет.

**14.** Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (Нет.)

*Оцените себя за выполненное задание.* Приложение № 2

**Слайд № 28 «**Критерии оценивания»

- Что интересного вы узнали сегодня? Что обязательно возьмете на вооружение?

- А теперь подсчитайте свои результаты, заменив баллы на соответствующие им сердечки. Поднимите руки у кого только целые сердечки. Вы молодцы! Справились со всеми заданиями. Ребята, если у вас встречаются сердечки розового цвета, не расстраивайтесь, почитайте материал по данной теме и на следующем занятии у вас все получится.

- Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье - это самая большая ценность для человека. На наше здоровье влияет множество факторов: и климат, и политика, и экономика, и много чего еще. Что-то мы не в силах изменить. Но очень многое зависит и от нас. Чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

|  |
| --- |
| «Факторы здоровья» |

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

|  |  |
| --- | --- |
| **Задание** | **Оценка** |
| Таблица «Факторы здоровья» |  |
| **Игра «Да, нет, не знаю»** |  |
| 5 баллов или сердечко красного цвета - за правильно выполненное задание без возникновения сложностей, полный и четкий ответ.  3 балла или сердечко розового цвета - если в задание имеются ошибки или возникли трудности при его выполнении, а также за неполный ответ. | |