Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Центр внешкольной работы г. Белорецк МР Белорецкий район Республики Башкортостан

**Разработка внеклассного мероприятия**

**Тема: «Наше здоровье в наших руках»**

Социальный педагог:

Вараксина Анастасия Игоревна

2018 год

**Тема занятия: «Наше здоровье в наших руках»**

**Форма проведения:** интеллектуальная игра с элементами беседы.

**Возраст детей: 10-15 лет**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни

**Задачи занятия:**

***Обучающая:*** систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни.

***Воспитательная:*** формирование активной жизненной позиции

***Развивающие:*** формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;

**Оборудование:** проектор, ноутбук, раздаточный материал с заданиями, бумага, ручки.

**Наглядный материал:** плакаты о ЗОЖе, видеоролики, презентация.

**Предварительная работа:** подбор видеороликов, оформление зала, создание презентации, подготовка жетонов. Перед началом мероприятия детей рассадить таким образом, чтобы, чтобы образовалось две команды. Выбрать жюри.

**План-конспект занятия.**

**Ведущий:**Здравствуйте, ребята! При встрече мы всегда говорим «Здравствуйте», и это значит,что друг другу желаем здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Начнем  со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Что вы понимаете под словом здоровье? (Ответы детей)

Правильно, а ещё здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний.

Что вы понимаете под духовным благополучием?(Умение жить в согласии с собой, с родными, друзьями, обществом)

А под физическим? (Отсутствие заболеваний)

Ребята, а глядя на человека, можно определить здоровый он или нет? Давайте посмотрим на экран и попробуем угадать.

(На экране появляются изображения людей, дети пытаются угадать.Приходят к выводу, что здоровый человек всегда в хорошем настроении)

**Ведущий:** Как вы думаете, почему все здоровые люди улыбаются? А больной человек может веселиться? А что вы знаете о смехе? (Он продлевает жизнь).

Некоторые исследования подтвердили, что, по крайней мере, пятнадцать минут смеха в день может добавить приблизительно два дня к продолжительности жизни. Давайте от души посмеемся, поднимем себе настроение, а заодно и продлим свою жизнь.

***Конкурс №1 «Заразительный смех***».

Команда, пересмеявшая другую, получает жетон.

**Ведущий:** Ребята, а вы знаете, кто самый веселый сказочный герой? (Карлсон) Он сегодня к нам прилетал и оставил для вас задание. Кроссворд. Отгадав его, вы увидите слово, которое одновременно может как сгубить, так и помочь поддержать наше здоровье.

Команды получают листочки с кроссвордом. Жетон получает первая правильно ответившая команда.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | 1 | | В |  |  | | | | 7 | 8 | | Е |  | | | 6 | З | Б | | Л | 2 | К | А | О | | О | С | И | Р | Р | | С | П | 3 |  | 5 | Ш | Я | Ь | | И | О | В | 4 | М | Е | Д | Б | | П | Р | И | В | Ы | Ч | К | А | | Е | Т | Р | И | Л | Н | А |  | | Д |  | У | Т | О | И |  | | |  | С | А |  | К | |  | М | | И | | Н | | Ы |   **Ребенок зачитывает, заранее подготовленный стих:** | 1. Ясным утром вдоль дороги  На траве блестит роса.  По дороге едут ноги  И бегут два колеса.  У загадки есть ответ:  Это мой ….*(велосипед)*  2.Средство физического совершенствования и укрепления здоровья. *(спорт)*  3. Микроб, несущий заболевание. *(вирус)*  4. Их называют элементы жизни. *(витамины)*  5. Чем же мыли трубочиста чисто-чисто? *(мыло)*  6. Орган пищеварения. *(кишечник)*  7. По утрам рекомендуется выполнять комплекс физических упражений, который называется…*(зарядка)*  8. Один из древнейших видов спорта. *(борьба)* |

Привычка – это тоже ведь зараза,

Привычка – тоже некая болезнь,

Она болит и заживет не сразу,

С ней очень трудно жить, поверь!

Она растет микробом в теле,

Она, как рана, у тебя внутри.

Ее не видно, но на самом деле

Она испепеляет и горит.

Ей зародиться ничего не стоит,

Но виноват ты в этом только сам.

Она попросит, а потом заставит,

Приказы, отдавая по часам.

**Ведущий:** Что же такое привычка? (это то, к чему привыкаешь и без чего потом, увы, бывает трудно обойтись.) Ребята, а какие привычки бывают? (Плохие и хорошие).

***Конкурс №2 «Знатоки»***

Представители команд выбирают по жребию какие привычки они будут записывать – хорошие или плохие. Дается 2 минуты, чтобы команды записали привычки. Побеждает та команда, у которой больше привычек, при условии, что они верны. (обсуждение ответов команд)

Ведущий: А сейчас игра на внимание. Я задаю вам вопросы, кто делает так, как сказано, говорит фразу «Это я, это я, это все мои друзья». Жетон получает самая внимательная команда.

***Игра «Это я, это я, это все мои друзья»***

Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

Кто ватагою весёлой каждый день шагает в школу?

Кто одежду «бережёт», под кровать её кладёт?

Кто ложится рано спать в ботинках грязных на кровать?

Кто же хочет быть здоровым, бодрым, стройным и весёлым?

Кто из вас не ходит хмурым, любит спорт и физкультуру?

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?

Ну, а кто начнёт обед со жвачки, импортных конфет?

Кто поел и чистит зубки ежедневно дважды в сутки?

Кто из вас из малышей ходит грязный до ушей?

Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

Кто хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

**Ведущий:** А вы знаете, что тысячи лет назад на земле существовали рабовладельческие государства. Эти государства вели постоянные войны, завоевывали соседние земли, а завоеванные народы угоняли в рабство. Рабы строили дороги, дворцы, пирамиды, выполняли самую тяжелую работу.

**Ведущий:** Жизнь раба ничего не стоила: раба можно было унизить, продать, убить. Спасаясь от невыносимой жизни, рабы часто поднимали восстания, самое извечное из которых восстание под предводительством Спартака.

Прошли века, и человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами не просто вредных привычек, а настоящих зависимостей.

Ребята, а какие зависимости вы знаете? (Ответы детей)

**I блок. Никотиновая зависимость.**

**Ведущий:** Сегодня мы рассмотрим три самые страшные зависимости. Как вы думаете, какая из них самая легкая? Многие ее даже зависимостью не считают, думая, что в любой момент можно бросить. А есть даже те, кто не считает, что это очень вредно. Давайте посмотрим видео, из которого нам все станет ясно.

*Просмотр ролика о вреде курения, и его обсуждение*

**Ведущий:** Ребята, а как вы считаете, какие последствия могут быть у человека, который подвержен этой пагубной привычке? (Ответы детей)

**Ребенок:**

Поверь – все может человек,  
Ведь он сильнее сигареты.  
Курение здоровье убивает,  
А счастья без здоровья не бывает.  
Чтоб стать удачливым в судьбе,  
Достань оружие, оно в тебе.  
Сегодня вечером, как ляжешь спать,  
Ты должен так себе сказать:  
***«Я выбрал сам дорогу к свету  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить!  
Я – человек! Я должен сильным быть!»***

(Последнее четверостишье повторяют все дети хорошом.Стих на экране)

**II блок.Алкольная зависимость.**

**Ведущий:** Следующая зависимость, которую мы рассмотрим – алкогольная.

*Просмотр ролика об алкогольной зависимости.*

***Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»***

**Ведущая:** Я сейчас начну говорить вам: «Поменяйтесь местами, те кто…» и, если это будет относиться к вам, вы быстро встанете со своих мест и займете любое освободившееся место.

Итак, начнем:

-Поменяйтесь местами те, кто, заботится о своем здоровье.

-Поменяйтесь местами те, у кого есть близкие и родные люди.

- Поменяйтесь местами те, у кого есть младшие братья и сестры.

- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть успешным человеком.

- Поменяйтесь местами те, у кого есть заветная мечта.

- Поменяйтесь местами те, кто хочет быть независимым?

Ребята, я заметила, что многие из вас хотят быть независимыми людьми. А что вы понимаете под словосочетанием «независимый человек»? Подберите, пожалуйста, несколько похожих слов к слову «независимый».

- В толковом словаре русского языка С.И. Ожегова «независимый» определяется как самостоятельный, не находящийся в подчинении, свободный.

- Какие преимущества есть у людей независимых, свободных, самостоятельных, ответственных?

- Ребята, а что или кто делает человека зависимым? (вредные привычки, плохая компания)

**III блок. Наркотическая зависимость.**

**Ведущий:** Ребята, а какая самая страшная из зависимостей человека? Почему именно она?

*Просмотр ролика и его обсуждение*.

**«Мифы и наркомания»**

Я буду зачитывать миф, а ваша задача объяснить, почему это не так. Отвечать будет команда, первая поднявшая руку.

Миф №1

Употребление наркотиков не болезнь, а баловство, дурная привычка.

*Правильный ответ:* Употребление наркотиков очень скоро приводит к возникновению болезни, название которой – наркомания. Основным симптомом этой страшной болезни является зависимость от употребления наркотика, который начинает играть в обмене веществ человека такую же роль, как воздух, вода и пища. Если эту болезнь вовремя не остановить, то она приводит к ранней и мучительной смерти, — так как изменения в организме становятся необратимыми.

Миф №2

Наркомания излечима..

*Правильный ответ:* Наркомания неизлечима, иногда болезнь переходит в скрытую форму и стоит после долгого лечения хоть раз попробовать наркотик, как болезнь вспыхнет снова, приобретая еще более тяжелые формы. Поэтому считается, что наркоман, даже длительное время воздержавшийся от употребления наркотиков, является хронически больным.

Миф №3

Наркотиком могут поделиться просто так по доброте душевной.

*Правильный ответ:* Есть такая поговорка: «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Наркотики сначала предлагают бесплатно, человек привыкает и тогда с него начинают требовать деньги. Организму с каждым разом требуется все больше наркотика и денег, соответственно, тоже. И вот уже для того, чтобы каждый день иметь свою дозу, наркоман начинает приучать к наркотикам своих знакомых. За каждого новичка он получает бесплатную дозу.

Миф №4

Нюхать клей, глотать таблетки – это баловство, оно не имеет отношения к наркомании.

*Правильный ответ:* Это называется токсикомания. Токсико – то есть токсичные (ядовитые) вещества. Вторая часть слова – мания – означает, что употребление этих веществ вызывает привыкание и зависимость, таким образом токсикомания является разновидностью наркомании.

Миф №5

При употреблении наркотика ощущения настолько приятны и необычны, что стоит ради этого рискнуть.

*Правильный ответ:* Эйфорическое состояние, ради которого человек начинает принимать наркотики, длится от 3 до 5 минут. А остальные 1-3 часа нередко сопровождаются бредом и кошмарными галлюцинациями. Часто наркотик вызывает у начинающих тошноту и рвоту, резкую сухость во рту и сердцебиение. Иногда вместо удовольствия наступает состояние внезапного страха – так называемая наркоманами «измена». Без наркотика больной испытывает ужасное состояние – «ломку».

Миф №6

По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются отокружающих.

*Правильный ответ:* По мере привыкания к наркотикам меняется внешний вид и образ жизни наркомана. Часто появляется бессонница. У наркомана расширенные зрачки, застывшее, лишенное мимики бледное лицо, дрожащие с исколотыми и воспаленными венами руки, очень сильная худоба. Кожа становится серо-желтой, дряблой, появляется ломка ногтей и волос, наступает преждевременное старение и снижение интеллекта, вплоть до слабоумия. Меняется поведение и образ жизни наркомана, все его мысли об одном – «добыть» дозу, принять дозу.

По итогам обсуждения мифов командам вручаются жетоны.

Подведение итогов.

**Ведущий:** Наше мероприятие подходит к концу. Давайте вспомним, что вы сегодня запомнили? Что нового узнали? Какие выводы сделали?

Мы разобрали очень сложные, порой даже грустные темы. И заканчивать на такой ноте нашу встречу очень не хочется. Темой нашего мероприятия было здоровье. А какого человека можно назвать здоровым? (Веселого). Пока жюри подводит итоги, предлагаю вам напоследок спеть песенку про веселого человечка, которого вы все прекрасно знаете? (караоке «Смешной человечек»)

Награждение победителей.

**Литература**