

«СКАЖИ ЗДОРОВЬЮ «ДА!» Интерактивное занятие для учащихся 5-7 классов

Цель: формировать у учеников здоровый образ жизни.

Материал: пословицы, карточки с разрезанными пословицами о сне, карточки с правилами здорового образа жизни, маркеры, краски, ватманы.

Ход мероприятия

Ведущий:

Многие задают себе вопрос: «Вот как бы прожить, чтобы не болеть?» И многие себе отвечают: «Так не бывает». Да, каждый человек, хоть чем-то, но болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установили, что за своим здоровьем надо следить с детства. Давайте сегодня вместе выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Какое правило номер один? *(ответы детей)*

Ведущий: Верно. **Правильное питание** *(вывешивает 1 правило).*

От нашего питания зависит очень многое. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом источник болезней. Посмотрите, какие интересные пословицы я нашла, что занимательно на эту тему есть пословицы, практически у всех народов.

Давайте попробуем поиграть. Я начну пословицу, а вы пробуете её закончить. Вот первая пословица.

Пословицы:

1. «Умеренность – лучший ... (врач)» (молдавская).
2. «Только при умеренном образе жизни можно дожить до ... (старости), при излишествах ... (близка смерть)» (немецкая).
3. «Не в меру еда - ... (болезнь и беда)» (осетинская).
4. «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило мудрости» (русская).
5. «Хочешь, чтоб тебя уважали, не говори много; хочешь быть здоровым - ... (не ешь много)» (узбекская).
6. «Если ешь слишком много, то теряешь ... (вкус), если говоришь слишком много, то теряешь разумные ... (слова)» (вьетнамская).
7. «И лекарство в избытке - ... (яд)» (японская).

Молодцы! В пословицах разных народов звучит недвусмысленно, что умеренность во всем играет главенствующую роль в сохранении здоровья.

Вы очень хорошо справились с заданием, и думаю, главное из пословиц поняли.

Ведущий: Второе правило - **отдых и благотворное влияние сна** (*вывешивает 2 правило*).

Народ и влияние сна осветил в пословицах. Значит у нас второй конкурс. Я раздам вам карточки со словами, вам нужно правильно собрать из них 4 пословицы.

Пословицы:

1. От хорошего сна молодеешь.
2. Сон - лучшее лекарство.
3. Выспишься - помолодеешь.
4. Выспался - будто вновь родился.

Сон очень положительно влияет на организм. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? А вы как считаете сколько? (*ответы детей*) Многие приходят к выводу, что не меньше семи часов, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но в одном сон должен быть у всех - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Ведущий: А мы с вами подошли к третьему правилу - **активный образ жизни** (*вывешивает 3 правило*).

По данным статистики сидячий образ жизни - это одна из причин болезней во всем мире.

Заведите себе привычку после школы поиграть в футбол или утром побегать на длинную дистанцию, девушкам хорошо по утрам и вечерам попрыгать на скакалке. Можно родителям помогать по дому, активно убирая квартиру или что-то готовя на ужин. Сейчас среди молодежи стало модно вести активный образ жизни.

Ребята, какой активный отдых предпочитаете вы? (*ответы детей*)

Ведущий: Ну что же, просто молодцы. Действительно, насколько лучше начинает себя чувствовать человек, когда побывает на природе, занимается активными видами спорта.

А теперь поговорим о четвертом правиле - **отказ от вредных привычек** (*вывешивает 4 правило*). Какие привычки можно отнести к вредным? (*ответы детей*)

Ведущий: Да, все знают, что здоровье и эти вредные привычки несовместимы. Ребята, как вы думаете, мы с вами все основные правила здоровья вали? (*ответы детей*)

Ведущий: А вот и нет. Есть еще одно правило. Каждый день начинать с оптимизмом, с доброй душой и помыслами - это очень сильно влияет на здоровье человека (*вывешивает 5 правило*).

Народ давно это заметил, многие афоризмы призывают нас ограничить поток мыслей и эмоций, связанных с негативными сторонами жизни. Вот послушайте.

Пословицы:

1. Привяжи свое спокойствие к камню для еще большего спокойствия **(балкарская)**.
2. Гнев - лезвие ножа, разум - рукоять ножа **(балкарская)**.
3. Счастливые люди никогда не мошенничают **(голландская)**.
4. Одно ласковое слово лучше десяти ударов **(осетинская)**.
5. Кто старшего не послушался, в большую яму попал **(чеченская)**.

Давайте нарисуем плакаты по мотивам этих пословиц и оформим наше помещение.

Ведущий: желаю вам никогда не болеть, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, быть бодрыми и вершить добрые дела. Будьте здоровы!

По материалам:

Еременко Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008г. (серия: «Воспитательная работа»).