Тема: **Здоровье – главная жизненная ценность**

Цель: содействовать сохранению здоровья каждого школьника.

Задачи:

1.Актуализация проблемы сохранения здоровья со школьного возраста.  
  
2.Формирование негативного отношения к вредным привычкам.  
  
3.Разработка основных аспектов ЗОЖ.  
  
4. Расширение кругозора обучающихся по вопросам здоровья.  
  
5. Пропаганда здорового образа жизни.

Оборудование: клей, бумага А-4, фломастеры, ватман, лепестки цветика-семицветика, ребусы, кроссворд, компьютер, проектор.

1. **Орг. момент**

Здравствуйте, ребята. Я говорю «Здравствуйте» не только приветствуя вас, но и тем самым желаю вам крепкого здоровья. Еще в стародавние времена на Руси принято было при приветствии спрашивать о здоровье у повстречавшегося на пути человека.

**Игра «Молекулы»**

Я предлагаю вам всем друг друга поприветствовать. По команде «атомы» вы движетесь в свободном порядке. Когда прозвучит команда «молекулы» вы объединяетесь в группы из заданного количества атомов. Объединившись необходимо поприветствовать своих одноклассников по обычаям следующих стран:

1. Россия – Здравствуйте, доброго вам здоровья!
2. Итальянцы говорят друг другу "Как стоишь?"
3. В Китае - "Ел ли ты сегодня?"
4. На Самоа - внимательно обнюхивают друг друга.
5. В Новой Зеландии, есть такой народ маори, они, в качестве приветствия трутся носами.
6. В Китае принято при приветствии складывать руки по швам и поклониться.
7. В Замбези – хлопают в ладоши, приседая.

При помощи игры «Молекулы» делим детей на две команды, они занимают свои места в классе и называют свои команды.

1. **Основная часть занятия**
2. **Сообщение темы и цели занятия.**

Тема нашего занятия «Здоровье – главная в жизни ценность». Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье и о том, как его сохранить, чтобы прожить долгую и счастливую жизнь. Ведь самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье**.**

**Главное в жизни - это здоровье!   
С детства попробуйте это понять!   
Главная ценность - это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять.**

*…Девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают.*

*А.Шопенгауэр*

1. **Мозговой штурм**

Какой смысл вкладываете вы в слово «Здоровье»?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

**Составление схемы здорового образа жизни**

Заранее подготовить разноцветные карточки со словосочетаниями:

подвижный образ жизни

переедание

правильное питание

ночной образ жизни

вредные привычки

отказ от вредных привычек

режим дня

активный отдых

полноценный сон

еда на ночь

перекусы

закаливание

личная гигиена

положительные эмоции

стрессовые ситуации

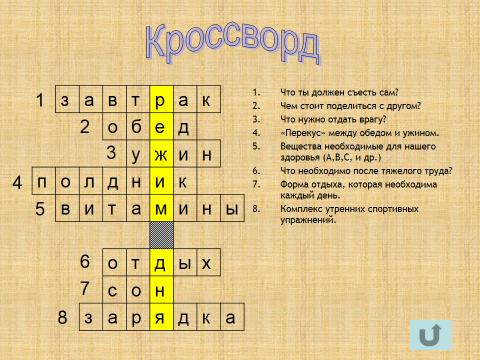
высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе

Задание командам:

1.Выбрать те карточки, высказывания на которых мы можем связать со здоровым образом жизни.

2. Выбрать те карточки, высказывания на которых негативно воздействуют на наше здоровье.

1. **Просмотр видеофильма «Здоровый образ жизни школьника».**
2. **Кроссворд «Режим дня»**

****

Режим дня является одним из факторов здорового образ жизни. Это такое распределение времени, при котором правильно чередуются труд и отдых. Режим дня должен соблюдать каждый из вас. У человека, который соблюдает режим дня, всегда хватает времени и на труд, и на развлечение, сохраняются силы и здоровье.

**Задание командам**: составить свой оптимальный режим дня.

**Обедай в**

**Подъем в**

**Сделай зарядку**

**Умойся, почисти зубы**

**Позавтракай**

**В класс приди за 15 минут до звонка.**

**В школе завтрак в**

**Отдыхай**

**Выполни домашние задания за**

**Посмотри все сериалы**

**Выполни гимнастику для осанки**

**Ужинай в**

**посмотри телевизор**

**почитай книгу**

**В школу беги бегом, вдруг опоздаешь**

**Займись любимым делом**

**Сон в**

**Зарядку отложи на вечер, иначе утром устанешь**

**Завтрак съешь по дороге**

**На третьей перемене съешь чипсы**

**Вместо обеда погрызи семечки, попей кока-колы**

**Поиграй в компьютер**

Режим дня

Сон. Будильник. Душ. Зарядка.

Завтрак. Чай. Портфель. Тетрадка.

Туфли. Путь. Вороны. Счет.

Опозданье. Незачет.

Перемена. Поведенье.

Двойка. Завуч. Огорченье.

Выяснение. Звонок.

Бег по лестнице. Урок.

Цифры. Правила. Мученья.

Свет. Окно. Мечты. Виденья.

Устный счет. Пример. Доска.

Умножение. Тоска.

Двойка. Разочарованье.

Перспектива. Наказанье.

Оптимизм. Борьба с пороком.

Шутки. Смех. Конец урокам!

Дом. Один. Ура! Игрушки.

Суп. Блины. Компот. Ватрушки.

Отдых. Мультиков программа.

Телефон. Компьютер. Мама.

Встреча. Поцелуй. Дневник.

Ох! Ремень. Вопросы. Крик.

Оправданья. Сопли. Слезы.

Восклицания. Угрозы.

Примирение. Учебник.

-Сделай сам! –Угу. Решебник.

Ужин. Ванна. Расслабленье.

Завтра утром повторенье:

Сон. Будильник. Душ. Зарядка…

1. **Физминутка**
2. **Правильное питание**

Важно есть не только достаточно, но и правильно. Наш организм должен получать разнообразную пищу, наыщенную белками, жирами, углеводами, а также витаминами и минеральными веществами. Важно, чтобы в рационе питания подростка были все необходимые продукты. А какие это продукты?

Из перечисленных продуктов вам необходимо выбрать те, которые наиболее полезны для человека. Составьте памятку правильного и рационального питания.

**Воздерживайтесь от жирной пищи.**

**Ешьте 2 раза в день**

**Остерегайтесь очень острого и соленого.**

**Ешьте быстро и много**

**Сладостей тысяча, а здоровье одно.**

**Чем больше жирной пищи, тем лучше**

**Овощи и фрукты – полезные продукты.**

**Необходимо есть не менее трех раз в день, желательно в одно и то же время.**

**Для здоровья полезно много сладкого, острого и солёного**

**Пищу нужно тщательно пережевывать.**

**Ешьте больше консервантов**

**Газированные напитки полезны детскому организму**

**От чрезмерно горячей или холодной пищи растрескивается зубная эмаль.**

**Продукты, которые содержат различные консерванты,**

**подсластители и красители не полезны и даже опасны для здоровья.**

1. **Привычки**

Все вредные и полезные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень быстро пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.

Разделить перечисленные привычки (сквернословие, обкусывание ногтей, игромания, курение, пьянство, накомания, трудолюбие, вежливость, соблюдение чистоты, доброжелательность, соблюдение режима дня, занятия спортом, чтение книг) на две группы – вредные и полезные. 1 команда приводит аргументы за вредные привычки, 2 команда – против.

1. **Просмотр мультфильма «Иван Царевич и табакерка»**
2. **Секреты сохранения здоровья**

Чтобы сохранить свое здоровье необходимо соблюдать правила, зашифрованные в ребусах. Решите ребусы и узнаете эти правила.

1.Чередование труда и отдыха.

2.Активный образ жизни.

3.Правильное питание.

4.Гигиена.

5 Здоровый образ жизни.

1. **Итог занятия**

**Получен от природы дар - не мяч и не воздушный шар.  
Не глобус это, не арбуз - здоровье! Очень хрупкий груз!  
Чтоб жизнь счастливую прожить, здоровье нужно сохранить!**

1. Собери и объясни пословицу:

- Твое здоровье в твоих руках.

- Здоровье сгубишь, новое не купишь.

2. Рефлексия

Перед каждым из вас лежит лепесток волшебного цветика – семицветика, исполняющего ваши желания. Напишите на своем лепестке пожелания здоровья своим друзьям. Приклейте свой лепесток на ватман «Будь здоров!».

Я надеюсь, что ваши пожелания обязатьльно исполнятся. До свидания, будьте здоровы.