

СЦЕНАРИЙ

образовательного занятия для районных клубов молодого лидера совместно с волонтерскими отрядами Белорусского медицинского университета «Как легко быть в ЗОЖе»

Автор-составитель: Павлович Татьяна Николаевна, методист отдела основ безопасной жизнедеятельности и здоровьесбережения, координатор районного клуба молодых лидеров «За нами будущее».

Цель занятия: вовлечение детей и подростков в общественно значимую и полезную деятельность, реализация их интересов и потребностей, воспитание нравственных качеств и формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи:

научить несовершеннолетних высказывать собственное мнение и аргументировать его;

дать возможность подросткам попробовать себя в качестве ведущего мероприятия и в роли корреспондента;

формировать убеждения о необходимости личного здоровья;

формировать умение самостоятельно следить за личной гигиеной и состоянием своего здоровья;

формировать знания о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;

развивать у учащихся интерес к здоровому образу жизни;

воспитывать у учащихся чувство ответственности и бережное отношение к личной гигиене и состоянию своего здоровья.

Место проведения: Ресурсный центр поддержки молодёжных инициатив «Ступени».

Оборудование: компьютер, проектор, презентация по теме.

Ход занятия

1. Вступительное слово

Педагог: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю: «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?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей, и наша цель сегодня – пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Духовное и физическое здоровье – это ДВЕ неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое

здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Соведущий (учащийся): Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни.

Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек – отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

2. Основная часть

Презентация от членов волонтерских отрядов Белорусского медицинского университета «Вредные привычки».

– Как вы считаете, что такое привычка? (*Привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям.*)

– Какие бывают привычки? (*Хорошие и плохие, вредные и полезные.*)

– Какие полезные привычки вы знаете? (*Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. п.*)

– Какие привычки вредны для человека? (*Курение, пьянство, наркомания, игромания и т.п.*)

– Как вы понимаете пословицу: «Бедность – от лени, а болезнь – от невоздержанности»? (*Если человек не привык к труду, он будет беден. А если он не привыкнет бороться со своими вредными привычками, он будет болеть.*)

Итак, ребята, мы выяснили, что плохие привычки появляются от неумения человека сдерживать себя. Плохие привычки несут человеку бедность и болезни.

Педагог: Мы подготовили вам игру «Счастливый случай».

1. Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (<i>Да.</i>)	1. Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? (<i>Да.</i>)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (<i>Нет.</i>)	2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? (<i>Нет.</i>)
3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? (<i>Да.</i>)	3. Правда, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока? (<i>Да.</i>)
4. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (<i>Да.</i>)	4. Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? (<i>Да.</i>)
5. Верно ли, что от курения ежегодно умирают более 10000 человек? (<i>Да.</i>)	5. Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? (<i>Да.</i>)
6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (<i>Да.</i>)	6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? (<i>Нет.</i>)
7. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (<i>Нет.</i>)	7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? (<i>Нет.</i>)

8. Правда, что «совы» любят работать по утрам? <i>(Нет.)</i>	8. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? <i>(Нет.)</i>
9. Правда, что большинство людей не курит? <i>(Да.)</i>	9. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? <i>(Да.)</i>
10. Отказаться от курения легко? <i>(Нет.)</i>	10. Верно ли, что от одного укола можно стать наркоманом? <i>(Да.)</i>

Соведущий: Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по-настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю *(слова сопровождаются слайдами о вреде табакокурения)*.

Мой выбор – не курить. А ваш?

Вопросы и ответы ребят.

<i>Положительные последствия</i>	<i>Отрицательные последствия</i>
<p>Не буду подвержен бронхолегочным заболеваниям.</p> <p>Уменьшаю риск заболеть раком легких сахарным диабетом.</p> <p>Буду иметь здоровый цвет лица.</p> <p>Менее подвержен заболеваниям сосудов.</p>	<p>Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.</p> <p>Землистый цвет лица.</p> <p>Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.</p>

Ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Каждая команда придумывает свою ситуацию, как можно пристраститься или отказаться от вредной привычки.

Педагог: Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети *(слова сопровождаются слайдами о вреде алкоголя)*.

Мой выбор – не употреблять алкоголь. А ваш?

Вопросы и ответы ребят.

<i>Положительные последствия</i>	<i>Отрицательные последствия</i>
<p>Будет здоровым моё сердце, печень, почки. Буду иметь ясный светлый ум. Нет ссор в семье, пьяных драк. Организм не находится в стрессовой ситуации. Благополучное устройство своей личной жизни.</p>	<p>Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность. Деграация личности. Ссоры, скандалы в семье. Невозможность устроить свою личную жизнь. Не избирательность в выборе приятелей. Болезни. Изменение внешности «лицо алкоголика». Ранняя смерть.</p>

Ситуации, которые могут произойти с каждым из вас.

Каждая команда придумывает свою ситуацию, как можно пристраститься или отказаться от вредной привычки.

Соведущий: Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть (слова сопровождаются слайдами о вреде наркотиков спайсов и насвай).

Мой выбор – нет наркотикам. А ваш?

Вопросы и ответы ребят.

<i>Положительные последствия</i>	<i>Отрицательные последствия</i>
<p>Наличие работы. Авторитет на работе, среди коллег. Есть семья. Забота о семье. Хорошее здоровье. Достижение поставленных целей. Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды.</p>	<p>Наркотическая зависимость. Отсутствие нравственных установок. Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность Отсутствие нормальной семьи. Человек в постоянном поиске психоактивных веществ. Постоянные материальные затруднения. Отсутствие работы, постоянного заработка.</p>

	<p>Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов. Риск заболеть СПИДом. Снижение остроты зрения, слуха, Ранний атеросклероз. Ранняя смерть.</p>
--	---

Педагог: Здоровый образ жизни – это социальное поведение, то есть отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (*Вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и так далее*).

Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

- 15% – медицина;
- 15% – наследственность;
- 15% – экология;
- 50% – образ жизни.

Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберете, зависит ваше здоровье – и физическое, и духовное.

Соведущий: «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (*Вода*).

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (*Витамины, vita-жизнь*).

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день. (*Зубная щётка*).

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро– и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе? (*Минеральная вода*).

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп. (*Чеснок*).

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека. (*Морковь*).

Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

3. Заключительная часть.

Педагог: В завершении нашего мероприятия мы соберем с вами «Стену здоровья». У нас на столе лежат разноцветные кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий, но среди них есть и вредные привычки.

Заниматься спортом, читать книги, есть много сладкого, есть много жареного и копченого, делать утреннюю гимнастику, много смотреть телевизор, следить за одеждой, закаляться, курить, умываться, долго играть в компьютерные игры, много времени проводить на воздухе, чистить зубы, не чистить зубы, употреблять спиртные напитки, правильно питаться, соблюдать режим дня, вовремя учить уроки, заниматься музыкой, рисовать, грызть ногти, помогать маме.

Каждый из вас выберет понравившийся кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к «Стене здоровья» или же выбросить в корзину.

Дети под музыку по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены. Можно предложить учащимся прокомментировать свой выбор. Молодцы! Вы все сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена.

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