Акмолинская область

Целиноградский район

ГУ «СШ № 14 Целиноградского района»

Внеклассное мероприятие

**8 – 10 классы**

Провел: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Досжанов К.М / Кл.руководитель 10 «Б» кл./

Проверил: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ермуханбетов С.К /Зам по ВР/

2018-2019 уч.год

**Цель:**Воспитание бережного отношения к здоровью

***Задачи:***

1.Повышение мотивации к здоровому образу жизни

2 .Побуждать учащихся к физической активности,

саморазвитию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

3 .Развивать память, логическое мышление, речевую активность,

обогащать и расширять словарный запас, развивать коммуникативные умения

учащихся в процессе групповой работы, умение вести диалог и аргументировать

свою позицию.

**Организационный**

**момент.**

Здравствуйте!

- Здравствуйте!

**Психологический**

**настрой:**

*Что такое*

*«Здравствуй?»*

(лучшее из слов, потому что «Здравствуй!» значит - «Будь здоров!».)

Правильно, ребята, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: - Здравствуйте! Здоровья желаю! –

**Тема нашего урока: «Здоровые дети– здоровая нация»**

Мы сегодня будем:

1. Беседовать о здоровом образе жизни.

2. Слушать Ваши советы

3. Выполнять творческую работу.

**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.

**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. Для поддержания душевного здоровья необходимо отдыхать, получать новые впечатления, общаться с друзьями.

**Социальное здоровье** проявляется в отношениях с другими людьми. Социально здоровые люди умеют ладить с окружающими. Они уважают чужие права и могут отстоять свои. Они поддерживают добрые отношения с родственниками, умеют находить новых друзей, умеют выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим.

Здоровым можно назвать только такого человека, который обладает всеми тремя видами здоровья. Здоровье человека начинается с микроклимата в семье. Здоровый образ жизни складывается из нескольких факторов:

Доброжелательные отношения между родителями, бабушками и дедушками.

Полезное питание. Здоровая пища должна быть вкусной. Правильная организация работы пищеварительного тракта предотвращает заболевания человека, как взрослого, так и ребенка. Вредные вещества, попадающие в организм с пищей, не способствуют здоровью и трудоспособности.

Положительные эмоции. Совместно проводимые праздники способствуют дружеским отношениям взрослых и детей.

Совместная трудовая деятельность способна сблизить даже незнакомых людей, не то, что членов одной семьи.

Воспитание личным поведением, исключающим алкоголь и курение.

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Безусловно, нация должна быть здоровой. Здоровая нация является признаком сильного государства. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья? *Ребята, а как вы* *понимаете слово нация?* (народ). *Здоровая нация?* (здоровый народ - это казахстанцы, все, кто живет в стране). Правильно, ребята. Самое ценное, что есть у человека - это жизнь. *А что самое* *ценное в жизни?*

Здоровье – самая большая ценность человека. От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Лидер нации в очередной раз

подчеркнул необходимость здорового образа жизни для всех граждан Республики.

Физическое и психическое здоровье народа — наша главная ценность.

А теперь ответьте на такой вопрос: Что не купишь ни за какие деньги? Что для человека дороже всего? Если его потеряешь, то вернуть его очень сложно, а часто даже невозможно. Правильно, **здоровье!**

**Главное в жизни - это здоровье!**

**С детства попробуйте это понять!**

**Главная ценность - это здоровье!**

**Его не купить, но легко потерять.**

**Интеллектуальный марафон.**

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества это зависит? (Это вещество - кальций, он придаёт костям твёрдость.)

В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, другой - тёплой. Кто из них реже болеет простудой? (Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый сын.)

Почему нельзя самостоятельно голодать ради красивой фигуры? (При голодании изменяется обмен веществ, поэтому обязательно нужно наблюдение врача. А красивой фигуры можно добиться, занимаясь физкультурой, правильно питаясь.)

«Обжора роет себе могилу зубами», - говорит народная пословица.

Почему? (Люди с лишним весом имеют много заболеваний, поэтому продолжительность их жизни меньше, чем у людей с нормальным весом.)

Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно, а

через час на теле ожог. Полезен ли загар? (Стекло не пропускает ультрафиолетовые лучи, поэтому при закрытом окне загореть невозможно. Первое пребывание на солнце должно длиться 5-10 минут. Загорать необходимо, так как в коже образуется витамин Д.)

Стоит ли в жару пить много воды? (В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода.)

Молодцы! Справились! А теперь следующее задание.

**Игра «Да, нет, не знаю»**

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

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

3. Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятерку самых вредных

продуктов питания? **(Да.)**

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 ООО человек? **(Да.)**

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

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

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

8. Отказаться от курения легко? **(Нет.)**

9. Правда ли, что большинство людей не курит? **(Да.)**

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

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

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

13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? **(Да.)**

14. Правда ли, что сладкие напитки входят в пятерку самых вредных продуктов

питания? **(Да.)**

15. Правда ли, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? **(Да.)**

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

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

18. Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? **(Нет.)**

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

20. Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов

разнообразных продуктов? **(Да.)**

**Ребята, бывают ситуации, когда надо научиться**

**говорить «НЕТ!» вредным привычкам. Ответ НЕТ – это взрослый поступок, которым можно гордиться! «Мы против вредных привычек, мы выбираем здоровье!»**

Только духовно и физически здоровая нация может достичь экономического процветания, высокого социального уровня, именно тех задач, которые указаны в Стратегии «Казахстан-2050 и Плане нации «100 конкретных шагов»!

Хотелось бы закончить словами Главы

Государства: «Сильная страна начинается с каждого из нас»

Урок окончен, вы работали активно, молодцы! До

свидания, ребята.







