Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств им. И.С.Баха города Балтийска»

 «Молодежь за здоровый образ жизни»

Сценарий внеклассного мероприятия

 Преподаватель 1 категории

Федорова Н.А.

 Г.Балтийск

2019

Муз. А.Пахмутовой, сл. Н Добронравова «Главное ребята, сердцем не стареть» исп. Прытков Ярослав (преп. Шомко Л.В.)

Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о самом важном и ценном в нашей жизни. Наш классный час называется «Молодежь заздоровый образ жизни».

Издавна люди при встрече желали друг другу здоровья: «Здравствуйте», «Доброго здоровья!», спрашивали: «Как ваше драгоценное здоровье?» И это не случайно. Ведь еще в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь», «Дал Бог здоровье, а счастье - найдем». Действительно, здоровье необходимо каждому человеку. А какой смысл в понятие «здоровье» вкладываете вы?

(Суждения учащихся).

Спасибо за интересные определения, чувствуется, что проблема здоровья находится в поле вашего внимания.

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодежь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит на 7-8 место.

Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Из чего складывается здоровый образ жизни? (Учащиеся высказывают своё мнение)

1.Здоровое питание;

2. Режим дня;

3.Активная деятельность и активный отдых;

4. Отсутствие вредных привычек.

5. Личная гигиена.

А сейчас небольшая зарядка для мозгов.Отгадайте загадки:

1.Кто стирает, варит, шьет,

На работе устает,

Просыпается так рано? —

Лишь заботливая... (мама)

2.Кто же трудную работу

Может делать по субботам? —

С топором, пилой, лопатой

Строит, трудится наш... (папа)

3.Кто любить не устает,

Пироги для нас печет,

Вкусные оладушки?

Это наша... (бабушка)

4.Кто всю жизнь работал,

Окружал заботой

Внуков, бабушку, детей,

Уважал простых людей?

На пенсии уж много лет

Нестареющий наш... (дед)

5.Без чего на белом свете

Взрослым не прожить и детям?

Кто поддержит вас, друзья?

Ваша дружная... (семья)

Если мыслить образно, то ваше здоровье можно представить в виде дома, который сейчас

постепенно строит каждый из вас. Каким он будет - красивым, покосившимся или крепким долговечным? Давайте попробуем построить дом нашего здоровья вместе. Что на ваш взглядсоставляет фундамент здоровья? (Учащиеся высказывают своё мнение).

Это – наследственность.

Наши бабушки и дедушки.

По мнению учёных, 10 процентов здоровья заложено в нас генетически, 20 процентов зависит от окружающей среды, 10 процентов от развития медицины, а на 60 процентов здоровье зависит от нас самих. Без здоровья очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Доказано, что более половины всех болезней взрослых приобретены в детские годы. Причём наиболее опасный возраст - от рождения до 16 лет. Сбережённое и укреплённое в детстве и юности здоровье позволит жить долго и активно, даст возможность выбрать профессию по душе и призванию, не ограничивая выбор состоянием здоровья.

Значит, фундамент нашего здоровья заложили в нас наши родители, бабушки и дедушки.

Что же еще влияет на наше здоровье?

Учеными доказано, что продолжительность жизни во многом зависит от состояния окружающей среды, от того, каким воздухом мы дышим, какую воду пьем, на какой почве выращиваем растения.

Загазованность атмосферы промышленными предприятиями, выпадение кислотных осадков, загрязнение вод – это результат неразумной хозяйственной деятельности человека, от которой он страдает, прежде всего, сам. Осознав, что планета в опасности, взрослые пытаются предотвратить экологическую катастрофу.

Ребята! А что, по-вашему, мнению, могут сделать школьники, чтобы спасти природу от гибели?

(Обсуждение с обучающимися).

П.И.Чайковский «Жатва» исп. Кардопольцева Полина (преп. Сергеева Н.А.)

Если у нас возникают проблемы со здоровьем, то мы обращаемся в поликлинику. А к какому доктору обратиться с той или иной проблемой вы знаете? (Обсуждение)

Что же нам советуют врачи?

1.Светит, сверкает,

Всех согревает. (Солнце)

2.Через нос проходит в грудь,

И обратный держит путь,

Oн невидимый, и все же

Без него мы жить не можем. (Воздух)

3.Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без ... (Воды)

Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем это уже стресс. Уроки – стресс. Дорога – стресс. Родители ругают… С друзьями поссорились…

А кому не известна такая картина – захватывающая игра, игрок полностью поглощён и, вдруг, не может пройти какой-то рубеж или уровень, он снова и снова возвращается на уровень ниже, всё отчаяннее бьёт по клавиатуре или щёлкает мышкой.. и это может продолжаться несколько часов. Отсюда очередной нервный срыв, раздражённость. Игромания и интернет-зависимость тожестановятся серьезными проблемами современного человека. Для того чтобы современные технологии не причинили вреда здоровью и психике, необходимо соблюдать несколько нехитрых правил: не играть в компьютерные игры перед сном, через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв; продолжительность работы на компьютере не должна превышать 1,5 – 2 часов в день. Работайте на компьютере и будьте здоровы!

По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно громко закричать, залезть под душ, попробовать потанцевать). Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

(Растирание ладошек, посчитать до 10.)

Есть еще одно замечательное средство от стресса – это включить тихую спокойную музыку, закрыть глаза, расслабиться и представить себе что-нибудь хорошее.

Циполли «Фугетта» исполняет Вейгельтас Софья (преп. Воробьева В.Ф.)

Совет ребятам: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

 Правильное питание—основа здорового образа.

При здоровом питании снижается заболеваемость, улучшается психологическое состояние, поднимается настроение, а самое главное — повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Рациональное питание - поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорциях.

Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. У школьников из-за высокой умственной активности и роста потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены.

 А теперь давайте немного поговорим о том, что мы пьем? Очень часто приходится видеть в мусорных баках пластиковые бутылки из под газированных напитков.

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Cola содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или отравление. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные бактерии, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

А еще оказывается, что кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

 Вот то, что мне пришлось испытать на собственном опыте и опыте своих друзей.

Чтобы почистить раковину, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.

Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.

Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.

Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

Я, так же как и многие задумывалась… Неужели в кока-коле нет ничего полезного? Как уберечь себя от вредных веществ в газированных напитках?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.

2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.

3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.

4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.

5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

А теперь поговорим о любимой еде в перемену. Конечно же это чипсы и сухарики.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов, и сухариков.

Распорядок этот дня,

Был написан для тебя.

Никуда не опоздаешь,

Ведь его ты соблюдаешь. (Режим дня.)

Муз. Лепина, сл. Михалкова «Все сумею сделать» исп. Давыдова Полина (преп. Федорова Н.А., конц-р. Дарвина Е.В.)

- Соблюдаете ли вы режим дня?

- Расскажите, с чего начинается ваш день?

Если будешь ты стремиться распорядок выполнять – будешь лучше ты учиться, лучше будешь отдыхать.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

1. От хорошего сна … Молодеешь

2. Сон – лучшее … Лекарство

3. Выспишься - … Помолодеешь

4. Выспался – будто вновь… Родился

Сплошной отдых. А где же труд? Чередование труда и отдыха необходимо. Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Спорт увеличивает продолжительность жизни. Установлено, что лица, занимающиеся спортом 5 раз в неделю, живут на 4 года дольше чем те, кто обращается к спорту эпизодически.

Только ходьба, бег, велосипед, лыжи, коньки, плавание способны привести вашу жизнь в движение, а где движение – там и здоровье. Активные занятия спортом будут поддерживать здоровье или давать больше иммунитета для организма, тем самым защищая его от различных болезней.

Активные занятия спортом будут поддерживать здоровье или давать больше иммунитета для организма, тем самым защищая его от различных болезней.

Еще очень важная составляющая здорового образа жизни – это гигиена.

Ли́чнаягигие́на включает гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Является частью здорового образа жизни. Уход за кожей, зубами, ногтями, волосами, полостью рта является непременным условием быта современного человека.

Еще для здоровья очень важны хорошие привычки. Привычки—это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил:

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычкипомогают формированию гармонически развитой

личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки

чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом.

Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и

решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки. Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям.

Какие вы знаете вредные привычки? (обсуждение)

алкоголизм;

наркомания;

курение;

токсикомания;

игровая зависимость;

шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость»

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость.

Давайте избегать в жизни вредные привычки и приумножать хорошие!

4. Заключительное слово

Ребята, сегодня мы говорили о том, что здоровье – это самая большая ценность для человека. Мы построили наш «дом здоровья». Пусть он будет крепким, надёжным и долговечным.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,

Но добиться результата невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться. Каждый раз пред едой,

Прежде, чем за стол садиться, руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите по возможности всегда.

На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты, как здоровье сохранить.

Выполняйте все советы, и легко вам будет жить!

Помните, ваше здоровье - в ваших руках!

Муз. Зацепина «Куда уходит детство» исп. Коврижкина Софья (преп. Шомко Л.В.)