Внеклассное мероприятие в 8 классе. «Всё в твоих руках»

 Цель: Актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления восьмиклассников о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Задачи:

• Образовательная: научить детей беречь и сохранять сове здоровье.

 • Развивающая: развивать ловкость, упорство, быстроту.

• Воспитывающая: воспитывать чувство товарищества.

Оборудование: ноутбук, проектор, экран, анкеты, лист ватмана для творческого задания, маркеры.

Ход мероприятия.

Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости. Сегодня мы проведём с вами урок на тему здоровый образ жизни. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, сопровождаемая фактическим отсутствием болезней и индивидуальных недостатков. Быть здоровым - значит не иметь проблем с самочувствием, быть физически и духовно полноценным человеком. Здоровый образ жизни человека – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Далее учащимся предлагается посмотреть презентацию.

Основными составляющими здорового образа жизни являются:

\* Отказ от вредных привычек

\*Занятие физкультурой, двигательная активность

 \*Рациональное питание

\*Личная гигиена

\* Положительные эмоции

\* Закаливание

Проведем небольшое тестирование, которое поможет оценить ваше состояние здоровья. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». За каждый утвердительный ответ зачитываем себе по 1 баллу. Эта информация будет полезна, прежде всего, вам.

Тест «Твое здоровье».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

 8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

**Результаты.** 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью пренебрежительное, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Ваше здоровье находится под угрозой. Срочно обратитесь к врачу.

Компоненты здорового образа жизни.

а) Правильное дыхание. Выступление учащегося. Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.

б)Рациональное питание.

 **Выступление учащегося**.

Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. Пища должна содержать витамины! а)Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. Необходимо включать их в свой рацион. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ.

б)Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

в) Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание. Выступление учащегося: Двигательная активность улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придётся побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций. Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, ходьба, бег.

**Выступление учащегося:**

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

**Выступление учащегося:** Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребёнок должен спать 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.

**Ведущий:** как вы знаете, сейчас время компьютерных технологий. Многие из вас проводят за ними больше времени, чем нужно, хотя и знают вредные факторы, действующие на человека за компьютером: а это:

• сидячее положение в течение длительного времени;

 • утомление глаз, нагрузка на зрение;

• перегрузка мышц шеи

Давайте сейчас сделаем разгрузку для глаз, нам помогут в этом определённые упражнения, которые нужно периодически повторять:

1. Зажмурьте глаза, потом откройте их. Повторить 5 раз.

 2. Делайте круговые движения глазами. Повторить 10 раз.

 3. «Напишите» глазами дату своего рождения.

4. Быстро поморгать (1—2 мин.)

Факторы, негативно влияющие на здоровье человека. а) Табакокурение. Выступление учащегося. Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

 А сейчас участники прочитают вам стихотворение Бершадского, которое поможет сделать вам выводы «Какие органы страдают от курения?».

Мое имя – сигарета, Я красива и сильна.

Я знакома с целым светом, Очень многим я нужна.

Мозг и сердце я дурманю Молодым и старикам.

Скажем прямо – слабакам.

Сердце: Мне так плохо, я так устало, И нет уж больше сил стучать. Наверное, жить осталось мало… Могли бы только вы понять – Мне не хватает кислорода. Меня так душит никотин. А этот яд непобедим. Мои сосуды кровяные – В дыму сгорают день за днем, И если вы нас нe спасете Мы от куренья пропадем!

Легкие: Ой, мы бедные, сожженные совсем, Мы хотим спросить вас люди: «А вы курите зачем?» Нас полоний отравляет, Никотин нам – страшный яд. Наши бронхи он сжигает. Кто же в этом виноват? По утрам ужасный кашель Раздирает горло в кровь. Кто же нам теперь поможет, Чтобы стать здоровым вновь.

Головной мозг: Иссушил меня проклятый злодей. Нету больше светлых идей. Он мои нейроны украл И на пачку сигарет поменял. Я теперь и за долгий срок Не могу выучить данный урок, И внимания, и памяти нет – Все от этих проклятых сигарет.

2 ученик:

Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

Сегодня вечером, как ляжешь спать

Ты должен так себе сказать:

«Я выбрал сам дорогу к свету

И, презирая сигарету.

Не стану ни за что курить.

Я – человек! Я должен сильным быть!»

В течение недели нами была проведена анонимная анкета среди учащихся 8 классов, было проведено анкетирование на выявление табакокурение, участвовало 55 учеников( 8-21 ученика, 9 «Б»-11 ученика и 9«А»-22 ученика

В результате проведенного анкетирования выявили следующее:

1. Выбери из представленных ниже ценностей, по твоему мнению, важные для человека: профессиональная карьера- 18%; крепкое здоровье – 24%; хорошая дружная семья – 31%; яркая насыщенная жизнь-12%; материально благополучие -8%; близкие друзья -7%.

2. «Вы пробовали курить? 86 % ответили, что не пробовали и 14 % ответили ,что пробовали.

3. В чем на твой взгляд, вред от курения ? (разрешалось выбрать 3 ответа). Это одна из причин рака-30%; табачный дым вреден для беременных- 26%; ведет к неврозам, плохому сну - 8%; курящий человек меньше живет -20%; денежные расходы -16%.

4. Как ты думаешь, чем жертвует человек ради курения табачных изделий? Из предложенных ответов учащиеся выбрали: деньгами – 25%; физическим здоровьем – 52%; продолжительностью жизни – 23%.

5. Как вы думаете, какие из нижеперечисленных жизненных ситуаций в первую очередь подталкивают к курению подростков? Одиночество, отсутствие друзей-20%; любопытство, интерес-25%; курящие родители -30%; мода, реклама-20%.

6. Почему курение может быть вредным для здоровья? Развивает зависимость - 32%; происходит вредное воздействие на организм -43%; быстрее происходит старение организма - 20%; 5% -ответили, что не знают.

Проблема подросткового курения становится год от года все острее. Установили, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Говорят, что "Капля никотина убивает лошадь." Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить 3-х лошадей. А ведь кроме никотина в сигаретах содержится очень много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. б) Алкоголизм.

**Выступления учащихся класса.**

**1 ученик**: В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

**2 ученик:** Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу (низших) подкорковых отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Ведущий зачитывает результаты анкетирования среди 8-10 классов на употребление алкоголя. Всего участвовало 67 учеников. В результате проведенного исследования выявлено следующее:  Вы пробовали спиртные напитки? Да ответили 9%, нет-89%.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. в) Наркомания. **Выступление учащегося**: Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Последствия длительного употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают нарушения сердечной деятельности и кровообращения, болезни печени и почек, служат причиной рака и деградации личности, что часто связано с социальным падением и большим числом самоубийств.

**Закрепление материала.**

**Конкурс эрудитов** 1. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, лёгкой атлетикой).

2. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).

3. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» (Мозг).

4. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трёх докторов, упомянутых Брэггом. (солнце, воздух и вода).

5. Назовите принципы закаливания – «Три П». (постепенно, последовательно, постоянно).

6. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (блохи, вши).

7. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).

8. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).

9. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).

**Ведущий**. - «Ребята, а какие пословицы вы знаете, связанные со здоровьем»?

Русские народные пословицы: 1Здоровье – всему голова. 2 Здоровая душа в здоровом теле. 3 Здоровье дороже денег. 4 Здоровье не купишь. 5 Наше счастье в наших руках.

**Памятка для учащихся** :1. Справочная информация. 2. Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни. 3. Слагаемые здоровья. Образ жизни Наследственность Окружающая среда Здравоохранение 50% 20% 20% 10% Возможность вести здоровый образ жизни зависит: o от пола, возраста, состояния здоровья; o от условий обитания (климат, жилище); o от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых); o от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание); o от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.). В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие: o отказ от вредных привычек; o оптимальный двигательный режим; o рациональное питание; o закаливание; o личная гигиена; o положительные эмоции; o высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе. Заключение. И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задуматься подростков, задуматься о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества. Проблема “вредных привычек” является наиболее актуальной в наше время, и борьба с ними – это задача не только государства в целом, но и каждого отдельного гражданина.

Методическая разработка направлена, в первую очередь, на информирование подростков о губительном воздействии алкоголя, никотина на человеческий организм, особенно на организм подрастающего человека. Использование здоровьесберегающей образовательной технологии, а тем более с применением, компьютерных технологий, делает объект изучения гораздо более привлекательным и интересным. А интересное запоминается легче и лучше. Кроме того, невольно ребята начинают задумываться и глубже вникать в сущность изучаемого. У них возникают вопросы, на которые, они сами пытаются найти ответы.

Библиографический список: 1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья // М.: Физкультура и спорт, 1991-336с.

2. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Кн. для всех // М.; СПб.: Бином; Невский Диалект, 1998. — 125 с.

3. Братусь Б.С., "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма" //Москва, 1999г.

4. Васильева З.А., Любинская С.М, "Резервы здоровья" // Москва, 2001. 5. Величковский Б. Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда: Учеб. пособие // М.: Новая школа, 1997. — 236 с. 6. Учительская копилка [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://uchkopilka.ru/biologiya/tekhnologii-metodiki-formy-raboty/item/38...](http://uchkopilka.ru/biologiya/tekhnologii-metodiki-formy-raboty/item/3888-prektnaya-deyatelnost-na-urokakh-biologii) - Заглавие с экрана. – (Дата обращения: 18.11.2018).

Подготовила и провела мероприятие Брезина А. А.