**Открытый микрофон**

**«Твоё отношение к здоровью»**

Дата проведения: 04 апреля 2020 года

Количество участников: 15 человек

Место проведения: ГУДО «Центр творчества детей и молодежи Минского района» на базе г.Заславля

Педагог дополнительного образования: Чистик Кристина Ивановна

Цель: формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

развивающая: актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;

образовательная: формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;

воспитательная: воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Оборудование: микрофон, напечатанные тесты для каждого ребенка.

**Ход мероприятия**

Здравствуйте ребята. Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии. Сегодня мы будем говорить о самом главном – о здоровье, как сохранить наше здоровье. Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Я предлагаю вам взять наш микрофон и рассказать о вашем отношение к здоровью.

А теперь давайте проведем небольшое тестирование о своем здоровье. Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». 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 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 трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, но лучше давайте задумаемся о своем образе жизни и выделим основные принципы здорового образа жизни.

Стресс

Стресс - это нервное напряжение, вызванное каким-то событием. Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родители ругают... С друзьями поссорился... Итак, далее... Стрессы вредят нашему психическому здоровью.

Как можно снять стресс? Для этого существует много способов: пение, общение с домашними животными, уход за растениями, прогулка. А есть еще один способ быстрого снятия стресса - сильно потереть ладони (показывает).А самое хорошее средство уберечься от стресса - улыбка, хорошее настроение.

Режим дня

Режим дня - это чередование часов работы, отдыха и сна, необходимый момент планирования собственной жизни. Многие уверены: соблюдать режим дня нереально. Но если вы решили вести здоровый образ жизни, распишите себе собственный режим дня, рациональный и подходящий для вас.

Человек, который соблюдает режим дня, гораздо больше успевает,  меньше устает. Но при составлении режима  дня учитывать и особенности своей психики. Как известно люди делятся на жаворонков» и «сов». «Жаворонки» с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. А "совы", наоборот, с утра вялые, а ближе к вечеру, становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. "Жаворонки" предпочитают для работы и других занятий утренние часы, а "совы" - вечерние. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной.

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.

Спорт - залог красоты и здоровья.

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранит сонливость и вялость, поднимет настроение.

Откажитесь от вредных привычек.

В принципе, эти причины вполне можно объяснить с точки зрения психологии. Молодым людям с раннего детства «промывает мозги» гигантская рекламная индустрия. Курение отождествляется с мужественностью, независимостью, естественностью, красотой, молодостью, общительностью, благополучием и счастливой жизнью. В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В подростковой среде курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными.

Независимо от характера причин, толкнувших на курение, ответ, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным.

Игра «Да, нет, не знаю»

Наши врачи подготовили для вас игру «Да, нет, не знаю». Они будут задавать вам вопросы, а вы хором должны отвечать «да» или «нет». Если вы не знаете, как отвечать,  поднимаете руки

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

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

3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в пятёрку самых вредных продуктов питания? (Да.)

4.Верно ли,  что от курения ежегодно погибает более 10 000 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.Правыда 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.)

Итак, вредные привычки оказывают отрицательное влияние на здоровье. Кроме физических нарушений (нарушения работы сердца, желудка, печени, легких), у человека развиваются нарушения психические: в состоянии алкогольного опьянения меняется его поведение - он становится неуправляемым, теряет контроль над собой; появляется агрессивность - человек становится буйным. В таком состоянии человек способен обидеть родных и близких, друзей, нарушить правопорядок. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте

 **Заповеди:**

Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!

Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом

Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:

- ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной

- ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты

- ты уменьшаешь свою способность добиваться своего

- ты портишь жизнь себе и своим будущим детям

- ты теряешь самого себя.

Здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – здоровый образ жизни. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!