

**МБОУ « СОШ с. Грачев Куст Перелюбского муниципального
района Саратовской области»**

Внеклассное мероприятие в 10 классе

« Я выбираю ЖИЗНЬ»

Классный руководитель: Заболотько В.Н.

Внеклассное мероприятие «Я выбираю жизнь!»

Цель:

1. Акцентировать внимание учащихся на необходимости здорового образа жизни, как приоритетного направления развития современного общества.
2. Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Профилактика возможных болезней и зависимостей.

Задачи:

1. формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации;
2. воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.

Участники: учащиеся 10 класса, учитель, медработник школы.

Оборудование: мультимедиа презентация, рисунки, плакаты, посвященные ЗОЖ, запись песни «Я люблю тебя, жизнь!», классическая музыка.

Предполагаемый результат:

1. формирование у учащихся более ответственного отношения к своему здоровью;
2. негативное отношение к употреблению алкоголя, табака, наркотиков;
3. пополнение знаний о здоровом образе жизни.

Подготовительный этап:

1. Подготовка сценария мероприятия.
2. Подготовка мультимедиапрезентации и музыкального сопровождения мероприятия
3. Подготовка памяток о ЗОЖ (приложение 1)
4. Проведение анкеты «Алкоголь. Сигареты. Наркотики» (приложение 2)
5. Подготовка фотовыставки «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений».
6. Оформление помещения (приложение 3).

Столы в классе расставлены таким образом, чтобы учащиеся могли работать в группах по 4-6 человек.

Ход мероприятия

Вступительная часть

Учитель Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

Звучит магнитофонная запись песни «Я люблю тебя, жизнь» (сл. К.Ваншенкина, муз. Э.Колмановского). После окончания первого куплета учитель, приглушив звук, спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Что за вопрос? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и продолжите фразу: «Счастливая жизнь – это...»

Учащиеся под негромкую мелодию высказывают свое мнение о счастливой жизни (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает расставить их по степени значимости.

Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют состояние ОС, достаточное питание, материальное благополучие, медицинское обслуживание... Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей.

Учитель обращает внимание детей на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди подростков, однако очень многое зависит от самого человека, от того, как он относится к себе, к своему будущему.

Итак, сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Чтец

Крошка сын к отцу пришел,

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн не идешь,

С сигаретою ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это только нужно нам!

Далее учитель предлагает учащимся обсудить вопрос о том, что они вкладывают в понятие «здоровый образ жизни».

Работая в группах, ученики делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

-Отказ от курения.

-Отказ от алкогольных напитков.

-Отказ от наркотиков.

-Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.

-Рациональное питание.

2. Конкурс знатоков здоровья. Учитель предлагает принять участие в конкурсе эрудитов и «Самый веский аргумент»

Конкурс эрудитов

Правильный ответ – 1 балл команде.

1. А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...»
(...целовать пепельницу).

2. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом, от греч. *narke* – оцепенение, *mania* – влечение).
3. В декабре 2000 года городские власти этого города впервые в мире приняли самый жесткий закон о курении, запрещающий курить в общественных местах, на работе, в кафе, баре, ресторане. За курение в общественном месте виновного наказывают лишением свободы сроком на один год или штрафом в 1000 долларов. Кем был принят этот закон? (Этот закон был принят властями Нью-Йорка).
4. Закончите английскую пословицу: «Курильщик выпускает в свои уста врага, который похищает...» (Мозг).
5. Известный врач П. Брэгг говорил, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, - это естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. (Солнце, воздух и вода).
6. Назовите принципы закаливания – «Три П». (Постепенно, последовательно, постоянно).
7. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши).
8. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).
9. Кто такие «совы» и «жаворонки»? (Это люди с разными биологическими ритмами).
10. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (До этого возраста активно формируется скелет).
11. Сколько часов в сутки должен спать человек? (Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).
12. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (Нервные окончания стопы и носоглотки связаны).
13. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плаванием, гимнастикой, легкой атлетикой).

«Самый веский аргумент»

Представителю группы в течение минуты необходимо привести самый убедительный аргумент в необходимости здорового образа жизни.

Подведение итогов конкурсных заданий, поощрение победителей.

3. Приемы самомассажа с целью профилактики заболеваний.

Чудодейственное касание: массаж «точек воздействия».

Проводит медработник со всеми учащимися класса.

Массаж помогает восстанавливать силы, дарит бодрость и хорошее настроение людям.

Пример точечного массажа с целью профилактики острого респираторного заболевания (ОРЗ) представлен в приложении 4.

Учитель. Необходимо добавить, что к компонентам здорового образа жизни относится еще и двигательная активность (не менее 30 минут в день). Она улучшает работу всех жизненно важных органов. Без физической нагрузки не может быть здоровья. «Если не бегать, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь», – так считал римский поэт Гораций.

Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы.

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.

Рассмотрим факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

4. Обсуждение влияния табакокурения на организм подростков.

1. Как влияет никотин на организм человека?
2. Какие органы и системы поражаются при курении?
3. Перечислите заболевания курильщиков?

Обращается внимание на то, что курящую девушку нетрудно отличить от ее некурящих сверстниц. Как правило, она выглядит старше своих лет, кожа становится землистого цвета, нередко с желтизной, рано появляются морщины, изменяется голос, он становится хриплым. На начальных этапах курильщику кажется, что работоспособность его повышается, а на самом деле – снижается концентрация внимания, ухудшается память и снижается внимание

1. Что такое пассивное курение, чем оно опасно?

1. Какие проблемы возникают у подростка, который курит?

1. Почему подросток начинает курить? (Варианты ответов записываются на доске)

2. Попробуйте объяснить несостоятельность этих причин.

3. Влияет ли реклама табака на приобщение подростка к курению?

4. Кому выгодна реклама продажи сигарет?

5. Проанализируйте меры, предлагаемые для предупреждения курения:

-запретить продажу сигарет вообще или до 21 года;

-запретить рекламу сигарет;

-запрет со стороны родителей;

-введение штрафов за курение в общественных местах;

-получать достоверную информацию о вреде курения;

-принятие самостоятельного решения курить или не курить;

(Вывод: никакие запреты не помогают в должной мере предотвратить курение.

Человек сам делает свой выбор. Если вы не курите – никогда не берите сигарету, если вы курите – немедленно откажитесь от курения, чем дольше вы будете откладывать на потом, тем труднее вам будет отказаться от курения).

5. Обсуждение влияния употребления алкоголя на организм подростков.

1. Объясните высказывание «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, война».

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.

Известный русский психиатр С.С. Корсанов так описывал это состояние: «Опьяненный не думает о последствиях своих слов и действий и относится к ним крайне легкомысленно... Страсти и дурные побуждения выступают без всякого прикрытия и побуждают к более или менее диким поступкам. А ведь в нормальном состоянии тот же человек может быть и хорошо воспитанным, и скромным, даже застенчивым. Все в его личности, что сдерживается воспитанием, навыками приличия, как будто вылезает наружу. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

1. На телеэкране запрещена реклама алкогольных напитков и сигарет, а реклама пива все же присутствует. Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно?

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, немного. К тому же 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Э. Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно много пили пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

6. Обсуждение влияния наркотиков на организм подростков.

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.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

Учитель благодарит всех выступающих и предлагает детям еще раз определить компоненты здорового образа жизни.

Примерные ответы учащихся

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

7. Подведение итогов. Рефлексия.

Учитель предлагает представить памятки, разработанные учащимися на этапе подготовки к мероприятию, и напоминает о разговоре в начале мероприятия.

– Ребята, давайте попытаемся наши представления о счастливой полноценной жизни выразить в виде дерева жизни. Листья этого дерева – дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону будут равноценные ветви: «я могу», «я хочу», «я должен». Это ведь замечательно, что человек делает в жизни то, что он может, и это не противоречит тому, что он должен, не противоречит интересам других людей; когда то, что человек должен делать, он и может, и хочет. Эти ветви поддерживает ствол «здоровый образ жизни», питаемый корнями – «составляющими здорового образа жизни». (Приложение 5)

Демонстрация слайда

Заканчивается занятие изучением общественного мнения: каждому раздаются заготовки (изготовленные контуры лица, на котором нарисованы только глаза.

В зависимости от отношения к проблеме здорового образа жизни, веры в личные возможности сделать свою жизнь счастливой, оптимизма, дети рисуют различные

выражения лица – чем шире улыбка, тем больше уверенности в завтрашнем дне и в свои силы. Затем рисунки вывешиваются на доске

Список использованных источников

Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 9 – 11 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 310 с.

Гулак В.А., Шевченко Н.З. Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека» // Биология в школе. – 2001. – №2. – С. 25 – 29.

Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 463 с.

Кузнецова С.А., Зорина В.В., Завизион М.А. Я сегодня бросил курить. // Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 61 – 66.

Малашенков А.С. Предметная неделя биологии в школе. – Волгоград: ИТД «Корифей», CD, №72-К.

Халетова С.С., Полевщиков М.М., Шрага А.М. Основы здорового образа жизни. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1997. – 205 с.

Шерихова И.Я. Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра? // Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 37 – 40.

Приложение 1

Памятка для учащихся

1. Справочная информация.

Валеология – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

2. Слагаемые здоровья.

Образ жизни Наследственность Окружающая среда Здравоохранение

50% 20% 20% 10%

Возможность вести здоровый образ жизни зависит:

от пола, возраста, состояния здоровья;

от условий обитания (климат, жилище);

от экономических условий (питание, одежда, работа, отдых);

от наличия полезных привычек (соблюдение гигиены, закаливание);

от отсутствия вредных привычек (курение, пьянство, наркомания, малоподвижный образ жизни и др.).

В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

отказ от вредных привычек;

оптимальный двигательный режим;

рациональное питание;

закаливание;

личная гигиена;

положительные эмоции;

высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Приложение 2

Анкета для учащихся

Мы предложили учащимся ответить на вопросы анонимной анкеты, которые помогут учителю определить их отношение к обсуждаемой проблеме. Напротив утверждения, с которым ученики согласны, необходимо поставить знак «+», не согласны – знак «-».

Алкоголь Сигареты Наркотики

Поднимают настроение

Придают уверенность

Способствуют общению

Избавляют от скуки

Утрачивают контроль над поступками

Укорачивают жизнь

Ведут к тяжелым болезням.

Ослабляют потомство

Наносят вред семье, обществу, государству

Дают чувство свободы

Способствуют взрослению

Приложение 3

Материалы для оформления класса

Пословицы, высказывания ученых о здоровье, написанные на плакатах, можно разместить на стенах класса, доске.

Русские народные пословицы:

Жизнь дана на добрые дела.

Здоровье – всему голова.

Здоровая душа в здоровом теле.

Здоровье дороже денег.

Здоровье не купишь.

Наше счастье в наших руках.

Счастье не ищут, а делают.

Человек без друзей, что дерево без корней.

Ученые о здоровье:

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

(П. Фосс – нем. профессор – валеолог.)

Здоровое тело – продукт здорового рассудка.

(Б. Шоу.)

Главное, от чего зависит физическое здоровье, – здоровье нравственное..., чтобы сохранить свое здоровье, думай о здоровье других.

(Д.С. Лихачев.)

У нас не может быть другой национальной идеи кроме народосбережения.

(А. И. Солженицын.)

Человек, двигаясь и при этом развиваясь, сам заводит часы своей жизни.

(И. Аршавский)

Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам.

(И. Брехман -основатель валеологии.)

Приложение 4

Существует много невидимых бактерий и вирусов и среди них те, которые вызывают кашель, насморк, боль в горла, ушах, то есть острые респираторные заболевания. ОРЗ – коварные и опасные заболевания. Иногда даже легкое течение болезни может дать тяжелые осложнения. Есть много различных способов профилактики и лечения ОРЗ, но один из самых простых, эффективных и безвредных – это массаж особых зон на коже, которые связаны с важными регуляторами деятельности внутренних органов. Приемы точечного массажа очень легко освоить. Давайте учиться!

ТОЧКА 1 связана со слизистой трахеи, бронхов, и также костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

ТОЧКА 2 регулирует иммунные функции организма. Повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

ТОЧКА 3 контролирует химический состав крови и одновременно слизистую оболочку гортани.

ТОЧКА 4 шею сзади необходимо массировать сверху вниз. Зоны шеи связаны с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется работа вестибулярного аппарата.

ТОЧКА 5 расположена в области седьмого шейного и первого грудного позвонка.

ТОЧКА 6 улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции организма.

Массаж надо делать ежедневно 3 раза в день по 3 секунды (девять раз в одну сторону, девять в противоположную).

Будьте здоровы!

