

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 4 им.А.И.Миргородского г. Новокубанска

"7 апреля

-

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ЗДОРОВЬЯ"**



Провела педагог-психолог Тимофеенко Е.С.
(7-8 классы)

Новокубанск 2020г.

Цель: Формирование у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни; обучение и приобщение к тенденциям сохранения своего здоровья.

Задачи:

- формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, профилактики алкоголизма и наркомании, табакокурения, устойчивого отрицательного отношения к вредным привычкам .
- Формирование навыков заботы о себе и защиты своего Я, умения говорить нет, понятия морали и нравственности, смысла жизни и личностных ценностей.

Форма проведения дистанционно – даны рекомендации учащимся 7-8 классов через интернет ресурсы (школьный сайт, родительские группы и группы учащихся через WhatsApp).

Ход мероприятия:

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.

Итак, тема нашего мероприятия: «Всемирный день здоровья».

- Каждый год, 7 апреля, весь мир отмечает День здоровья. Его празднуют уже более 60 лет, но понятие здорового образа жизни актуально во все времена. Каждый год представители Всемирной организации здравоохранения выбирают тему, наиболее актуальную для человечества. 7 апреля – день борьбы с самой большой медицинской проблемой в мире.

Возрастной период от 14 до 25 лет характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разные вопросы; творческой активности; начала трудовой деятельности, а у некоторых – даже время создания семьи. И я попытаюсь рассказать о возможных опасностях для вашего здоровья на предстоящем жизненном пути, чтобы вы знали, чего следует остерегаться.

Итак, первой причиной заболеваний называют нездоровый (неправильный) образ жизни.

Существует выражение, подтвержденное жизнью: "Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни".

Образ жизни – это способ переживания жизненных ситуаций.
Вопрос классу: Какое поведение вы определили бы как соответствующее здоровому образу жизни?

- Послушайте, как наука характеризует здоровый образ жизни: это – активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе, а формируется в течение жизни целенаправленно и

постоянно. Таким образом, напрашивается вывод: чтобы иметь хорошее здоровье, необходимо задуматься о своем образе жизни.

Негативно влияющие факторы, обусловленные научно-техническим прогрессом и городским образом жизни, привели к стремительному уменьшению физической активности, и это вторая причина ухудшения здоровья населения. Нет необходимости: подниматься по лестницам – есть лифт; вставать с кресла, чтобы переключить каналы TV или сделать звук магнитофона тише, – есть пульт; работать на огороде для выращивания овощей – проще сходить за ними в магазин; идти на речку, чтобы прополоскать постиранные вещи, – есть стиральная машина и т. д.

Еще одной причиной нарушения здоровья являются вредные привычки. К ним относят: курение, употребление алкоголя и наркотиков. (Учащиеся выступают с докладом о вредных привычках.)

Одной из причин, по которой дети начинают курить или употреблять спиртное, является неумение отказываться.

формы отказа от вредных привычек.

1. *«нет, спасибо, + объяснение причины (головная боль, боязнь огорчить родителей)»*

2. *«нет, спасибо + предложение чего-то другого (поиграть вместе, предложить жвачку)»*

3. *«нет спасибо, мне не нравится вкус, запах»*

4. *«нет, спасибо, я не курю (не пью)»*

5. *твердое «нет», «не буду», « не хочу».*

правила отказа:

1. Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
2. Можно сначала стать на позицию собеседника потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...».
3. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?». .
4. Отказаться вообще говорить на эту тему.
5. Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.

Итак, Какие же условия необходимы для ЗОЖ...

Первым необходимым условием здорового образа жизни является правильный отдых. Некоторые под словом "отдых" понимают ничегонеделание, но ведь отдых – это не бесконечный просмотр телевизора, не сидение за компьютером или на лавочке. Отдых – это активный вид деятельности, переключение с одного занятия на другое, это процесс накопления и обдумывания полученных впечатлений.

Вопрос классу: Как вы думаете, какие виды отдыха можно считать полезными для здоровья или правильными? (Ответы учащихся).

Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

Второй рецепт здоровья – рациональное питание.

Рациональное питание следует рассматривать как фактор продления активного периода жизнедеятельности.

Принципы рационального питания таковы: Энергетическая ценность продуктов должна соответствовать энергетическим затратам организма. Химический состав пищи должен удовлетворять физиологическим потребностям организма. Пища должна быть максимально разнообразной. Некоторые считают, что витамины содержатся только во фруктах, соках, овощах, но это заблуждение. Каждый продукт (мясо, рыба, хлеб, крупы, орехи, молочные изделия и др.) богаты витаминами и микроэлементами, необходимыми для нормального функционирования организма. Нужно соблюдать режим питания.

Режим – это регулярность чередования приемов пищи. Правильнее кушать понемногу, но 5–6 раз в сутки.

Третий рецепт здоровья – полноценный сон. Полноценный сон – не только необходимое условие здорового существования, но и показатель здоровья. "Идеальным" сном следует считать такой, при котором процесс засыпания протекает быстро, а его продолжительность и глубина достаточны для обеспечения хорошего самочувствия и бодрости после пробуждения. Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь. Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать. Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему, и сон как рукой снимет. После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь. Ложиться желательно не позднее 22 ч. В спальне обязательно должен быть свежий воздух.

И помните древний афоризм: "Спокойная совесть – это лучшее снотворное".

Подводя итоги нашей встречи, я еще раз хочу обратить ваше внимание на правила сохранения здоровья.

Итак, чтобы быть здоровым необходимо:

- Правильно, разнообразно и сбалансировано питаться.
- Быть физически и творчески активным.
- Отказаться от курения и употребления алкоголя.
- Уметь справляться со стрессами.
- Придерживаться правильного режима дня.

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Притча: «**ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ**»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Спасибо за внимание. Берегите себя! Желаю вам крепкого здоровья!

