Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда – нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

 Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое здоровый образ жизни. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. И так, начинаем игру!

 1 этап.

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие?

2. Наука о чистоте тела.

3. Тренировка организма холодом.

4. Что даёт человеку энергию?

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями.

6. Какой великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строго режима дня?

7. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца.

8. Его не купишь ни за какие деньги.

9. Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?

10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

11. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.

12. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке?

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние?

14. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей.

15. Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё?

 1 этап игры завершён. Ответы можно посмотреть ниже.

 -Ребята, вы, конечно, не раз бывали в медицинском кабинете нашей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный фельдшер. Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какой смешной случай произошёл в одной школе.

Медосмотр.

Школьный врач спросил у Гриши:

- Жалоб нет на нос и уши?

- Есть. Мешают уши с носом

Свитер надевать с начёсом.

Школьный врач спросил у Димы:

- Всё в порядке с головой?

- Рентгенолог делал снимок,

Не нашёл там ничего.

Школьный врач спросил у Миши: -

- Нет ли трудностей со слухом?

- Знали б вы, как плохо слышу

Я подсказки левым ухом!

Школьный врач спросил у Феди:

 - Хочешь вылечиться сразу?

Меньше списывай с соседей

И не будешь косоглазым.

- Нет ли трудностей со слухом?-

Школьный врач спросил у Лёвы.

- Есть. В одно влетает ухо,

Вылетает из другого.

Школьный врач спросил у Пети:

 - Как ты, мальчик, спишь ночами?

Петя доктору ответил:

- Без ботинок и в пижаме.

 Школьный врач спросил у Лёши:

- Есть ли жалобы?

- Не счесть!

И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

 Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек

 Курение.

Курение – это добровольное отравление своего организма никотином и другими вредными веществами. Все органы человеческого тела страдают от табака. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают. У курильщиков быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. Табачный дым приносит большой вред «некурящим».

 Существуют несколько способов бросить курить. Главное – нужно по – настоящему захотеть освободиться от вредной привычки, проявить свою волю.

 Алкоголизм.

Алкоголь – самый распространённый наркотик, ежегодно убивающий огромное количество людей. Это яд, который разрушает внутренние органы человека. Пьяный человек, потерявший человеческий облик – неприятное, отталкивающее зрелище. На почве пьянства совершаются множество преступлений, разрушаются семьи, страдают близкие: матери, жёны, дети.

 Наркомания.

 Наркотики – отрава ещё более серьёзная, привыкнув к ним, человек не может без них жить, платит большие деньги, чтобы быстрее умереть. Он с первого раза становится наркоманом. Своими ядами наркотик действует сильно и быстро. Человек, употребляющий наркотики себе не принадлежит, ради наркотиков идёт на любые преступления. У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.

 Здоровый образ жизни.

 Это социальное поведение - т.е. отказ от разрушителей здоровья. Что можно отнести к разрушителям здоровья? (вредные привычки, курение, употребление спиртных напитков и т.д.)

 Это личная гигиена, которая включает в себя уход за кожей, полостью рта, гигиену одежды.

 Это рациональное питание. Белки, углеводы, жиры. Питание должно быть полноценным и включать в себя витамины и минералы.

 Двигательный режим. Сюда входят утренняя гимнастика, бассейн, спортивные секции, закаливание. Ведь не зря говорят, что движение – это жизнь.

Если говорит языком цифр, то здоровье человека зависит:

15% - медицина;

15% - наследственность;

15% - экология;

50% - образ жизни. Прошу обратить пристальное внимание на эту цифру. От того, какой образ жизни в дальнейшем вы для себя выберите, зависит ваше здоровье и физическое и духовное.

 3 этап.

 И так, «Вопросы из шляпы».

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе?

2. В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь».

3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе. Им надо пользоваться не реже 2х раз в день.

4. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе?

5. В шляпе находится овощ, который полезен при профилактике такого заболевания как грипп.

6. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека.

**ОТВЕТЫ:**

**1 этап**

1. Утренняя зарядка.
2. Гигиена.
3. Закаливание.
4. Пища.
5. Антитела.
6. Л.Н.Толстой.
7. Плавание.
8. Здоровье.
9. Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей.
10. Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.
11. Бактерии.
12. Лекарственные растения.
13. Сон.
14. Витамин Д.
15. Хорошее здоровье.

**3 этап**

1. Вода.
2. Витамины, vita- жизнь).
3. Зубная щётка.
4. Миниральная вода.
5. Чеснок.
6. Морковь.