

**Формула здоровья.**  
(для учащихся 7-8-х классов)

**Цель:** формирование установки на здоровый образ жизни.

**Необходимое оборудование:**

**Ход мероприятия.**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет один раз в году? А кто болеет два или более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!

Учёные утверждают, что человек должен жить 150-200 лет!

А чтобы этого добиться, нужно знать, в первую очередь, что же такое здоровье.

До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим?

А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память.

Или ещё пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым?

Или, например, у человека ничего не болит, но он всегда в плохом настроении и конфликтует с другими людьми.

Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Так от чего же зависит здоровье?

Есть ли среди вас те, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья?

Итак, я задаю вопрос, а вы отвечаете. За правильный ответ – 1 балл.

**Проводится викторина.**

1. *Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)*
2. *Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)*
3. *Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ).*
4. *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 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 молоко полезнее йогурта? (НЕТ)*
10. *Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (ДА)*
11. *Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)*
12. *Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)*
13. *Правда ли, что надо ежедневно надо выпивать два стакана молока? (ДА)*
14. *Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (ДА)*
15. *Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ)*

1. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, который содержится в выхлопных газах автомобиля. Как он называется? (Угарный газ)
2. Какой орган вместе с лёгкими больше всего страдает от курения? (Сердце)
3. Верно или нет, что физические упражнения сводят на нет вредное воздействие курения? (нет)
4. Верно или нет, что курение вызывает привыкание? (ДА)
5. Что означает понятие «пассивное курение»? (Когда находишься рядом с курящим)
6. Назовите вредные составляющие табачного дыма (Никотин, табачная смола, угарный газ)
7. Если человек в течение года выкуривает 1 пачку сигарет в день, сколько табачной смолы оседает в его лёгких? (Около литра)
8. Назовите вредные привычки, которые плохо влияют на здоровье.
9. Что по народной китайской мудрости «приносит 100 горестей и 1 радость»? (Алкогольные напитки.)
10. Врачи считают, что это – самое доступное из веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. (Никотин)
11. Поль Брег говорит, что есть 9 докторов, начиная с 4-го это – естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трёх. (Солнце, воздух, вода)

*Все, кто дал больше 10 правильных ответов, получают аплодисменты и садятся на места. А остальным я предлагаю повторить за мной очень простые движения: сделайте прыжок вперёд, подровняйте носочки, достаньте ладонями пол, сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.*

*Как можно назвать то, что мы с вами сейчас сделали? Правильно-разминка, физнагрузка, зарядка. Она способствует укреплению здоровья.*

Нравится это кому – то или нет, но факт остаётся фактом: алкоголь, курение и наркотики – проблема номер один в молодёжной среде. И не только в России, но и во всём мире. Чтобы они не вошли в наш быт, чтобы с нами не случилась беда, нужны знания: мы должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Приглашаем на сцену тех, кто может блеснуть знаниями в этой области.

### **Проводится Викторина «Верите ли вы, что...»**

**1. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведёт к поднятию бодрости духи? (НЕТ)**

*Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного мозга.*

**2. Зависимость от наркотиков – это просто состояние души (НЕТ)**

*Зависимость от наркотиков – реальна, она бывает одновременно физической и эмоциональной.*

**3. Если, выпив вести машину небезопасно, то, накурившись марихуаны, вести машину вполне возможно (НЕТ)**

*Исследования показывают, что навыки управления автомобилем ухудшаются на период 4-6 часов после выкуривания одной сигареты с марихуаной, есть авторы, которые утверждают, что пик нарушения приходится на момент, когда исчезают первые признаки «охмурения».*

**4. Впервые пробуя наркотики, подростки обычно достают их у незнакомых людей, которые старше их (НЕТ)**

*Обычно, молодые люди, которые впервые пробуют наркотики, получают их от своих друзей.*

**5. Если вы хотите протрезветь, то чайка горячего свежего чёрного кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам (НЕТ)**

*Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.*

**6. Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки (НЕТ)**

*Пиво, вино и крепкие спиртные напитки – всё содержит алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же.*

**7. Марихуана помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учёбу (НЕТ)**

*Марихуана ухудшает способность курильщика сосредотачивать внимание, поэтому она мешает учёбе.*

**8. Люди не умирают от алкогольного отравления (НЕТ).**

*Люди умирают от чрезмерной дозы алкоголя.*

**9. Марихуана вызывает привыкание (ДА).**

*Марихуана как все наркотики вызывают привыкание.*

**10. Следы употребления марихуаны можно обнаружить в организме человека в течение одной недели после выкуривания одной единственной порции (ДА).**

**11. Подростки, которые начинают пить алкоголь до 15 лет, подвергаются в два раза большему риску начать употребления наркотиков, чем те, кто попробовал алкоголь, будучи взрослым (ДА).**

*Исследования показывают, что если человек начинает употреблять алкоголь до 15 лет, то он подвержен большому риску столкнуться с проблемой наркомании.*

**12. Если людям нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что они станут алкоголиками (ДА).**

*Человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения.*

**13. Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя (НЕТ)**

*Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Хотя это создаёт ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела.*

Говоря о здоровье, надо обязательно сказать о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъём – это уже стресс. Контрольная- стресс, родители ругают, с друзьями поссорился ... И т.д.

Л.И.,(обращение к психологу), научите, как же справляться со всеми этими стрессами?

**Психолог:** Давайте обратимся к присутствующим. Поделитесь своим опытом снятия стресса ( Включить музыку, сосчитать до 10, залезть под душ, можно выйти в лес и громко закричать, закрыть глаза, представить себя животным и потанцевать).

Я покажу вам приёмы быстрого снятия стресса, и, думаю, они вам пригодятся.

(показывает)

О целительных свойствах смеха говорят не только психологи, но и врачи. Смех – не просто внешнее проявление положительных эмоций. Он благотворно влияет на жизненно важные процессы в организме. Стоит нам вволю посмеяться, и пульс учащается до 120 ударов в минуту. Улыбка даёт отдых мышцам лица: чтобы соорудить угрюмую гримасу, нужно напрячь 43 мышцы лица, а для того, чтобы улыбнуться – только 17 (Всего мышц лица -57). Смеяться полезно. Это бесплатное лекарство от астмы, мигрени, боли в спине. Смех хорошо действует на нашу кожу, он укрепляет сердце, стимулирует кровообращение, снижает кровяное давление, способствует нормальному пищеварению и сну. 1 минута смеха заменяет 45 мин. релаксационных упражнений и производит такой же эффект, как дополнительная доза витамина С.

Есть ещё одно замечательное средство от стресса – это песня. Когда вам плохо -попробуйте петь. Песня создаёт хорошее настроение. А хорошее настроение – один из важнейших факторов здоровья.

**Ведущий:** Сегодня нам постарается улучшить наше настроение...

Давайте поаплодируем, потому что аплодисменты ещё и массаж наших ладоней. И чем больше аплодисментов, тем лучше настроение. Итак, на сцене ...

Мы с вами прощаемся и говорим вам «Здравствуйте!», т.е. будьте здоровы!

## Формула здоровья.

(для учащихся 9-11х классов, фронтально или в классах)

Форма: конкурс.

**Цель:** формирование установки на здоровый образ жизни, расширение представлений о понятии «Здоровье», расширение кругозора, развитие творческого воображения.

**Необходимое оборудование:**

### Ход мероприятия.

Уважаемые старшеклассники, совсем скоро вы заканчиваете школу и наверняка надеетесь стать успешными как в выбранной профессии, так и в жизни вообще. Известно, что чтобы добиться успеха в чём-либо, необходимы *одарённость, трудолюбие, настойчивость, вера в себя, и главное ...хорошее здоровье.* Вот о здоровье мы сегодня и будем говорить.

Сначала давайте определимся, что такое здоровье? Это и будет нашим **первым заданием.**

**Через минуту дайте определение понятию «здоровье».**

(Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия).

**Второе задание. Викторина из разделов «Наркотики», «Еда», «Алкоголь».**

1. *Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА)*
2. *Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ)*
3. *Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ).*
4. *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 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 молоко полезнее йогурта? (НЕТ)*
10. *Правда ли, что взрослые чаще, чем дети ломают ноги? (ДА)*
11. *Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА)*
12. *Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ)*
13. *Правда ли, что надо ежедневно надо выпивать два стакана молока? (ДА)*
14. *Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (ДА)*
15. *Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ)*

**1. Алкоголь – это стимулирующее средство, его употребление ведёт к поднятию бодрости души? (НЕТ)**

*Алкоголь – это депрессант, он угнетает деятельность головного мозга.*

**2. Зависимость от наркотиков – это просто состояние души (НЕТ)**

*Зависимость от наркотиков – реальна, она бывает одновременно физической и эмоциональной.*

**3. Если, выпив вести машину небезопасно, то, накурившись марихуаны, вести машину вполне возможно (НЕТ)**

*Исследования показывают, что навыки управления автомобилем ухудшаются на период 4-6 часов после выкуривания одной сигареты с марихуаной, есть авторы, которые утверждают, что пик нарушения приходится на момент, когда исчезают первые признаки «охмурения».*

**4. Впервые пробуя наркотики, подростки обычно достают их у незнакомых людей, которые старше их (НЕТ)**

*Обычно, молодые люди, которые впервые пробуют наркотики, получают их от своих друзей.*

**5. Если вы хотите протрезветь, то чашка горячего свежего чёрного кофе, свежий воздух или холодный душ помогут вам (НЕТ)**

Ощущение, что ты протрезвел, действительно возникает, но количество алкоголя в крови не меняется, следовательно, скорость реакции, внимание и поведение будут, как у пьяного человека.

**6. Опьянение от пива легче, чем опьянение от водки (НЕТ)**

Пиво, вино и крепкие спиртные напитки – всё содержит алкоголь, и, следовательно, эффект один и тот же.

**7. Марихуана помогает увеличить творческий потенциал и стимулирует учёбу (НЕТ)**

Марихуана ухудшает способность курильщика сосредотачивать внимание, поэтому она мешает учёбе.

**8. Люди не умирают от алкогольного отравления (НЕТ).**

Люди умирают от чрезмерной дозы алкоголя.

**9. Марихуана вызывает привыкание (ДА).**

Марихуана как все наркотики вызывают привыкание.

**10. Следы употребления марихуаны можно обнаружить в организме человека в течение одной недели после выкуривания одной единственной порции (ДА).**

**11. Подростки, которые начинают пить алкоголь до 15 лет, подвергаются в два раза большему риску начать употребления наркотиков, чем те, кто попробовал алкоголь, будучи взрослым (ДА).**

Исследования показывают, что если человек начинает употреблять алкоголь до 15 лет, то он подвержен большому риску столкнуться с проблемой наркомании.

**12. Если людям нравится само состояние опьянения, то существует большая вероятность того, что они станут алкоголиками (ДА).**

Человек, не чувствующий опасности, не подготовлен к принятию правильного решения.

**13. Для того, чтобы согреться, можно принять рюмку алкоголя (НЕТ)**

Употребление рюмки алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов у поверхности кожи. Хотя это создаёт ощущение тепла, организм на самом деле быстро теряет тепло, тем самым вызывая переохлаждение тела.

**1. После долгой ходьбы усталые путники прилегли на траву. Правильно ли они поступили? (Да, только надо лечь так, чтобы ноги оказались выше головы).**

**2. Перед выступлением на школьном конкурсе или перед сдачей экзаменов поможет умение управлять собой, или... (аутогенная тренировка).**

**3. Надо ли зимой проветривать комнату, в которой находится больной с воспалением лёгких? Почему? (Надо: при температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают).**

**4. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 кг этого вещества. (Вода).**

**5. В морском и горном воздухе содержатся эти заряженные частицы, способствующие увеличению работоспособности и улучшающие состав крови. (Ионы).**

**6. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня).**

**7. Тренированное сердце при усиленной работе выталкивает 300см<sup>3</sup> крови за одно сокращение, а нетренированное (вдвое меньше).**

**8. После активного бега школьники сразу же уселись на скамейки. Правильно ли они поступили? Почему? (Неправильно: после активного бега надо немного походить, иначе кровь застаивается в венах).**

**9. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон).**

**10. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря её называют также «живой водой». (Минеральная вода).**

**11. Отец медицины Гиппократ называл этот необходимый для жизни компонент «пастищем жизни» (Воздух).**

**12. Автоматизация, компьютеризация и другие блага, конечно, облегчают жизнь, но приводят к этой «болезни цивилизации». (Гиподинамия).**

**13. Этот великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня. (Л.Н. Толстой).**

**Задание 3. Разделите лист ватмана на две части и запишите факторы, разрушающие здоровье и факторы, укрепляющие здоровье.**

**Задание 4. Представьте не менее 5 аргументов тому, что ваш класс – класс здоровых людей.**

**Задание 5. Создайте мини-проект «Здоровый выпускник». (Как должен «жить» ученик в школе, чтобы сохранить своё здоровье?)**

**Задание 6. «Рецепт успеха». Узнайте по описанию известную личность. ( Уильям Генри Гейтс 3 – Билл Гейтс, Уолт Дисней.**

**Итоговое задание: Исходя из всего услышанного, выведите формулу здоровья.**