

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ЕСАУЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»
662518 Красноярский край, Березовский район, с.Есаулово, ул. Просвещения 7,
тел/факс 8-/391275/ 9-32-83 email: sta@esauldom.ru
ОКОГУ 23280 ОГРН – 1022400557541 ИНН/КПП 2404000793/240401001

Воспитательное занятие на тему «Я выбираю здоровый образ жизни»

Разработала: Ислентьева Л.Н.

Воспитатель КГКУ

«Есауловский детский дом»

Есаулово 2018г.

Возрастная категория: 14-15 лет

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей.

Задачи:

- формировать негативное отношение к алкоголю, никотину, наркотикам;
- помочь обучающимся сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред;
- содействовать выбору детьми здорового образа жизни.

Оборудование:

Мультимедийный проектор, ноутбук, листы бумаги с написанными на них пословицами о пьянстве, фломастеры.

Ход занятия:

Воспитатель:

- Здравствуйте, уважаемые гости! Здравствуйте ребята! Мы рады приветствовать вас! Я еще раз говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Как вы думаете, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? *(Ответы детей.)*

Воспитатель:

- Совершенно верно, потому что здоровье для человека – самая главная ценность. А что же такое здоровье? *(Ответы детей.)*

Воспитатель:

- Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Давно известно, что главными факторами здоровья являются движение, питание, режим. Но есть и другие факторы, те, что вредят нашему здоровью, способствуют его ухудшению. Назовите их. *(Употребление алкоголя, курение, наркомания.)*

Вот обо всех этих факторах мы и поговорим сегодня более подробно. Для начала я предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

Вопросы:

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 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 молоко полезнее йогурта? *(Нет.)*
10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? *(Да.)*
11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет.)*
12. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да.)*
13. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока? *(Да.)*
14. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? *(Да.)*
15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? *(Нет.)*

Воспитатель:

- Молодцы, все верно отвечали. А сейчас поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. Есть такие? А кто болеет один раз в году? А кто болеет два и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что для человека стало естественным болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Ученые доказывают, что человек должен жить 150–200 лет! Возможно ли это? Я хочу назвать имя одного очень интересного человека – Порфирий Иванов. Кому знакомо это имя и чем? *(Ответы детей.)*

Воспитатель:

- Наверное, всему миру известна его система закаливания организма. В чем она заключалась? *(Обливание водой и купание в водоемах круглый год, хождение по снегу босиком и пр.)* Как называют людей, купающихся зимой в водоемах? *(Моржи.)* Какие еще виды закаливания вы можете назвать? *(Обливание ног, обтирание, массаж, дыхательная гимнастика и др.)*

Воспитатель:

- «Алкоголь», «курение», «наркомания» – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку. Алкоголь и курение человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые порой еще и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.

А сейчас мы с вами проведем конкурс пословиц. О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Я раздаю вам пословицы, а вы попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

Конкурс пословиц.

Пословицы.

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши. *(Пьяный думает, что может все, а на самом деле даже из лужи выбраться не в состоянии.)*
2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке. *(Пьяный не контролирует свою речь, способен обидеть словом, разболтать секреты друзей.)*
3. С хмелем познаться – с честью расстаться. Пьянство заглушает рассудок и совесть. *(Пьяный легко может обмануть, не сдержать слово.)*
4. Пить до дна – не видать добра. *(Пьяница теряет здоровье, друзей, работу, уважение окружающих, любовь близких.)*

-Молодцы ребята, вы правильно объяснили смысл этих пословиц.

А сейчас мы с вами проведем небольшую разминку (на экране появляется комплекс упражнений для разминки).

-Ребята предлагаю вам игру, которая называется «Горячие стулья». Я говорю вам некоторые утверждения и вы если согласны с этими утверждениями, то быстро меняетесь местами и остаетесь на своих местах, если не согласны или сомневаетесь:

- Я люблю бывать в кругу друзей
- Я смогу прожить в одиночку
- В жизни нужно попробовать абсолютно все
- Все можно купить за деньги
- Курение – это нормально
- Наркозависимый может быть хорошим человеком
- Курение должно быть запрещено во всех общественных местах
- Банка пива еще не путь к алкоголизму
- Здоровье – дело самого человека
- Здоровый образ жизни – путь к успешному будущему.

Воспитатель:

- С курением сейчас борются во всем мире. В Италии, например, курильщиков запрещено показывать по телевизору. А в Европе и в Америке курильщиков в первую очередь увольняют с работы и берут на работу в последнюю очередь. Во всех цивилизованных странах усиленно пропагандируется здоровый образ жизни. Курение расценивается как признак неполноценности. А в ряде штатов Америки курильщика вообще не

берут на работу и увольняют, если узнают, что он курит дома. Единственная отрасль, где курильщики все еще чувствуют себя вольготно, это сама табачная промышленность.

К сожалению, Россия сегодня – одна из самых курящих стран в мире. Россия сегодня превращена в рынок сбыта никотинового яда, от которого Европа и Америка отказались.

Если мы хотим стать полноценной здоровой нацией, то с курением надо покончить раз и навсегда. Если вы не курите, то и не начинайте. Ведь если подросток выкурил хотя бы две сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь. Вредные привычки слишком трудно искореняются. Поэтому лучше не начинать! Не курят спортсмены-олимпийцы, не курит звезда американского Голливуда Жан-Клод Ван Дамм. Не курит наш президент Владимир Путин!

Курить – здоровью вредить! Во всем мире миллионы людей бросают курить. Последуем положительному примеру! И я предлагаю сейчас вам следующее задание. Мы на каждом шагу сталкиваемся с рекламой табачных изделий. Я же предлагаю вам сейчас придумать и изобразить **анти табачную рекламу**. На выполнение задания вам отводится 3 минуты.

воспитанники выполняют задание.

Воспитатель:

-Сейчас мы с вами проведем небольшую **викторину**. Все ли из вас знают, что лекарственные растения приносят огромную пользу организму? Я предлагаю вам отгадать загадки о лекарственных растениях и рассказать, при каких заболеваниях они используются.

Загадки:

1. Летом рад я свежей
Ягоде медвежьей,
А сушеная в запас
От простуды лечит нас.

(Малина.)

2. Весной растет,
Летом цветет,
Осенью осыпается,
Зимой отсыпается,
А цветок – на медок,
Лечит от гриппа,

Кашля и хрипа.

(Луна.)

3. Что за травка угощает
На лугах в лесной глуши?
Человека – добрым чаем,
Пчел – нектаром от души.

(Иван-чай.)

4. Травка та растет на склонах
И на холмиках зеленых.
Запах крепок и душист,
А ее зеленый лист
Нам идет на чай.

Что за травка, угадай?

(Душица.)

5. Тонкий стебель у дорожки,
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он – как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук.

(Подорожник.)

Воспитатель предлагает просмотреть выступления команд с антитабачной рекламой. Подводит итоги.

Воспитатель:

- Вот мы с вами и разобрали основные факторы, влияющие на здоровье. Отметим основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Алкоголь, никотин, наркотик – это яд. Спорт, гигиена, питание, режим, закаливание – все это слагаемые активного и здорового образа жизни, а значит, это и есть истинные друзья нашего здоровья. А вот будем мы здоровы или нет – зависит полностью от нас. Я благодарю всех участников сегодняшней встречи и желаю всем вам крепкого здоровья, успехов во всем, отличного настроения!

