

**Государственное учреждение образования
«Гимназия г.Пружаны»**

**Мероприятие шестого школьного дня
по формированию здорового образа жизни для учащихся 7 класса**

«В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»

Дата проведения: 11.03.2023г.

Цель: формирование знаний учащихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека.

Задачи:

- *Образовательные:* показать значимость соблюдения секретов здоровья, формировать активную жизненную позицию.
- *Развивающие:* развивать мышление, память, речь, обогащать и расширять словарный запас учащихся.
- *Воспитательные:* воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью, приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Форма проведения: интерактивная беседа (устный журнал)

Ход мероприятия

1. Организационный момент (приветствие).

2. Вводное слово

Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках. Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

3. Сообщение темы и цели мероприятия

Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в страну Здоровья, где раскроем секреты здорового образа жизни. Но их недостаточно просто знать: человек должен придерживаться их всю свою жизнь. И тогда здоровье и долголетие будут спутниками его жизни. Так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных одно из самых главных составляющих счастливой жизни.

Я открою пять секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить.

4. Этап усвоения новых знаний.

а) Введение в тему «Мозговой штурм»

Про здоровье люди думали и в древности, это подтверждают пословицы, а пословицы - это народная мудрость. Недаром много сложено в народе пословиц.

? А какие пословицы о здоровье вы знаете? (Ответы учащихся)

Конкурс со зрителями «собери пословицу».

Для нашего конкурса нужно 4 участника. *На столах в конвертиках с надписью «Народная мудрость» отдельные слова. Вы из них должны собрать пословицы.*

- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье с нову, а здоровье с молоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.

Теперь, когда вы сделали зарядку для ума, предлагаю рассмотреть секреты здоровья человека.

б) Секрет 1 «Борьба с грязью»

Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?
Значит, скоро я прибуду.
Если пол вы не помыли –
Меня в гости пригласите.
Перестаньте убираться,
Окна мыть пол подметать.
Ненавижу тряпки, щетки,

Забиваюсь в уголки,
Там, где пыль и пауки.
Чистоту я не терплю,
Тараканов, мух люблю.
А микробов обожаю
Кто же это я такая? (Грязь)

Расшифруйте анаграммы и вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью.

- млоы (мыло)
- щтёка (щётка)
- лмочака (мочалка)
- лотенпоец (полотенце)
- ашпумнь (шампунь)

Расскажите, а как вы дома боретесь с грязью.

Учащийся 1:

Каждый раз перед едой,
Нужно фрукты мыть водой!
Чтобы быть здоровым, сильным,
Мой лицо и руки с мылом.
Будь аккуратен, забудь лень!
Чисти зубы каждый день!

в) Секрет 2 «Правильное и регулярное питание»

? Без чего человек не может жить? (Без пищи и воды)

? А какой, по вашему мнению должна быть пища? (Правильная, полезная)

? Давайте узнаем, что входит в понятие «правильная и полезная» пища. Для этого решите необычные примеры.

- КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р =(кефир)
- МОК-К+ЛО+КОЗ-З=(молоко)
- КА+ПО-О+УСМА-МА+ТА= (капуста)
- Я+БЛОМ-М+КО=(яблоко)

? Чем полезны эти продукты? (Выслушиваются ответы учеников)

? Вспомните правила питания. (Выслушиваются ответы учеников, а затем они записывают на ватмане по пунктам). Приблизительные ответы:

1. Употреблять овощи и фрукты.
2. Пить много воды.
3. Питаться 3-4 раза в день, не переедая.
4. Стараться не употреблять жирную и жареную пищу.
5. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

г) Секрет 3 «Физкультура и спорт»

Все знают, что физкультура и спорт- главные составляющие ЗОЖ. И поэтому мы сейчас будем развивать меткость, ловкость, спортивную смекалку и быстроту. Разбейтесь на 2 команды. Первый конкурс будет на меткость.

Игра на спортивную смекалку и ловкость «Сиамские близнецы».

Близнецами в команде будет каждая пара. "Срастись" вам придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим "сросшимся близнецам". Спины игроков на протяжении всего бега

должны быть плотно прижаты друг к другу. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

Игра на развитие ловкости «Каждому свое»

Каждый участник команды бежит с разным заданием:

- Бег со стаканом воды в руке;
- Бег с книгой на голове;
- Бег со связанными ногами (два участника)
- Бег, прыгая через обруч, как через скакалку;
- Бег с мячом между ногами;
- Бег прыжками.

д) Секрет 4 «Соблюдай режим дня»

е) Секрет 5 «Отказ от вредных привычек»

Ребята, что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь? (курение, алкоголь, наркомания)

1. Курение

Конкурс «Поэтическая страничка».

Для участия в конкурсе нужно 4 учащихся. Сейчас вы, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь». «Последствия курения».

Дети хором: Мы говорим курению – НЕТ!!!

2. Алкоголь

Не менее вреден алкоголь. От него страдает не только человек, который его употребляет, но близкие люди, которые живут с ним. Алкоголь изменяет человека до неузнаваемости и вызывает зависимость. Пьющий человек не может сам бросить пить. Ему нужна врачебная помощь. А начинается все вполне безобидно – с частого распития алкогольных напитков.

1. Алкоголь разрушает зубы, ухудшает память, поражает головной мозг;
2. У алкоголиков рождаются больные и умственно отсталые дети;
3. Приводит к заболеваниям сердца, печени, увеличению селезёнки, к смерти.

? Как вы убедились сами, употребление алкоголя – это не только вредно, но и опасно для здоровья и жизни. Итак, какое решение вы примете?

Дети хором: Мы говорим алкоголю – НЕТ!!!

3. Наркомания

Но кроме алкоголя есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек впадает в зависимость от них.

Эти вещества называют «наркотиками», они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоман для того, чтобы купить очередной наркотик, часто идут на преступление, воровство. Продаёт все свое имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.

? Какое решение мы с вами примем? Что мы скажем наркотикам?

Дети хором: Мы говорим наркотикам – НЕТ!!!

ж) Секрет 6 «Хорошее настроение»

Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

Учащийся 3. Ах, как нам добрые слова нужны!

Не раз мы в этом убедились сами.

А может не слова – дела важны?
Дела – делами, а слова – словами.
Они живут у каждого из нас,
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они необходимы.

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Предлагается выйти группе учащихся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

-Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

5. Итоги мероприятия

Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

1. Борьба с грязью
2. Правильное и регулярное питание.
3. Физкультура и спорт.
4. Соблюдай режим дня.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Хорошее настроение.

А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.

Мы выбираем здоровы образ жизни?

Все: – Да!

Что скажем вредным привычкам?

Все: – Нет!

Заключительные слова педагога

Всем желаю здоровья, мужества и силы воли, стремления и упорства- идти к своей цели, к здоровью. Спасибо всем за внимание