**ДОДАТКИ**

**Диспут на тему: "Згубний вплив алкоголю"**

Мета: переконати дітей в згубності застосування алкогольних напоїв особливо в ранньому віці.

Цей диспут слід побудувати за принципом "аукціону", тобто ведучим задається тема обговорення, а хлопці пропонують власні або відомі їм варіанти відповідей. Причому перемагає остання людина, яка дала правильну відповідь. Принцип змагання для учнів дуже актуальний. Передбачувані аспекти розгляду даної теми:

- причини, які спонукають людей вживати алкоголь;

- з чого розпочинається пияцтво?

- Хто такий алкоголік?

- Стадії і форми сп'яніння і алкоголізму;

- Дія алкоголю на організм людини та ін.

**БЕСІДА НА ТЕМУ: "ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ"?**

Мета: ознайомити дітей з основами раціонального харчування.

Бесіда розрахована на 40 хвилин.

Дітям необхідно пояснити, що не всяка їжа є і смачною, і корисною одночасно. Існують принципи раціонального харчування :

1. Баланс енергії, яка потрапляє з продуктів харчування.

2. Задоволення потреби в основних харчових речовинах (оптимальне співвідношення білків, жирів і вуглеводів в живленні людини). Необхідно розповісти дітям про норми потреб в цих речовинах.

3. Режим їжі :

- їжа повинна прийматися регулярно, в один і той же час доби.

- Одно- або дворазове харчування нераціонально і небезпечно для здоров'я.

Необхідно приймати їжу якомога більше раз, але при цьому не збільшуючи її розмір добової норми.

- Набір продуктів при кожному прийомі їжі має бути продуманий з точки зору постановки організму людини білків, жирів і вуглеводів. Необхідно сказати, що харчування позначається на зовнішньому вигляді людини, тобто воно може вести до ожиріння, а також до різних патологій в здоров'ї, наприклад, гастриту, виразці шлунку, або просто поганому настрою. При проведенні розмови на цю тему слід провести бліц-турнір: хто більше дасть правильних відповідей, той отримує приз. Ці опитування можуть або мати повторюючий характер, тобто лектор запитує ті питання, які оговорював кілька хвилин тому, або питання, розраховані на кмітливість слухачів. Прикладами таких питань можуть бути :-Чому при однаковому харчуванні і однаковій роботі одні люди товстішають, а інші худнуть?

- Чи можна пити некип'ячену воду?

- Коли краще пити чай - до їжі або після?

- Чим корисне м'ясо? Та ін.

**Класна година на тему "Здоровий спосіб життя"**

Мета - формувати у учнів здоровий спосіб життя.

Хід класної години.

1. Організаційний момент;

2. Багато хто ставить собі питання: "Як прожити, щоб не старіти"? І собі відповідають: "Так не буває". Кожна людина хоч чимось, та хворіє. Але чому один потрапляє до лікарні двічі за усе життя, а інший мало не кожен місяць? Вже давно встановлено, що за здоров'ям потрібно стежити з дитинства. Давайте проведемо невелике тестування про своє здоров'я, вам пропонується перелік тверджень, кожне з яких вимагає відповіді "так" або "ні". Ця інформація буде корисна, передусім, вам.

Тест "Твоє здоров'я".

1. У мене часто поганий апетит.

2. Після декількох годин роботи у мене починає боліти голова.

3. Часто виглядаю втомленим і пригніченим, іноді роздратованим і похмурим.

4. Періодично у мене бувають серйозні захворювання, коли я вимушений декілька днів залишатися в ліжку.

5. Я майже не займаюся спортом.

6. Останнім часом я дещо додав у вазі.

7. У мене часто крутиться голова.

8. У дитинстві я переніс декілька серйозних захворювань.

9. У мене поганий сон і неприємні відчуття уранці після пробудження.

За кожну відповідь "так" поставте собі по 1 балу і підрахуйте суму.

Результати.

1-2 бали. Незважаючи на деякі ознаки погіршення здоров'я, ви в хорошій формі. Ні в якому разі не залишайте зусиль із збереження свого самопочуття.

3-6 балів. Ваше відношення до свого здоров'я важко назвати нормальним, вже відчувається, що ви його зіпсували досить грунтовно.

7- 9 балів. Як ви примудрилися довести себе до такої міри? Дивно, що ви ще в змозі ходити і працювати. Вам негайно треба змінити свої звички, інакше…

Звичайно, ви маєте право не погодитися з цією інтерпретацією результатів, але краще давайте замислимося про свій спосіб життя і виділимо основні правила здорового способу життя.

Правила здорового способу життя :

1. Правильне харчування;

2. Сон;

3. Активна діяльність і активний відпочинок;

4. Шкідливі звички.

Зупинимося на кожному пункті окремо.

1. Правильне харчування-основа здорового образу.

Знижується захворюваність учнів, покращується психологічний стан дітей, піднімається настрій, а найголовніше - підвищується працездатність і інтерес до учбової діяльності.

Після великої зміни в смітнику лежать порожні пляшки з-під лимонаду, давайте трохи поговоримо про те, що ми п'ємо?

У будь-якому разі, важливо знати, що саме в газованих напоях може реально шкодити. По-перше, це вуглеводи. У 0,33 л. Pepsi - Cola міститься 8 шматків цукру. Мало, хто став би пити такий солодкий чай або каву. Усі ці вуглеводи відкладаються в жирові складки і сприяють розвитку діабету. У дієтичну газовану воду для мінімізації калорій додають різні підсолоджувачі. Найнебезпечніший з них - білок аспартам. Він в 200 разів солодше цукру, викликає алергію, хвороби шлунку, порушення роботи печінки, головні болі, послаблення пам'яті і зору і навіть припадки. Саме підсолоджувачі є головними секретами газованої води - вони не угамовують спрагу, а навпаки викликають апетит.

Газована вода містить кислоту, яка роз'їдає зубну емаль і сприяє появі карієсу. Наприклад, в яблучному соку кислоти міститься у багато разів більше. Різниця тільки в тому, що там вона натуральна, хоч і роз'їдає емаль зубів, але не вимиває кальцій, як це робить ортофосфорна кислота (Е338). Найчастіше в газованій воді використовується саме вона.

Також газована вода містить вуглекислий газ, який збуджує шлункову секрецію, підвищує кислотність і сприяє метеоризму. Ну і зрозуміло кофеїн. Якщо зловживати напоєм, можна отримати кофеїнову залежність або інтоксикацію. Її ознаки - занепокоєння, збудження, безсоння, шлункові болі, судоми, тахікардія і ін. В деяких дозах кофеїн може бути смертельним.

Мабуть, найпідступніше в газованій воді - це тара. Алюмінієві банки допомагають розносити небезпечні заразні хвороби. У момент розкриття банки в контакт з її вмістом вступають різні види стафілококів, а також бактерії-збудники сальмонельозу і ентероколіту, рідина розливається по кришці і разом з усіма бактеріями опиняється усередині нас.

Кока-кола з успіхом замінює побутову хімію.

Історія коки- коли стверджує, що у багатьох штатах США дорожня поліція завжди має в патрульній машині 2 галони Коли, щоб змивати кров з шосе після аварії.

Щоб почистити туалет, вилийте банку Коли в раковину і не змивайте впродовж години.

Щоб видалити іржаві плями з хромованого бампера машини, потріть бампер зім'ятим листом алюмінієвої фольги, змоченим в кока- колі.

Щоб видалити корозію з батарей в автомобілі, полийте батареї банкою Коли, і корозія зникне.

Щоб розкрутити заіржавілий болт, змочите ганчірку кока- колою і обмотайте нею болт на декілька хвилин.

Щоб очистити одяг від забруднення, вилийте банку кока- коли на купу брудного одягу, додайте пральний порошок і поперіть в машині як завжди. Кола допоможе позбавитися від плям. Кока- кола також очистить стекла в автомобілі від дорожнього пилу.

Про склад коки коли. Активний інгредієнт коки- коли - фосфорна кислота. Її рН дорівнює 2.8. За 4 дні він може розчинити ваші нігті.

Для перевезення концентрату кока- коли вантажівка має бути обладнана спеціальними піддонами, призначеними для висококорозійних матеріалів.

Дистриб'ютори кока- коли вже 20 років використовують її для очищення моторів своїх вантажівок.

Все ще хочете пляшечку Коли?

Єдиний нешкідливий компонент газованої води - вода. Мертва, безживна, дистильована, щоб її природний смак не порушував смак напою, щоб лимонад, вироблюваний у будь-якій точці земної кулі, відповідав строгому стандарту.

Щоб зменшити шкоду від будь-якої газованої води, у тому числі і від Pepsi, необхідно наслідувати прості правила:

1. Пейте її холодної. Руйнування емалі зубів залежить і від температури напою. У Америці газовану воду п'ють більше, ніж в Європі, але її завжди подають з льодом, і ушкоджень зубів у американських дітей менше.

2. Пийте через трубочку, щоб уникати контакту з банкою.

3. Обмежтеся однією склянкою 1-2 рази в тиждень.

4. Відмовтеся від газованої води, якщо страждаєте ожирінням, діабетом, гастритом, виразкою.

5. Не давайте газовану воду дітям до 3 років.

Тепер поговоримо про біду нашого класу, це пакетики, що вічно валяються, з-під чіпсів і сухарів і в досить великих кількостях, тому не можна не звернути увагу на тому, що ми їмо?

Смакові якості чіпсів і сухарів досягаються за рахунок застосування різних ароматизаторів (правда фірми-виробники чомусь називають їх спеціями). Тому існують всілякі "чипсові" і "сухареві" різновиди, що називається, "на любителя".

Існують і чіпси без присмаків, тобто зі своїм натуральним смаком, але за статистикою, більшість наших з вами співвітчизників вважають за краще, їсти чіпси з добавками: сиром, беконом, грибами, ікрою. Чи варто сьогодні говорити, що насправді ніякої ікри немає - її смак і запах надали чіпсам за допомогою ароматизаторів. Найбільше надії, що смак і запах отриманий без застосування синтетичних добавок, якщо чіпси пахнуть луком або часником. Хоча все одно шанси невеликі. Найчастіше смак у чіпсів штучний. Теж саме повною мірою відноситься і до сухарів. У цьому вам допоможуть переконатися знайомі букви "Е", вказані у складі продукту і чіпсів і сухарів.

Відомі коди харчових добавок, яким по дії на організм людини можна дати наступні характеристики : (роздрукувати і роздати дітям)

Заборонені - Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.

Небезпечні - Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.

Підозрілі - Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.

Які викликають рак - Е131, Е210-217, Е240, Е330.

Що викликають кишкові розлади - Е221-226.

Шкідливі для шкіри - Е230-232, Е239.

Викликаючі підвишення тиску - Е250, Е251.

Првокуючі появу висипу - Е311, Е312.

Що підвищують холестерин - Е320, Е321.

Що викликають розлад шлунку - Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Ви хочете чіпсів і сухарів, приготованих на дешевих гідрогенізованих жирах, притрушених величезною кількістю хімікатів під назвою "харчові добавки" і що містять величезні кількості канцерогена-акриламида?.

Ми поговорили з вами про неправильне харчування, а тепер назвемо продукти, які корисно вживати, щоб залишатися здоровим: фрукти, овочі, рибу, бобові і т. д. Зараз я називатиму корисні якості продукту, а ви вгадайте, до чого вони належать.

Салат, кріп.

Зелень - хороша профілактика інфаркту, покращує водний баланс, благотворно впливає при малокрів'ї, авітамінозі.

Селера.

Древні греки і римляни не обходилися без неї ні у будні, ні у свята. Високі харчові і цілющі достоїнства цієї рослини визначають більш ніж сорок смакових, вітамінних і біологічно активних речовин. Дослідження американських учених показали, що корені цієї рослини - ідеальний засіб для зниження артеріального тиску.

Топінамбур.

У бульбах цієї рослини вітамінів С і В удвічі, а солей заліза втричі більше, ніж в картопляних.

Особливо корисна ця рослина для хворих діабетом, що страждають малокрів'ям, порушеннями обміну речовин і шлунковими захворюваннями.

Морква

Вживання цього овоча дуже корисне для зору і для профілактики ракових захворювань.

Капуста

Цей овоч покращує обмін холестерину і є сильним антиалергеном.

Буряк

А цей овоч покращує роботу кишечника, знижує артеріальний тиск. Наявність йоду в цьому корнеплоді робить її цінною для профілактики захворювання щитовидної залози і зміцнення імунітету. Забезпечує організм фосфором, калієм, кальцієм, натрієм і хлором.

Баклажани

Цей овоч малокалорійний, зате в ньому багато фолієвої кислоти, а це означає, що він прискорює виведення з організму холестерину, надлишку води і кухарської солі, посилює здатність інсуліну знижувати рівень цукру і сприяє процесу утворення еритроцитів в крові.

Яблуко

Має загальнозміцнюючу дію. Добрий для нирок, серцево-судинної системи, обміну речовин.

Груші

Підвищують міцність капілярних судин, надає протисклеротичну дію, сприяє виведенню з організму води і кухарської солі.

Вишня, черешня

Загальнозміцнюючі фрукти, корисні при малокрів'ї.

Малина

Покращує травлення при атеросклерозі і гіпертонічній хворобі.

Чорна смородина

Багата загальнозміцнюючим вітаміном С.

2. Сон дуже позитивно впливає на організм людини. Багато суперечок навколо того, скільки ж потрібно спати людині? Раніше стверджувалося, що дитині - 10-12 годин, підлітку - 9-10 годин, дорослому - 8 годин. Зараз багато кому спадає на думку, що це усе індивідуально, деяким треба більше, деяким поменше. Але головне - людина не повинна відчувати втому після сну і бути бадьорим весь день.

Я починаю прислів'я, а ви закінчуєте.

Прислів'я:

1. Від хорошого сну … Молодієш

2. Сон - краще … Ліки

3. Виспишся - … Помолодієш

4. Виспався - ніби знову. ..Народився

3. Активна діяльність і активний відпочинок.

Статистика: сидячий спосіб життя - це одна з ведучих 10-и причин смерті і інвалідності у всьому світі. Дефіцит фізичної активності - це причина 2-х мільйонів смертей в рік. Менше 30% молоді веде активний спосіб життя, достатній для того, щоб в майбутньому зберегти своє здровье.

4. Шкідливі звички.

ПАЛІННЯ

З історії

Паління тютюну виникло ще в глибокій старовині. Висадившись на берегах Америки Колумб і його супутники побачили тубільців, які тримали у роті пучки димлячої трави.

У Францію тютюн потрапив з Іспанії, його привіз посол Жан Ніко в подарунок королеві Катерині Медичи. Від прізвища "Ніко" пішло слово "нікотин".

Покарання

У Китаї, поміченого в палінні учня чекає виснажливе покарання - тренування на велотренажері;

У кінці XVI століття в Англії за паління страчували, а голови страчених з трубкою у роті виставляли на площі;

У Туреччині курців саджали на кілок;

У царювання Михайла Романова за паління покладалася страта. Усіх, у кого знаходили тютюн, "потрібно катувати і бити на козлі батогом, поки не признається, звідки добув".

У нашому гуманному суспільстві немає таких покарань, але може бути ці картинки змусять вас замислитися чи варто починати (фотографії: легені здорової людини, легені курця)

АЛКОГОЛІЗМ, хронічне захворювання, обумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв. Проявляється фізичною і психічною залежністю від алкоголю, психічною і соціальною деградацією, патологією внутрішніх органів, обміну речовин, центральної і периферичної нервової системи. Нерідко виникають алкогольні психози.

НАРКОМАНІЯ

Офіційна статистика відносно наркоманії дуже тривожна.

Впродовж останніх 6 років поширеність наркоманії серед підлітків збільшилася в 10 разів.

Сам термін "наркоманія" пов'язаний з поняттям "наркотик" (від греч. narkotikos - що усипляє).

Групу наркотиків у вузькому значенні слова складають так звані опіати - речовини, які добувають з маку : морфін, кодеїн, героїн, метадон.

Говорячи про наркоманію, ми маємо на увазі речовини, що формують психічну залежність від їх споживання. Таким чином, нині термін "наркотична речовина" (наркотик) застосовується по відношенню до тих отрут або речовин, які здатні викликати эйфоричну, снодійну, болезаспокійливу або збудливу дію.

Згідно з міжнародним прийнятим визначенням, наркоманія - це порушення психіки, що полягає в сильному бажанні прийняти певну речовину (чи речовину з певної групи) на шкоду іншим видам діяльності і наполегливе продовження використання речовини незважаючи на згубні наслідки. Синонімом терміну наркоманія є поняття "залежність".

ОСНОВНІ ШКІДЛИВІ ЧИННИКИ, ЩО ДІЮТЬ НА ЛЮДИНУ ЗА КОМП'ЮТЕРОМ :

- сидяче положення впродовж тривалого часу;

- дія електромагнітного випромінювання монітора;

- стомлення очей, навантаження на зір;

- перевантаження суглобів кистей;

- стрес при втраті інформації.

Сидяче положення.

Здавалося б, за комп'ютером людина сидить в розслабленій позі, проте вона є для організму вимушеною і неприємною: напружені шия, м'язи голови, руки і плечі, звідси остеохондроз, а у дітей - сколіоз. У тих, хто багато сидить, між сидінням стільця і тілом утворюється тепловий компрес, що веде до застою крові в тазових органах, як наслідок - простатит і геморой, хвороби, лікування яких - процес тривалий і малоприємний. Крім того, малорухомий спосіб життя часто призводить до ожиріння.

Електромагнітне випромінювання.

Сучасні монітори стали безпечніші для здоров'я, але ще не повністю. А якщо на Вашому столі зовсім старенький монітор, краще тримайтеся від нього чимдалі.

Дія на зір.

Очі реєструють найдрібнішу вібрацію тексту або картинки, а тим більше мерехтіння екрану. Перевантаження очей призводить до втрати гостроти зору. Погано позначаються на зорі невдалий підбір кольору, шрифтів, компонування вікон у використовуваних Вами програмах, неправильне розташування екрану.

Перевантаження суглобів кистей рук.

Нервові закінчення подушечок пальців як би розбиваються від постійних ударів по клавішах, виникають оніміння, слабкість, в подушечках бігають мурашки. Це може привести до ушкодження суглобового і зв'язкового апарату кисті, а надалі захворювання кисті можуть стати хронічними.

Стрес при втраті інформації.

Далеко не усі користувачі регулярно роблять резервні копії своєї інформації. Адже і віруси не дрімають, і вінчестери кращих фірм, буває, ламаються, і найдосвідченіший програміст може іноді натиснути не ту кнопку... В результаті такого стресу траплялися і інфаркти.

Вплив комп'ютера на психіку.

Тема, на наш погляд, дуже дискусійна. Игроманія, інтернет-залежність - наскільки серйозні ці проблеми? Пропонуємо вашій увазі різні точки зору.

Працюйте на комп'ютері і будьте здорові!

**Спортивно-оздоровчий захід "День здоров'я"**

Загальні положення.

У заході беруть участь учні, що навчаються у 9-11-х класів школи. Склад команди - клас, класний керівник, який при необхідності спрямовує дії команди.

Для підтримки запрошуються батьки тих, що навчаються.

Мета заходу : Популяризація зайняття фізкультурою і спортом у підростаючого покоління.

Завдання.

1. Сприяти формуванню потреби в здоровому способі життя.

2. Сприяти залученню тих, що навчаються в активне шкільне життя.

3. Розвивати почуття товариства і взаємодопомоги.

Організатори: учителі фізкультури загальноосвітніх шкіл.

Суддівство: штаб дня Здоров'я - учителі фізкультури, учителя школи, учні 11 класу. Очолює штаб директор школи.

Місце проведення : спортивний майданчик школи, шкільний двір.

Хід заходу

Захід проводиться в 2 тури:

1 тур - "Мурашник" триває 60 хвилин у вигляді естафет спортивно-ігрового характеру. На кожному етапі є присутнім суддя, який стежить за дотриманням правил гри на своєму етапі, нараховує бали командам за проходження етапу, визначає переможців, заносить результат змагань в протокол.

2 тур - "Снігова баба" (творчий конкурс), тривалість 40 хвилин.

Особливості проходження етапів : команди-класи впродовж 60 хвилин проходять будь-яку кількість етапів, необмежену кількість разів. На етапі з командою-суперницею змагаються не більше одного разу.

На кожному етапі беруть участь визначена цим етапом кількість учасників. На різних етапах може брати участь будь-який учень. За перемогу на кожному етапі команда отримує 3 бали, за поразку - 1, нічия - 2. Етап "Знавці" приносить стільки балів, скільки правильних відповідей на питання вікторини дасть команда.

У 2 турі - "Снігова баба" визначаються переможці в номінаціях:

- "Велетень" (найбільший розмір);

- "Королева краси" (найкрасивіша фігура);

- "Фантазія" (незвичність фігури).

Переможець визначається по найбільшій кількості балів.

За неспортивну поведінку команда-порушник штрафується (- 5 балів), або дискваліфікується.

Опис етапів

Етапи 1 туру

1. "Багатирі"

2. "Сніжки"

3. "Рятувальники"

4. "Знавці"

5. "Коні"

6. "Коники"

7. "Рибний лов"

8. "Футболісти"

"Багатирі"

Інвентар: канат.

Кількість учасників - 12 чоловік від класу.

Кожна команда розташовується з різних кінців каната, захоплюючи його як можна міцніше. По сигналу судді кожна команда намагається перетягнути команду-суперницю на свою територію.

"Сніжки"

Інвентар: маленькі гумові м'ячі - "сніжки" 8 штук. Кошик (коробка) - мета.

Кількість учасників - 8 чоловік від класу.

Команди розташовуються у лінії старту. Кошик знаходиться на відстані 5 метрів від лінії старту. Шляхом жеребкування визначається порядок виконання завдання командами. Команда, що отримала право першого пострілу, озброюється "сніжками" і по черзі виконує кидки в мету. Потім завдання виконує інша команда. Перемагає та команда, яка більше "сніжків" закине в кошик.

"Рятувальники"

Інвентар: стійкі 2 шт.

Кількість учасників - 12 чоловік від класу.

Дистанція обмежена стойками. Відстань до стойки 7 метрів. Учасники команди утворюють 4 групи по 3 людини. Одна людина грає роль потерпілого, 2 інших - рятувальники. "Рятувальники", взявшись за руки, схопивши зап'ясток однією рукою своє, іншою - напарника, по сигналу судді переносять "потерпілого" до стойки і назад, обігнувши її. По їх поверненню рух починає наступна трійка. Перемагає команда, що надала допомогу усім "потерпілим" першою.

"Знавці"

Етап "Знавці" включає питання на тему ОБЖ, фізкультури, ЗОЖ. На етапі одночасно дві команди знаходитися не можуть. Беруть участь усі учні.

Суддя ставить питання. Команда, порадившись не більше 20 секунд, дає один варіант відповіді. За кожну правильну відповідь команда отримує 1 бал.

Питання для 9-11 класів.

1 Відкриті ділянки тіла, які треба захищати при роботі з отрутохімікатами (руки)

2 Індивідуальний засіб захисту органів дихання (протигаз)

3 Простий засіб захисту органів дихання (респіратор)

4 Отримана травма від полум'я (опік)

5 Неконтрольоване горіння (пожежа)

6 Спеціальний апарат для гасіння пожежі (вогнегасник)

7 Корпус углекислотного вогнегасника (балон)

8 Ушкодження якої-небудь частини тіла при нещасному випадку (травма)

9 Природний радіаційний . (фон)

10 Якщо хочеш бути здоровий - . (загартовуйся)

11 На яких ОИ уперше брали участь жінки? (2, 1900)

"Коні"

Інвентар: стійкі 2 шт.

Кількість учасників - 8 чоловік від класу.

Дистанція обмежена стойками. Відстань до стойки 7 метрів. Учасники команди утворюють 4 пари. Одна людина грає роль коня, інший - наїзника. "Наїзник" вбирається "коню" на спину. По сигналу "кінь" з "наїзником" долають дистанцію, після закінчення починає рух наступна пара. Перемагає команда, що закінчила виконувати завдання першою.

"Коники"

Інвентар: два холщьових мішка розміром 50х80, стійкі 2 шт.

Кількість учасників - 6 чоловік від класу.

Дистанція обмежена стойками. Відстань до стойки 5 метрів. Учасники по черзі, надіваючи мішок на ноги, стрибками долають відстань до стойки і назад. Перемагає команда, що закінчила виконувати завдання першою.

"Рибний лов"

Інвентар: скакалка з прив'язаним на кінці невеликим вантажем (кегля), 20 предметів (маленькі кеглі, кубики, м'які м'ячики і так далі)

Кількість учасників - 2 чоловік від класу.

Помічник судді (рибалка) із скакалкою в руках (вудка) стоїть в центрі круга радіусом не більше за довжину скакалки. 20 дрібних предметів рівномірно розподілені усередині круга. Учасники розташовуються за лінією круга. По команді судді "рибалка" обертається навколо своєї осі. У руках у нього скакалка, яка переміщається усередині круга у міру обертання "рибалки". Гравці намагаються зібрати якомога більше предметів, не попадаючись на "вудку". Якщо "рибка" попалася на "вудку", то цей гравець вибуває з гри. Перемагає команда, яка більше зібрала предметів.

Футболісти"

Інвентар: легкоатлетичний бар'єр (ворота), футбольний м'яч.

Кількість учасників - 10 чоловік від класу.

"Ворота" розташовані на відстані чотирьох метрів. Гравці команд по черзі виконують пенальті. Кожен учасник має право на один удар по воротах. Перемагає команда, яка заб'є більше голів.

По сигналу головного судді одночасно закінчуються змагання на усіх етапах. Для команд починається 2 тур. В цей час судді на етапах здають протоколи в штаб Дня Здоров'я для підведення підсумків 1 туру.

2 тур

Кожній команді-класу визначено місце, де вона повинна сліпити з снігу Снігову Бабу або фігуру казкового героя. Час для виконання завдання 40 хвилин.

Після закінчення часу визначаються переможці номінацій та проводиться нагородження переможців.

**Сценарій тренінгу "Так - здоровому способу життя"**

Мета: пропаганда здорового способу життя серед старшокласників, формування ціннісного відношення до власного здоров'я.

Завдання:

1. Дати уявлення про поняття "здоров'я" і "здоровий спосіб життя" в широкому значенні слова : фізичному, соціальному, психічному аспектах.

2. Сприяти формуванню потреби здорового способу життя.

Хід тренінгу :

- Добрий день, хлопці та дівчата! Коли ми зустрічаємося з людьми, ми вітаємося.

- Ми говоримо вам "добрий день", а це означає, що ми усім вам бажаємо здоров'я! Чи замислювалися ви коли-небудь про те, чому у вітанні людей закладено побажання один одному здоров'я?

- Здоров'я для людини - одна з головних цінностей.

Давайте привітаємо один одного на різних мовах.

- Які слова-вітання ви знаєте? (діти називають слова).

- Ми пропонуємо вам трохи пограти.

І перша гра називається - "Асоціації". (Завдання по командах).

- Хлопці та дівчата, ви повинні записати по одній асоціації на одному листочку на слово, яке я вимовлю (всього листочків 5).

Слово: Здоров'я.

(Час для підбору асоціацій - 2 хвилини, під час виконання завдання грає музика).

Кожна команда зачитує свої слова-асоціації, які записуються на аркуш паперу.

- І так, здоров'я для вас - це.

(перерахувати слова-асоціації, записані на аркуші паперу).

- А детальніше про здоров'я ви дізнаєтеся з нашої розповіді.

- Итак, хлопці та дівчата, що ж таке здоров'я? На це просте, як спочатку може показатися, питання люди намагаються відповісти з глибокої старовини.

"Здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя", тобто здоров'я - це нормальний стан організму, коли усі наші органи працюють дружно, ритмічно, погоджено між собою і довкіллям (вдох - видох).

Зараз ми з вами поміркуємо, що ж таке здоров'я з позиції трьох аспектів. Ця інформація допоможе вам виконати наступне завдання.

У вас є листочки із словами - асоціаціями. Треба буде прикріпити їх, до того вагону, яке здоров'я, на вашу думку, позначає це слово (на стіні зображений паровоз з трьома вагонами: 1 вагон - соціальне здоров'я, 2 вагон - психічне здоров'я, 3 вагон - фізичне здоров'я).

І спочатку розглянемо фізичне здоров'я.

Фізичне здоров'я пов'язане з роботою нашого організму, нам важливо знати, як повинен працювати наш організм. Передусім, у людини має бути здорове тіло, правильна, красива статура, достатня вага, зростання відносне свого віку.

Людина повинна мати хорошу фізичну підготовку, а це міцну м'язову силу в руках і ногах, добре переносити фізичні навантаження, при цьому не відчувати сильної втоми, не непритомніти. Безумовно, здорова людина рідко хворіє на простудні і інші захворювання, тобто має хорошу захисну функцію проти вірусів, мікробів.

А тепер розглянемо, що ж таке соціальне здоров'я?

Соціальне здоров'я людини - це не що інше, як його соціальна активність, поведінка в суспільстві, особисте відношення до світу. Тобто тут ми можемо розглядати ті якості особи, які забезпечуватимуть гармонію між потребами цієї людини і суспільства в цілому.

Дуже важливо, щоб людина прагнула до самореалізації і постійного особового розвитку. Деякі, наприклад, знаходять спосіб самореалізації у своєму навчанні або кар'єрі, інші - в сім'ї і дітях.

Таким чином, соціальне здоров'я означає здатність до спілкування з іншими людьми в умовах соціального довкілля і наявність особових взаємовідносин, що приносять задоволення.

Під психічним здоров'ям ми розуміємо наші почуття, тобто настрій (хороший, веселий або сумний, поганий), почуття радості, дружби, любові, взаєморозуміння, взаємоповаги, і так далі, але є такі емоційні почуття, як страх, пригноблення, приниження, образа, біль. І залежно від того які у них переважають почуття, таким буде наше емоційне здоров'я.

Важливим для комфортного позитивного стану організму є придбання хороших друзів, коханої людини, наявність повної сім'ї (мами і тата). Дуже важливо, щоб людину розуміли в його оточенні, щоб він сам розумів інших, щоб він умів не лише висловлювати свої претензії до оточення, але і поступатися іншим, не створювати конфліктні ситуації.

Отже, хлопці та дівчата, ми з вами розглянули три основні аспекти здоров'я, які складають основу ЗОЖ.

І приступаємо до наступної вправи - "Паровоз здоров'я".

Вправа із словами-асоціаціями.

Треба прикріпити асоціації до того вагону, яке здоров'я, на вашу думку, означає це слово (на стіні зображений паровоз з трьома вагонами: 1 вагон - соціальне здоров'я, 2 вагон - психічне здоров'я, 3 вагон - фізичне здоров'я).

Час на виконання завдання - 1 хвилина.

Озвучуються виведення по вправі.

Итак, здоров'я - цей стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя.

А найголовніше ви дізналися, що наше здоров'я залежить тільки від нас. І тому девіз нашого зайняття " моє здоров'я - в моїх руках".

Давайте вимовимо девіз всі разом.

Тепер пограємо в гру "Вірю - не вірю" (якщо згодні піднімаєте дві руки, якщо ні - хлопніть по колінах 2 рази)

1. Чи згодні ви, що зарядка - це джерело бадьорості і здоров'я? (так)

2. Чи вірно, що жуйка зберігає зуби? (ні)

3. Чи вірно, що морква уповільнює процес старіння організму? (так)

4. Чи правда, що є нешкідливі наркотики? (ні)

5. Чи правда, що влітку можна запастися вітамінами на цілий рік? (ні)

6. Щоб зберегти зуби здоровими, треба чистити їх двічі в день. (так)

7. Чи правда, що сприяє гартуванню в жаркий день пити крижану воду? (ні)

- Наше зайняття добігає кінця. Що нового дізналися для себе?

- Нам хочеться подякувати вам за активність, доброзичливість і повне взаєморозуміння. Сподіваємося, що ті знання, які ви сьогодні отримали, допоможуть вам у вашому житті і ви вестимете здоровий спосіб життя.

**Сценарій тематичного вечора "Збережи здоров'я змолоду"!**

Мета: формування позитивних життєвих установок і навичок здорового способу життя.

Завдання:

- сприяти організації інформаційного простору, що перешкоджає вживанню психоактивних речовин молоддю;

- сприяти розвитку захисних особових ресурсів і поведінкових стратегій учнів як чинників здорового і соціально ефективного образу життєдіяльності;

- підвищити рівень соціальної компетентності школярів через формування системи моральних норм і цінностей.

Хід заходу :

Сьогодні для залучення більшої кількості молоді до проблеми вживання психотропних речовин ми проведемо тематичний вечір "Збережи здоров'я змолоду"!.

Вправа "Ромашка" щирості"

Ведучий пропонує учасникам витягнути по одній картці, на якій написана фраза. Завдання учасників продовжити цю фразу.

1. Я відрізняюся від інших тим, що …

2. Моя найбільша проблема - це…

3. Я щасливий тому, що…

4. Мене радує, коли…

5. Мене дратує, коли …

6. Я собі не подобаюся за те, що…

7. Моя найкраща якість - це …

8. Я ображаюся коли …

9. Я себе люблю за те, що …

10. Я хочу щоб …

11. Якби я був чарівником …

12. Мені хотілося б змінити …

13. Друзі мене цінують за …

14. Моє життєве кредо …

15. Я не зможу пробачити людину, якщо вона.. .

16. У людях я найбільше ціную …

17. Оточуючий світ здається мені …

18. Іноді люди не розуміють мене тому, що …

Вікторина

Зараз я пропоную вам взяти участь у вікторині. Я ставитиму питання, а ви, піднявши руку, відповідатимете на них. За кожну правильну відповідь ви отримуватимете жетон. Коли усі питання будуть поставлені, ми підведемо підсумки і той, хто набрав більше усіх жетонів, отримає приз. Итак, почнемо.

1. Закінчи прислів'я: "Здоров'я погубиш - . (Нове не купиш)

2. Які шкідливі звички роблять згубний вплив на здоров'я людини? (Паління, алкоголь)

3. Один з найнебезпечніших отрут рослинного походження? (Нікотин)

4. Батьківщина тютюну (Південна Америка)

5. Кого називають "курцями мимоволі"? (Тих, хто знаходиться поруч з тими, що палять)

6. Який російський цар, будучи завзятим курцем, всіляко схиляв до паління своїх наближених і сприяв ввезенню тютюну в країну? (Петро 1)

7. Продовжте висловлювання одного відомого психіатра : "Люди палять не тому, що хочуть палити, а тому.(що не можуть кинути).

8. При якому царі тютюн уперше з'явився в Росії? (Іван Грозний)

9. З якої причини в 17 столітті в Росії було заборонено паління? (Із-за частих пожеж)

10. Що таке "пасивне паління"? (Перебування в накуреному приміщенні не менш шкідливе, чим саме паління)

11. Назвіть головні чинники здоров'я. (Рух, гартування, харчування, режим).

12. На кмітливість: Як називається "Хімічна фабрика", що виробляє більше 4 тисяч різних шкідливих речовин? (Сигарета).

13. Які хвороби спричиняє за собою згубна звичка - паління? (Бронхіт, рак легенів, серцево-судинні захворювання, захворювання нервової системи, астма, захворювання шлунку, ракові захворювання губи, рота, горла, стравоходу, крові).

14. Гумористичне питання, на кмітливість: Назвіть патентований засіб для вбивства коней. (Нікотин)

Ділова гра "Знайди союзника"

Ведучий спускається в зал з коробочкою, в якій лежать жетони з різними соціальними ролями (батьки, школяри, бізнесмени, пенсіонери, чиновники, священики і так далі). Кожен учасник витягає картку з соціальною роллю. Потім уся група розбивається на декілька підгруп (за соціальною приналежності) і розсаджуються в аудиторії окремо один від одного.

Кожній соціальній групі треба вирішити, що означає із їхньої точки зору, займатися профілактикою наркозалежності.

Група вибирає спікера, який озвучуватиме точку зору групи.

Кожен учасник повинен самостійно, не радячись з іншими членами групи, закінчити пропозицію: "Я готовий присвятити частину свого вільного часу громадській роботі по профілактиці наркозалежності, якщо мені …". Ведучий пояснює, що ця робота проводиться добровільно, безкоштовно, в особистий час кожного. Час 3-5 хвилин.

Обговорення усередині групи усіх варіантів, виробітку загальногрупового варіанту, представлення "на круг".

Ведучі фіксують усі відповіді на листі ватману.

Висновки: люди згодні займатися профілактикою наркоманії, а основні мотиви, як правило, особистого характеру.

Багато підлітків вважають, що вживання алкоголю і зокрема пива не лише не шкідливо, але навіть корисно. Ці твердження - з розряду помилок.

Помилка перша. Алкоголь знімає напругу. Таке представлення - не більше ніж ілюзія. У стані піднесеного настрою, що не відповідає об'єктивним умовам, у людини створюється відчуття розслаблення (релаксації). Дія алкоголю закінчується, а напруга залишається.

Помилка друга. Вживання алкоголю потрібне для веселощів. Веселощі під дією алкоголю - перша стадія наркотичного збудження. На зміну збудженню приходять пригноблення, загальна розбитість, головний біль.

Помилка третя. Алкоголь зігріває, особливо в холодному кліматі. Споживання алкоголю в холодний час веде до смертельних результатів частіше, ніж в теплі. Коли людина випиває, відбувається розширення судин, збільшується віддача тепла.

Людині здається, що вона зігрілася і їй жарко. Насправді внутрішня температура організму знижується, а оскільки шкірні пори розширені, охолодження йде швидше. При такій ситуації може навіть настати смерть від переохолодження організму.

Вправа "А ви коли-небудь ".?

Усі учасники встають в круг, ведучий ставить питання, що розпочинаються із слів : "А ви коли-небудь". Якщо учасник на поставлене питання може відповісти “так”, то робить крок вперед.

Список питань :

- Розводили вогнище?

- Купували книгу дорожче 100 гривень?

- Будували на пляжі піщані замки?

- Їздили на тракторі?

- Наряджали новорічну ялинку?

- Дресирували собаку?

- Ночували в наметі?

- Їли авокадо?

- Підстригали самі собі волосся?

- Стрибали з парашутом?

- Плавали з аквалангом?

- Поздоровляли друзів З Новим роком в костюмі Діда Мороза?

- Співали серенаду для коханої?

- Бродили по джунглях?

- Пили риб'ячий жир?

- Прощали людину, що заподіяла вам зло?

- Їздили на оленях?

- Читали Біблію?

- Саджали дерева?

- Клеїли шпалери?

- Гуляли під дощем?

- Їздили на верблюдові?

Коментарі ведучого :

Ті, хто швидко просувався до центру, активно пізнають життя, багато що бачили і уміють. Якщо ви не забуваєте про безпеку життя і своє здоров'я при цьому, то поздоровляю вас. Ті, хто не дійшов до центру або робив це повільніше, мають можливість все, про що вище було згадано, спробувати. Адже в житті стільки цікавого і дивовижного.

На заключення можна розповісти легенду. "У одному поселенні жили дві розумних людини, одна була добра і справедлива, і її поважали, до неї йшли за порадою і вирішенням конфліктів, інша була хитра, зла і обачливива, люди, незважаючи на її розум, не йшли до неї за допомогою. Злісний старець вирішив усім довести недосконалість доброго мудреця у такий спосіб: він упіймав метелика, зібрав жителів, покликав мудреця і запитав що він сам тримає в руках. Добрий старець відповів - метелика. "Живий він або мертвий"? - було наступне питання. І старець відповів: "Зараз все залежить тільки від тебе: захочеш, розкриєш долоні, і він живий полетить, а захочеш, стиснеш, і він помре. Все в твоїх руках"!. Мораль така: ваше життя і ваше здоров'я у ваших руках. Педагоги, лікарі, батьки можуть вплинути, допомогти інформацією, але рішення приймати вам. І ми сподіваємося, що воно буде правильним. Просто хочеться, щоб ви розуміли, як здорово бути вільним і здоровим, щоб ви цінували своє тіло і добровільно не нівечили свою душу. Кожен відповідає за себе сам, пам'ятаючи, що здоров'я і тіло у нього одно-єдине і іншого не буде. Ви вже в тому віці, коли здатні думати про те, як жити сьогодні, щоб мати шанс побачити завтра.

Гра "Атоми і молекули"

Під граючу музику усі безладно пересуваються по усьому майданчику, у цей момент вони усі є атомами. Як відомо, атоми можуть перетворюватися на молекули - складніші утворення, що складаються з декількох атомів. У молекулі може бути і два і три і п'ять атомів. Граючим по команді ведучого треба буде створити молекулу, тобто декільком учасникам треба буде взятися один за одного. Якщо ведучий говорить: реакція йде по три - то це означає, що три гравці зливаються в одну молекулу. Якщо ведучий говорить: реакція йде по п'ять, то 5 гравців повинні взятися один за одного і так далі. Сигналом до того щоб молекули розпалися на окремі атоми, служить команда: реакція закінчена. Сигналом для повернення в гру тимчасово вибулих гравців служить команда: реакція йде по одному. Ведучий проводить з'єднання і розпад атомів до тих пір, поки усі гравці не розіб'ються на команди.

Команди, що утворилися, беруть участь в наступному конкурсі.

Конкурс поетів

Командам пропонується придумати вірші з чотирьох строк, що пропагують здоровий спосіб життя. Коли команди готові, вони голосно і дружно вигукують свої твори.

Висновок

Буде здорова наша країна або ні, залежить від нас з вами, від кожного з нас. Здоров'я - неоцінне щастя в житті будь-якої людини. Кожному з нас властиво бажання бути сильним і здоровим, зберегти як можна довше рухливість, бадьорість, енергію і досягти довголіття. Сподіваюся, що сьогоднішній захід не пройшов дарма, і ви багато що почерпнули з нього. Адже "Здоров'я - всьому голова"! Так будьте здорові. До нових зустрічей!

Перед виходом на стіні, в якості зворотного зв'язку, можна розташувати ватман для відгуків хлопців та дівчат про проведений захід і побажань ведучим.

**Сценарій КВН "Наше здоров'я в наших руках", присвячений**

**Міжнародному Дню без тютюну**

Мета:

Пропаганда здорового способу життя, формування негативного відношення до паління.

Завдання:

- розвиток негативного відношення до тютюнокуріння;

- розкриття причин виникнення нікотинової залежності і наслідку від паління;

- формування зберігаючих здоров’я установок у учнів;

- виховання активної життєвої позиції і відповідального відношення до свого здоров'я.

Оформлення: зал прикрашений кулями, плакатами відповідної тематики, турнірні таблиці і картки для суддівства.

Устаткування: Мікрофони, комп'ютер, проектор, демонстраційний екран для відтворення презентації.

Хід заходу :

У конкурсі беруть участь три команди: "Тонус", невідкладна "Допомога", "Мінохоронздоров'я".

Ведучий: Представлення команд-учасників. Жеребкування.

1 конкурс: Візитка команд "Це тебе стосується".

Візитка команди "Тонус"

Команда під музику виходить на сцену:

Команда под музыку выходит на сцену:

Пусть солнце светит или дождь,

Иль снег идет, но вам как прежде

Агитбригада «Тонус» шлет

Большой привет, мечты, надежды.

И пусть порой грохочет гром,

Но наши мысли неизменны,

И мы сюда еще придем,

И мы добьемся перемены.

*Припев:*

Чтобы бросили все курить,

И стали дружно спортом заниматься,

Молодежь должна здоровой быть,

Надо только очень постараться.

Будет вместе с нами молодежь,

Делать и стараться для России,

Если вместе с нами ты пойдешь,

Мир исправить будет в твоих силах.

Усі йдуть, на сцені залишаються Андрій та Віталя.

Сцена 1

Виталя: Привіт, Андрій.

Андрій: Привіт, Віталя, чого сумний?

Виталя: Та три ночі не сплю, над рефератом по історії мучуся. Скільки літератури перелопатив, що САМ Михайло Федорович вже сниться.

Андрій: (шукає по кишенях пачку сигарет) А хто це такий?.......... Є закурити?

Виталя: Ех, ти! Зовсім історії не знаєш. Це цар наш російський. Бути б тобі при ньому битим палицями.

Андрій: (здивовано) : Чому?

Виталя.

Сцена 2

Відкривається завіса. На троні сидить Михайло Федорович. Поряд стоїть з паперами і гусячим пером - боярин.

Боярин: Государ, не дозволь страчувати, вели слово мовити.

Цар: Говори!

Боярин: Напасть чорна, неміч жовта. Помирає Русь-матінка від зілля заморського. Дим поганий сонце застить, чахне народ. Аглицкії купці в Архангельську бариші отримують, а у нас казна пустіє.

Цар (задумливо) : Недобру звістку ти приніс мені боярин. Пиши указ. "Я, государ всія Русі, велів: викритих в палінні вперше карати ударами палиць по стопах - 60 разів, в другій - відрізанням носа або вух. Тому бути"!.

Завіса закривається.

Андрій: Укази - то царські, древні, нас не стосуються.

Виталя:

Виходить уся команда на сцену і виконують (на мотив пісні групи "Звіри" - " Все что тебя касается ") :

Такие маленькие сигареты

Но эти запахи все так знакомы

Окурки, дым, грязь, сигареты, запреты

Болезни лёгких и вещи прожжены.

Не надо думать, что всё обойдётся

Это серьёзно – подумай об этом

Курить не круто – жизнь надорвётся.

Это тебя касается

Это меня касается

Это всех нас касается –

Жизнь сокращается!

Брось сигарету, брось курить

Здоровье в аптеках не купить

Надо о яде позабыть и

здоровым быть.

Візитка команди невідкладна "Допомога"

Девіз:

Мы - за здоровье,

Мы – за счастье,

Мы против боли и несчастья,

За трезвый разум, за ясность мыслей,

За детство, юность, за радость жизни!

Сценка

Виходить продавець сигаретами.

- Сигарети! Купуйте сигарети!

Назустріч йому йде дівчина.

- Дівчина, купить сигарети!

Та тягне руку і раптом починає кашляти.

(співає на мотив пісні " Остров Невезения " з до/ф "Діамантова рука"):

" Все покрыты пачками, абсолютно все!

Отделы сигаретные в городе везде!

Отделы сигаретные в городе везде!

Все покрыты пачками, абсолютно все!"

Стоїть далі біля продавця сигарет і вибирає. Виходить спортсмен і вона перемикає свою увагу на нього. Звертається до нього.

(співає на мотив пісні " Помоги мне " з до/ф "Діамантова рука")

" Помоги мне, помоги мне,

Ты в спортивную жизнь позови.

Видишь, гибнет легкое, гибнет

В сизом дыме сигаретной пыли ".

Спортсмен і дівчина йдуть разом.

Услід за ними виходить хлопець, шукає сигарету, дістає і починає прикурювати.

(Голос із-за сцени:

Вийми сигарету

Кинь її тварюку

Пий краще за сок (йому подають сік)

Їж яловичину (подають яловичину).

Він задоволений йде, йому на зустріч йде хлопець і запитує:

- А що ви це тут робите?

Команда зве його до себе і співають (на мотив пісні групи "Звіри" - " Все что тебя касается ").

" Это тебя касается, это меня касается,

Это всех нас касается. Да касается!"

Візитка команди "Мінохоронздоров'я"

1 читець.

Лето. Вечер. Город. Парк.

За спиной висит рюкзак.

Ты в кармане пиджака

Ищешь только три рубля,

Сигарету чтоб купить

И курить, курить, курить …

2 читець:

От проблем чтобы уйти,

Истину в себе найти,

Потерять рассудка часть…

Может, в обморок упасть-

Дыма в легкие втяни

И кури, кури, кури…

3 читець:

Про курение давно

Всем понятно лишь одно:

Что болезни для тебя-

Станут лучшие друзья!

4 читець:

Если будешь ты курить,

В легких будет сажа.

И не вырастешь совсем,

Не старайся даже!

1 читець:

Станешь ты сутул и дряхл,

Зубы почернеют.

Будешь слаб здоровьем ты,

Сердце заболеет.

2 читець:

Если ты смолишь по пачке

И глотаешь дым затак,

На уроке над задачкой

Ты не справишься никак!

3 читець:

Мы советуем, друзья,

Спортом заниматься,

С сигаретой навсегда

Лучше вам расстаться.

2 конкурс:

"Розминка".

Команди відповідають на питання ведучого тютюну про шкідливий вплив тютюну на здоров'я людини.

Конкурс "Скульптура".

Зображення різних станів : "Любов", "Щастя", "Мир", "Здоров'я" і тому подібне

3 конкурс: "Конкурс капітанів".

Невербальним засобом пояснити і продемонструвати ситуацію, задану ведучим.

4 конкурс: "Захист плакату про профілактику паління".

5. Домашнє завдання команд "Ми не скажемо, а покажемо" (варіації сценок на тему профілактики тютюнокуріння)

Підведення підсумків заходу. Нагородження. Обговорення. Рефлексія.