

Министерство образования и науки Алтайского края краевое
государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, оказывающее социальные
услуги, «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без
попечения родителей»

Занятие
«Жизнь- это здоровье, береги его!»

10+

Из опыта работы воспитателя высшей квалификационной
категории Зыковой Марины Васильевны.

с. Троицкое 2018 г.

Занятие

«Жизнь- это здоровье, береги его!»

(10-14 лет)

Цель: формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- раскрыть понятие «здоровый образ жизни»;
- способствовать формированию убеждения в необходимости серьёзного отношения к своему здоровью и отрицательного отношения к вредной привычке-курению, профилактика ЗОЖ;
- заставить курящих детей задуматься о своём здоровье, о последствиях этой вредной привычки;
- профилактика курения среди некурящих.

Оборудование: мультимедийная установка, пословицы и поговорки о здоровье, плакат "За и против курения", "Я выбираю".

Формы, методы и приемы проведения: анализ высказывания, работа с пословицами, поговорками, анализ ситуации, притчи, беседа, упражнение, показ видеороликов, показ иллюстраций, слайдов, чтение стихотворений, плакат "За и против курения", "Я выбираю", объяснение, обращение к жизненному опыту, рефлексия.

Ожидаемый результат: занятие будет способствовать формированию у детей необходимости серьёзного отношения к своему здоровью и отрицательного отношения к вредной привычке-курению.

Ход занятия :

1.Вступительное слово

Тема нашего занятия «Жизнь- это здоровье, береги его!».

Как вы понимаете это?

Эпиграфом я взяла такое высказывание «Здоровый нищий счастливее больного короля», как вы это понимаете?

Какие вы ещё знаете пословицы, поговорки о здоровье?

- Здоровье дороже золота.
- В здоровом теле- здоровый дух.
- Лет до ста- расти нам без старости.
- Лучшее лекарство-это здоровый образ жизни.
- Твоё здоровье в твоих руках.
- Курить- здоровью вредить.

С давних времён люди задумывались над тем, как сохранить здоровье и как жить, не болея. (Пример из сказки, когда царь готов был отдать полцарства тому, кто вылечит его дочь, или омолодит его).

Доказано, что здоровье человека зависит на 20% от наследственности, на 20% от врачей и на 60% от самого человека, чтобы быть здоровым, человек должен много знать о том, как сохранить здоровье.

2. Презентация о ЗОЖ. Рассказывает Ира.

3. Стихотворение о ЗОЖ. Рассказывает Света.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться-
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молоко продукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

4. Анализ ситуации.

Никита и Коля пришли из школы. Коля быстро переоделся, покушал, старательно выполнил домашнее задания, выполнил поручения мамы и вышел на улицу погулять. Там он встретился с ребятами. И они все вместе побежали на спортивную площадку, где устроили соревнования по бегу с препятствиями, потом играли в баскетбол.

Придя домой, Коля по просьбе мамы вытер пыль, сбегал в магазин за молоком и хлебом. Вечером посмотрел телевизор, почитал книгу о приключениях Тома Сойера, затем в 9 часов вечера лег спать.

Его сосед Никита, придя домой из школы, решил отдохнуть. Он бросил портфель на пол в прихожей, поел и, не переодеваясь, прилег на диван поспать. Проснувшись, полистал книжку с картинками. Поиграл с котом.

Потом помечтал о том, чем будет заниматься на каникулах. Обзвонил всех друзей, узнавая, что задано на дом. Собрался делать уроки, но по телевизору начался интересный фильм. Фильм закончился поздно, погулять он не успел.

Мама напомнила, что уроки ещё не сделаны, Никита кое-как, наспех, сделал письменные задания, не успел приступить к устным заданиям. Стал усиленно зевать и его отправили спать.

-Кто из мальчиков интереснее и с большей пользой для здоровья провёл свободное после школы время?

-Почему вы так думаете, обоснуйте свои ответы.

-Как вы понимаете, что такое режим дня?

5. Вопросы о здоровье.

-Ведёте ли вы здоровый образ жизни?

-Что помогает нам быть здоровыми?

-От чего зависит наше здоровье?

-Какие факторы отрицательно влияют на здоровье?

Давайте остановимся немного подробнее на курении, так как это наиболее острая проблема, стоящая у нас в доме.

6. Из истории табака. Рассказывает Аня.

Табак-растение паслёновых. Его родственники- картофель, томат, баклажан, белена, дурман. Много сотен лет назад Христофор Колумб, высадившись на берег, увидел, что туземцы- взрослые и дети- держат в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев. Обычай этот туземцы называли «табако».

Из Америки Колумб привёз этот обычай в Европу. Табак сразу стал модным, сначала его нюхали, а потом курили.

Табаку приписывали целебные свойства. О табаке писалось: «Это зелье оберегает людей от чумы, прогоняет вшей, лечит рожу, раны, нарывы».

Постепенно курение дошло и до России, но в 1634 году из-за не затушенной сигареты сгорела вся Москва, и царь Михаил Романов запретил курение, а того кто курил- били плетью, отрезали нос или уши и даже казнили, а дома продавали, и деньги царь забирал в свою казну.

Повальное увлечение табакокурением началось в России с Петра 1. Он даже слуг себе набирал только курящих.

7.Притча, легенда о табаке.

В далеком прошлом, когда табак только что был завезен в Армению из дальних стран, у подножия Арарата жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это одурманивающее растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар- листья табака, собралась огромная толпа. Купцы кричали: «Божественный лист! Божественный лист! В нем средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец, сказал:

Этот «Божий лист» приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится.

Купцы с радостью смотрели на него.

Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь о таких чудесных свойствах «Божественного листа»?

И мудрец пояснил:

Вор не войдет в дом курящему потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом бодрствующего человека. Через несколько лет

курения человек ослабнет и будет ходить с палкой! И его станут бояться собаки. Наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости.

8. Видеоролик о вреде курения.

9. О вреде курения. Рассказывает Таня И. В это время задание Свете: из рисунков выбрать то, что полезно для здоровья и отдельно то, что вредит здоровью. Почему сделала такой выбор?

Сейчас дадим слово эксперту, который нам расскажет о вреде курения.

В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растении под названием табак. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через дыхательные пути, всасываясь в кровь, через 2-3 минуты достигает клеток головного мозга. Ненадолго эти вещества повышают активность клеток головного мозга, это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил или своеобразное чувство успокоения. Однако это состояние скоро проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате сердце вынуждено работать сильнее, и ему требуется больше кислорода.

Вдыхание дыма в лёгкие приводит к бронхитам, создаёт опасность пневмонии, начинается воспаление голосовых связок, которое становится хроническим: голос у курильщика хриплый, неприятный. Это часто приводит к раку горла.

Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально глупеет, с трудом воспринимает информацию, его память слабеет. Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает один человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

10. Плакат за и против курения.

11. Как бросить курить? Видеоролик №2

12. Рассказ Вани как он бросил курить.

Молодец, Ваня. Давайте поддержим его. Я считаю, что Ваня проявил силу воли и доказал прежде всего себе, что он может бросить курить.

13. Упражнение с разжатием кулака.

Вывод- бросать курить или решать какую-либо проблему надо сразу, резко бросая.

14. Частушки и стихи о курении.

Мы вам, друзья, сказать хотим:

«забудьте вы про никотин,

Здоровью сигареты вред несут

И доктора вас не спасут».

А если будешь ты курить,

То сможешь астму получить.

Болезни сердца, язва и бронхит,

Исчезнет даже аппетит.

Вместе дружно мы шагаем

И стране мы обещаем:

Сигареты не курить

И ЗДОРОВЬЕ НЕ ГУБИТЬ!

Ваня , Аня , не кури.

Вредно для здоровья!

Лучше пейте каждый день

Молоко коровье.

Никотином травят всех,

Тех, кто с ними рядом.

Чтобы не было беды,

Курить бросить надо.

15. Плакат «Я выбираю».

Я надеюсь, что вы выберете для себя здоровый образ жизни. А курить бросить может каждый, надо только захотеть.

По всему миру сейчас идёт борьба с курением. В США строго преследуют любителей никотина, если человек закурит в кафе, то заплатит штраф 1000 долларов. В Италии не курят в общественных местах. В Англии на деньги, которые курильщик платит в качестве штрафа, можно купить автомобиль.

В России тоже организуют молодёжные форумы, фестивали проводят против курения, в интернете на молодёжных сайтах ведётся борьба с курением. Например, сайт Алтай молодой..Вот эти плакаты взяты оттуда. В некоторых фирмах уже перестали брать на работу курящих, потому что они отвлекаются на перерывы, работоспособность снижена.

16. Подведение итогов.

Понравилось ли вам занятие? Что нового узнали?

В заключении хочу сказать, что жизнь- это здоровье, берегите его. Мы всегда поддержим, поддержим человека, который решит бросить курить, но этот выбор каждый должен сделать сам.