

Сделай

СВОЙ

выбор

Составитель: педагог – организатор п/к «Дружба-2»

Васильева Алена Георгиевна

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни.

Задачи.

1. Расширить знания о здоровом образе жизни.
2. Воспитывать личную ответственность за сохранение своего здоровья.
3. Развивать творческие способности, познавательный интерес, память, внимание.

Возраст детей: 13-15 лет.

Ход мероприятия.

Здравствуйте, дорогие ребята, уважаемое жюри и зрители! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я вам желаю здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу именно здоровья? (ответы детей) Правильно, потому что здоровье - самая главная ценность для человека.

Сегодня, во время нашей программы мы попытаемся вывести составляющие здоровья. От каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела, поэтому необходимы слаженность, четкость действий и умение работать в команде. Для того чтобы нам разделиться на команды, каждому из вас необходимо выбрать любую карточку из предложенных. Цвет будет означать принадлежность к одной или другой команде.

Подсчитывать результаты (смотреть приложение) нашей программы будет компетентное жюри:

- 1.
- 2.
- 3.

Первый конкурс - «Разминка».

Командам необходимо ответить на наибольшее количество вопросов, относящихся в той или иной степени к здоровью, за 1 минуту.

Вопросы 1 команде.

- 1.Пощадка для бокса? (ринг)
- 2.Сколько колец в символе Олимпийских игр? (пять)
3. Прибор для измерения температуры? (термометр)
4. Какая ягода бывает черной, белой, красной? (смородина)
5. Орган вкуса? (язык)
6. Сколько зубов у здорового человека? (32)
7. Как называются все спиртные напитки? (алкоголь)
8. Главный командный пункт человеческого организма? (головной мозг)

9. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения?
(вегетарианцы)

10. Болезнь заядлых курильщиков? (бронхит)

Вопросы для 2 команды.

1. Теннисная площадка? (корт)

2. Какой ценный продукт дает человеку пчела? (мед)

3. Девиз Олимпийских игр? («Быстрее! Выше! Сильнее!»)

4. Наука, изучающая строение тела человека? (анатомия)

5. Живой мотор, приводящий в движение кровеносную систему? (сердце)

6. Из скольких человек состоит футбольная команда? (11)

7. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам?
(наркоман)

8. Азия – желтое Олимпийское кольцо, Африка – черное, Австралия –
зеленое, Америка – красное, Европа - ... (голубое)

9. Сушеный виноград? (изюм)

10. Спортивный переходящий кубок? (кубок)

Второй конкурс – «Правильное питание».

Давайте посмотрим мультфильм, и вы мне скажите, о каком составляющем
здоровья мы будем говорить?

Просмотр мультфильм о правильном питании.

Древние мудрецы говорят «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты».

Известно, что молодому растущему организму ежедневно требуется 30 видов
разнообразных продуктов. Предлагаю, посмотрев на эту таблицу (смотреть
приложение), написать фрукты, овощи, ягоды, зашифрованные в ней. Какая
команда больше напишет названий за 2 минуты, та и победила.

Необходимо составить новогоднее меню, используя только правильные
продукты.

Третий конкурс – «Закаливание».

Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел? Кто болеет раз в год? А кто 2 раза? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть. А ведь это неправильная установка. Ученые доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Для здорового образа жизни необходимы: правильное питание, физическая активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек, а еще? Чтобы все это сохранить, нужно поддерживать организм в хорошей форме, то есть закаляться. Что значит «закаливание»? (ответы детей)

Четвертый конкурс – «Отказ от вредных привычек».

Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого – то – это честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек – это еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой. «Алкоголь», «курение», «наркомания» - эти слова известны даже детям. Последнее время проблема состоит в том, что к ним прибегают очень молодые люди, которые не осознают, какой вред это может нанести их здоровью. Я прошу вас посмотреть небольшой ролик.

Ролик о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека.

Чтобы с вами не случилась беда, нужны знания: мы должны быть готовы противостоять опасности. Предлагаю вам несколько высказываний для каждой команды, необходимо ответить: верно или неверно. За каждый верный ответ команда получает балл.

1. Есть безвредные наркотики. (Неверно. Любой существующий наркотик является опасным для здоровья)
2. Остановиться от употребления наркотиков можно в любой момент. (Неверно. Большинству людей, особенно молодым, свойственно переоценивать свои силы в отношении употребления наркотиков, поэтому наркоману обязательно необходима помощь)
3. Легче бросить курить, если перейти на легкие сигареты. (Неверно. Человек начинает выкуривать в 2 раза больше).
4. От курения страдает только тот, кто курит, на окружающих это не влияет. (Неверно. Некурящие страдают от заболеваний дыхательной система в результате пассивного курения, которое не менее вредно)

5. Курение помогает расслабиться. (Неверно. Доказано, что курение вызывает нервозность и непреодолимое желание закурить следующую сигарету).
6. Употребление пива не может привести к алкоголизму. (Неверно. Частое употребление пива ведет к пивному алкоголизму)
7. Даже один единственный случай сильного опьянения вызывает сильные изменения в головном мозге. (Верно. Алкоголь в первую очередь поражает ЦНС и головной мозг. При небольшой дозе алкоголя, мозг восстанавливает клетки головного мозга, при частом употреблении в больших количествах - ведет к необратимым последствиям).
8. От алкоголя становится теплее. (Неверно. Употребление алкоголя вызывает расширение кровеносных сосудов, что создает ощущение тепла. Но на самом деле организм теряет тепло быстрее, вызывая, снижение температуры тела).

Пятый конкурс – «Физическая активность».

Предлагаю немного подвигаться и назвать следующую составляющую здоровья.

Флеш-моб.

Шестой конкурс – «Личная гигиена».

А теперь каждой команде необходимо вспомнить предметы личной гигиены. Все участники, по очереди, подходят к мольберту и с завязанными глазами рисуют то, что вы вспомнили. Какая команда больше вспомнит предметов личной гигиены, та и победила.

Седьмой конкурс – «Положительные эмоции».

Сейчас многие из нас подвержены стрессу: резкий подъем, ссоры и многое другое. Как можно бороться со стрессом? (погулять по лесу, покричать, залезть под душ, включить музыку, потанцевать) Всем нам нужны положительные эмоции, предлагаю их получить. Каждой команде будет слушать несколько песен, вам необходимо выбрать, кто будет представлять звезду нашему вниманию, можно использовать подтанцовку. Одной команде: Михайлов «Все для тебя», Брежнева «Я знаю пароль»; другой – Басков «Натуральный блондин», Натали «О, боже, какой мужчина».

Давайте подведем итог. Вам нужно на лепестках ромашки написать составляющие здоровья и закрепить ее на мольберте.

Жюри подводит результаты.

Наша программа называется «Сделай свой выбор». Вы - взрослые люди, каждый из вас делает в жизни свой выбор. Я очень хочу вам пожелать, чтобы ваш выбор был осознанным и правильным. Просим жюри подвести итоги нашей программы. Хочу преподнести вам небольшие сувениры. Спасибо за помощь. Удачи!

М	О	Р	К	О	В	Ь	Ф	П	Л	А	Ч	К
В	С	В	А	Г	Р	У	Ш	А	И	Н	Е	А
И	В	И	Л	У	К	М	П	Р	М	А	Р	Р
Н	Е	Ш	А	Р	А	Р	О	Я	О	Н	Е	Т
О	К	Н	М	Е	И	Т	М	Б	Н	А	Ш	О
Г	Л	Я	Ч	Ц	С	М	М	Л	М	С	Н	Ф
Р	А	М	П	О	М	И	Д	О	Р	М	Я	Е
А	П	Е	Л	Ь	С	И	Н	К	М	Т	М	Л
Д	К	А	П	У	С	Т	А	О	П	Ы	В	Ь
М	А	Н	Г	О	М	М	В	В	Е	К	В	В
Д	Ы	Н	Я	Ы	В	Ф	Ы	А	Р	В	Ы	Б
М	А	Н	Д	А	Р	И	Н	Р	Е	А	Е	А
К	У	К	У	Р	У	З	А	Б	Ц	В	Е	Н
С	С	Л	И	В	А	У	К	У	Е	Н	Г	А
Г	Р	А	Н	А	Т	У	К	З	Е	Н	Г	Н
К	Л	У	Б	Н	И	К	А	П	И	Т	П	Р

Оценочный лист.

Название конкурса	Команда №1	Команда №2
Разминка		
Правильное питание		
Закаливание		
Отказ от вредных привычек		
Физическая активность		
Личная гигиена		
Положительные эмоции		