МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

**«СЫКТЫВКАРСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

[](http://world-it-planet.org/upload/iblock/12e/12e9cfc7c5311b7d38d8c2181681f352.jpg)

**Методическая разработка**

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ**

**Разработала воспитатель ГПОУ «СПТ»**

**Микулин Надежда Анатольевна**

**Сыктывкар 2013**

**Формула здоровья**

***Цель:*** *пропаганда здорового образа жизни.*

***Задачи:***

*-заставить задуматься о необходимости быть здоровым*

*-сделать выводы, что способствует здоровью, а что приносит вред*

*-развивать творческие способности, мышление, память, внимание, познавательный интерес*

***Аудитори****я: студенты, приглашённые гости, преподаватели*

***Оборудование****: ноутбук, доска, микрофон*

***Место проведения****: комната отдыха.*

***Подготовка****:*

1. *За несколько дней провести анкетирование по ЗОЖ*
2. *Участников заранее делят на две команды*

***Оформление:***

1. *Плакаты «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к области здоровья и поддержания сил, а не к области наслаждения» (Цицерон); «Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровым» (Ювенал); «Здоровье – это единственная драгоценность» (Монтень)*
2. *В центре установлена доска с надписью «Факторы здоровья». В течении вечера на этой доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие* ***на здоровье.***

**Ход мероприятия**:

*Звучит музыка, выходят ведущий*

**В** - Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что, здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

Сегодня у нас необычны вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить здесь – сегодня мы вместе с вами выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Каждая команда должна работать слаженно, четко. От этого будет зависеть успех. Настройтесь на серьезный лад, прежде чем мы с вами начнем выводить формулу здоровья, - давайте уточним, что же такое здоровье.

*Ответы. Самым активным вручают жетоны.*

**В** - До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? А вот такой пример: у человека ничего не болит, но у него плохая память. Или еще пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли считать его здоровым? Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, от чего зависит здоровье?

*Ответы*

**В** - Главные факторы здоровья – движение, закаливание, питание, режим. Факторы, ухудшающие состояние здоровья, - употребление алкоголя, курение, наркомания. Давайте остановимся на этих составляющих более подробно.

**В -**Я приглашаю от каждой команды выйти по одному игроку. Итак, я буду задавать вам вопросы, если вы отвечаете правильно, делаете шаг вперед, если неправильно – шаг назад

Викторина

1. Согласны ли вы, что зарядка –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 10000 человек? (Да)
5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (Да)
6. Правда ли , что бананы поднимают настроение? (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 недостаток солнца вызывает депрессию? (Да)
12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (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)

**В** – Участник,который дал больше 10 правильных ответов садится, а другому предлагаю сделать прыжок вперед, ладонями достать пол, сцепить руки за спиной и присесть несколько раз. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали? Правильно! Разминка, зарядка, одним словом – активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет?

На доске в «Факторы» (+) записывают АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

**В** -Поднимите руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз в году? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть, а ведь это наверное установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым. Учеными доказано, что человек может жить 150-200 лет! Как же этого добиться?

*Выступление гостей (это могут быть люди, пропагандирующие ЗОЖ, долгожители и т.д.). после их выступления на доске «Факторов» (+) слово ЗАКАЛИВАНИЕ.*

**В** *-* Чтобы говорить о здоровье, надо обязательно вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каждом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем – это уже стресс. Уроки – стресс, дорога – стресс. Родители ругают, с друзьями поссорились … и так далее

Я предлагаю написать стихи о стрессах, т.е. как уберечься от стресса.

*Пишут стихи и сами их зачитывают*.

**В -** Я знаю людей, которые говорят, что курение помогает при стрессах. Обычно они говорят: «А ты закури и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. А как, по вашему мнению, можно снять стресс? (Можно выйти в лес и покричать; залезть под душ; сосчитать до 10; закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать; попеть в караоке)

Сегодня я вас научу приемам быстрого снятия стресса.

*Ведущий показывает упражнение – растирание ладошек.*

**В** - Есть еще одно замечательное средство – это песня.

*Исполняется музыкальный номер, можно и спеть самим. На доске «Факторов» (+) ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ.*

**В** -Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были сильными. Но силу каждый человек определял по-своему. Для кого-то сильные люди – это те, кто открыл гармонию в себе; для кого-то – это честные и благородные люди. Но сильный человек – еще и тот, у кого есть сила управлять самим собой.

*Выступления гимнастов или другое. На доске «Факторов»(+) СПОРТ*

**В** -Алкоголь, курение, наркомания – эти слова, как ни прискорбно, известны каждому взрослому, подростку и даже ребенку.Сейчас вам будут предложены пословицы. Попробуйте объяснить, как вы их понимаете.

1. Пьяному море по колено, я лужа по уши.

2. Что у трезвого на уме – у пьяного на языке.

3. С хмелем познаться – с честью расстаться.

4. Пить до дна – не видать добра.

*Ведущий записывает на доске «Факторы» (-) АЛКОГОЛЬ*

**В** -Нравиться это кому-то или нет, но факт остается фактом: НАРКОТИКИ – проблема номер один в молодежной среде. И не только в России, но и во всем мире. Наркотики прочно вошли в наш быт, они на каждом шагу встречаются в нашей жизни. Некоторые люди кофе и табак тоже считают наркотиками, а другие анашу и марихуану считают безопасными. Кто же прав? Мнение специалистов.

*Выступление мед.работника, бывших наркоманов. На доске «Факторы» (-) НАРКОМАНИЯ*

**В** -Мы сегодня еще не сказали о питании, а ведь, как известно, от питания зависит порой вся наша жизнь. Недаром древние мудрецы говорили: «Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты есть» И это правда. Известно, что растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов. Каких, вы мне сейчас скажите сами.

*Команды на своем плакате перечисляют необходимые для организма продукты.*

**В -** Разнообразное питание способствует здоровью или нет?

*На доске «Факторов» (-) РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.*

**В -** Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Как известно, отказаться от курения сложно, но возможно. И чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Итак, какое влияние на здоровье человека оказывает курение? (отрицательное)

*На доске «Факторов» (-) КУРЕНИЕ*

**В** - Вот мы с вами и разобрали все основные факторы, влияющие на здоровье. Отметили основные плюсы и минусы. Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу: «Формула здоровья – это …(все + факторы).

**Финал:**

**В**: Представьте весы. На одной чаше весов ваше здоровье, на другой чаше – ваши болезни, слабость, смерть. Какая чаша у вас перевесит? Подумайте, чего хотите вы? Прислушайтесь, что сердце скажет. И разум ваш какой вам даст совет.

*Звучит музыка.*

**В** -Будет здоровой наша страна или нет - зависит от нас с вами. Мне сегодня было приятно с вами беседовать и в заключении я предлагаю всем вместе исполнить песню «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались».

Оценка в отслеживании чувств, эмоций, настроения после проведенного мероприятия

(рефлексия).