**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Гремячевская школа № 2**

**Тема мероприятия:**

**КВН**

**«Здоровье - это образ жизни»**

Автор работы: Чакрыгина Юлия Владимировна

р.п. Гремячево, 2018

**Методическая разработка занятия по теме «Здоровье - это образ жизни»**

**Цель:** формирование у учащихся представление о том, что здоровье человека – это главная ценность в жизни, воспитание такие нравственных качеств, внимание и бережное отношение к своему здоровью;

**Задачи:**

1. Развитие познавательной активности, отдельных психических процессов (логического мышления, внимания),
2. Расширение активного словаря,
3. Формирование знаний и умений здорового образа жизни,
4. Воспитание норм и правил поведения.
5. вызвать состояние нетерпимого отношения к вредным привычкам;
6. создать условия для сплочения классного коллектива, привлекая к организации данного мероприятия всех учащихся и родителей 3 класса.

**Оборудование:**   
- агитационные плакаты с афоризмами;  
- агитационные листовки – памятки для ребят;  
- книжная выставка.   
В мероприятии участвуют команды 8-9 классов

Зал оформляется рисунками, плакатами и газетами о здоровом образе жизни.

Жюри.

**(1 слайд)**

Люди победили чуму, малярию, тиф… Но, пьянство, наркомания, СПИД, словно злые джины, терзают человечество. Эти проблемы в нашем обществе долгое время предавались забвению, но и эту бездну рано или поздно пришлось бы заглянуть. Ч. Айтматов.

**Ход мероприятия.**

*Звучит музыка «Мы начинаем наше мероприятие»*

***Ведущий 1:***Сегодня, уважаемые ребята и коллеги, мы собрались для того, чтобы обсудить проблемы, которые влияют на наше здоровье. И наше мероприятие пройдет в форме КВН

Под общим названием: *«Здоровье – это образ жизни».*

У нас присутствуют 3 команды

команда 8а кл \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

команда 8б кл \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и команда 9 кл\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Поприветствуем, команды!

Ну и теперь по традиции представляем вам нашу судейскую команду:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**(2 слайд)**

Народная мудрость гласит: *«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – все потерял!»*

**Здоровье** - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Давно известно, что главными факторами **здоровья являются**движение, питание, режим. Но есть факторы, те, что вредят нашему **здоровью**, способствуют его ухудшению. Назовите их. *(алкоголь, курение, наркотики)*.

Вот обо всех этих факторах мы поговорим сегодня более подробно.

1. **Конкурс «Приветствие» Оценивается в 5 баллов.**

Начинает согласно жеребьевке команда

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий**

**(3 слайд)**

Самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле – это человек! Человек – часть природы, ее животного мира. Он дышит, питается, растет, развивается, у него рождаются дети. Человек мыслит, обладает речью, трудится.

1. **Конкурс «Разминка»**

На сцену приглашаются капитаны

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.

На этих лепестках – задания для разминки: На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает 1-3 бала. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получит 1 бал.

(гиревой спорт, фигурное катание, бокс, баскетбол, пинг-понг, лыжный спорт, фехтование)

**Слово жюри**

**(4 слайд)**

Наркомания – *«белая смерть»* смерть в таблетках» Это вредная привычка впадать в одурманенное состояние. Привычка к этому состоянию перерождается в болезненное пристрастие. Кроме психической, физической зависимости употребление наркотиков всегда вызывает отрицательные факторы и **необратимые процессы**. Одна из них – это ВИЧ инфекция или по другому СПИД. 2003 год - заражены 24миллиона человек. 70% женщин-носителей ВИЧ находятся в возрасте от 15 до 24 лет. На начало 21 века 10 миллионов детей остались сиротами в результате смерти родителей от СПИДа.

Насколько хорошо вам знакома проблема, мы узнаем в процессе викторины

***3 Конкурс «Викторина»***

Каждой команде по очереди я буду задавать вопросы за правильный ответ – 1 бал.

***Вопросы***

* **Чем болеют толстяки?** *(Ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет, панкреатит, холецистит.)*
* **Какая поговорка учит нас правильному режиму питания**? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)*
* **Кто такие «совы» и «жаворонки»?** *(Это люди с разными биологическими ритмами.)*
* **Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?**

*(До этого возраста идет активное формирование скелета.)*

* **С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки?** *(Желательно вообще не курить и не употреблять спиртные напитки; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывает в детском и подростковом возрасте.)*
* **Сколько часов в сутки должен спать человек?** *(Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребенок – 10-12 часов.)*
* **Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны?***(Нервные окончания стопы и носоглотки связаны.)*
* **Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки?***(Плавание, гимнастика, легкая атлетика.)*
* **Назовите насекомых-индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены** *(блохи вши)*

**Ведущий**

**(5 слайд)**

С курением борются во всем мире. В Европе, Америке курильщиков увольняют с работы в первую очередь и берут на работу в последнюю очередь. А в ряде штатов Америки курильщика вообще не берут на работу, если узнают, что он курит дома. В Италии, например курильщиков запрещено показывать по телевизору.

К сожалению, Россия одна из самых курящих стран в мире. Россия превращена в рынок сбыта никотинового яда, от которого Америка и Европа избавились.

Если мы хотим стать полноценной **здоровой нацией**, то с курением надо покончить раз и навсегда. Если вы не курите, то и не начинайте. Ведь если подросток выкурил хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю **жизнь**.

1. **Конкурс «Конкурс капитанов» *«Реклама»***

Капитанам дается задание в течение 5-7 минут придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря (известные «неспортивные» предметы) – стул, утюг, пуговицу, пояс, бутылку, яблоко. Жюри оценивает юмор и оригинальность выступления. Максимальная оценка – 5 бала.

(МОЖНО ВИДЕОРОЛИК)

Алкоголь, курение наркомания - эти слова известны каждому, даже ребенку.

Но в последнее время, этим увлекаются очень молодые люди, которые порой не осознают, какой вред может это нанести их **здоровью**.

Одним из залогов здоровья является – правильное питание.

"Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить". Сократ

**5 Конкурс «Полезный завтрак»**

**(6 слайд)**

За правильный подробный ответ команда оценивается 3 балла:

- Ребята, а кто из вас завтракает?

Из предложенного набора продуктов выберите те, которые вы использовали бы для приготовления завтрака.

*Специалисты считают, что завтрак школьника должен состоять из трех элементов – фрукты, молочные продукты, продукты, содержащие зерновые.*

**Ведущий**

**(7 слайд)**

Если ты родился здоровым, этого не достаточно, чтобы сохранить его на протяжении всей жизни. Как известно, сохранять здоровье нужно с детства. Человек не может обойтись без минералов, витаминов и, главное, без тепла.

Запомните! Если человек увлекается наркоманией, то его могут преследовать страшные болезни, как ВИЧ, СПИД. Если человек употребляет алкоголь, то он близок к болезни онкологического характера, от табака человек заболевает туберкулезом и все это приводит к смерти.

Ну, а если человек не курит, не пьет, не употребляет наркотики, то его жизнь свела и радостна, беззаботна и чиста.

Настало время подвести итоги.

Слово предоставляем председателю жюри:

Елене Владимировне Конюковой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий** В Завершении встречи хочется сказать:

**Жизнь**-это возможность Воспользуйся ею!

**Жизнь- это красота**. Восхищайся ею.

**Жизнь-это мечта**. Осуществи её!

**Жизнь**- это вызов прими его!

**Жизнь так прекрасна**, не загуби её!

**Жизнь – твоя жизнь**, борись за неё!

**Послушайте, одну мудрую притчу**:  
Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: "А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог дать ответа?"  
Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:  
- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?  
Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:  
- Всё в твоих руках.  
Что имел в виду Мастер? Как вы поняли притчу?  
В чьих руках здоровье человека?  
Будьте здоровы и счастливы!

Мы желаем вам всегда заботится о своем **здоровье и вести здоровый образ жизни**, Не поддаваться вредным привычкам. До свидания.

**Занятие «Здоровье - это образ жизни»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название конкурса | Критерии  оценки | Баллы | | |
| 8а | 8б | 9 кл. |
| 1 | 1. Конкурс «Приветствие» | Оценивается  в 5 баллов. |  |  |  |
| 2 | 1. Конкурс «Разминка» | За пантомиму команда получает 1-3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получает 1 балл. |  |  |  |
| 3 | 1. Конкурс «Викторина» | За правильный ответ – 1 балл. |  |  |  |
| 4 | 1. Конкурс капитанов «Реклама» | Максимальная оценка – 5 баллов. |  |  |  |
| 5 | 1. Конкурс «Полезный завтрак» | Максимальная оценка - 9 баллов, за каждый правильный ответ -  1 балл. |  |  |  |
| 6 | Викторина «Группы поддержки» | За правильный ответ  1 балл. |  |  |  |
|  | Итого: |  |  |  |  |

Подписи членов жюри:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Приложение:**

**Для группы поддержки: конкурс по 1 балу за правильный отв**ет.

1. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах. (Гимнастика)
2. Самый старый вид спорта, в котором победителем становится тот, кто первым пересечет финишную черту. (Бег)
3. В этом виде спорта спортсмен, находясь на волнах, стоит на доске и управляет ею. (Сёрфинг)
4. Спортивное восхождение на гору. (Альпинизм)
5. Стальной стержень, с двух сторон которого надеваются стальные диски. (Штанга)
6. Спортивная командная игра с мячом и битой, напоминающая русскую лапту. (Бейсбол)
7. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту. (Туризм)
8. Чем покрывали гладиаторскую арену в Древнем Риме? (Песком)
9. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)

**Вопросы зрителям:**

1. Сколько ног имеют 2 жука, 3 паука, 2 ужа, 3 чижа? *(42 ноги)*
2. В древнем Риме этот месяц был десятым от начала года. *(Декабрь)*
3. Назовите страну, единственную в мире, которая принимала участие во всех без исключения и летних и зимних Олимпийских играх нашей эры? *(Англия).*
4. Как называется правильное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении? *(Осанка)*
5. Что придает форму телу, обеспечивает движение, защищает от повреждений? *(Скелет)*
6. Органы, которые можно сравнить с большой рекой, имеющей множество притоков, и в которой движется кровь? *(Сосуды).*
7. Что обеспечивает связь мышц и костей скелета? *(Сухожилия).*
8. Орган, которым мы различаем горькую, сладкую и соленую пищу? *(Орган вкуса – язык)*
9. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
10. Что милей всего на свете? (Сон)
11. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
12. Рациональное распределение времени. (Режим)
13. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
14. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)
15. Наука о чистоте. (Гигиена)
16. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)
17. Ледовая площадка (каток).
18. Специалист по поднятию тяжестей (штангист).
19. Лучшая тяжесть для любителей утренний зарядки (гантели).
20. Она является залогом здоровья (чистота).
21. Теннисная площадка (корт).
22. Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).
23. Спортивный переходящий приз (кубок).

|  |  |
| --- | --- |
| рыба  **кефир**  **геркулес**  подсолнечное масло  **крупы**  морковь  торты  сникерс  **молоко**  **яблоки**  чипсы  фанта  **сыр**  лук  **яйца**  **бутерброд**  **апельсин** | рыба  кефир  геркулес  подсолнечное масло  крупы  морковь  торты  сникерс  молоко  яблоки  чипсы  фанта  сыр  лук  яйца  бутерброд  апельсин |
| рыба  кефир  геркулес  подсолнечное масло  крупы  морковь  торты  сникерс  молоко  яблоки  чипсы  фанта  сыр  лук  яйца  бутерброд  апельсин | рыба  кефир  геркулес  подсолнечное масло  крупы  морковь  торты  сникерс  молоко  яблоки  чипсы  фанта  сыр  лук  яйца  бутерброд  апельсин |

**Список литературы**

1. Абрамович Г.М. Алкоголизм – духовная смерть/Г.М. Абрамович//ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2013. - № 1.
2. Агаджанян, Н.А. Экология человека: здоровье и концепция выживания – М.: Изд-во РУДН, 1998.
3. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. – Казань, 2000.
4. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию Образование. – 2002.
5. Григорьева М.Ю. Профилактика распространения ВИЧ/СПИДа в подростковой среде/М.Б. Григорьева, Е.В. Железникова//Воспитание школьников. – 2014.-№7.
6. Зайцев Н.К., Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. – Владивосток: Дальнаука, 1996.
7. Колесов В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. М.: Педагогика, 1992.
8. Коршунова Н. 5 слагаемых здорового образа жизни.//Здоровье 2000, Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Минск: Народная асвета, 1996.
9. Лоранский Д.Н. Азбука здоровья. – Москва, 2004.
10. Наркомания. Тень семейных отношений// Нарконет. – 2013. - № 2.
11. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: Антиква, 2006.