

ВНЕУРОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ
В 6-7 КЛАССЕ

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАШ
ВЫБОР».**

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- ✘ Повышать культуру поведения у подрастающего поколения в повседневной жизни: в быту, в общественных местах, во внутренней организации каждого из них.
- ✘ Повышать уровень эстетического восприятия жизни у молодых людей.
- ✘ Воспитывать у подростков стремление к здоровому образу жизни как к единственно правильному в современных условиях, к физическому совершенству подростков.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

✘ Римский поэт и философ Ювенал сказал: «**Здоровому** всё здорово!»

«**Здоровью** нет цены».

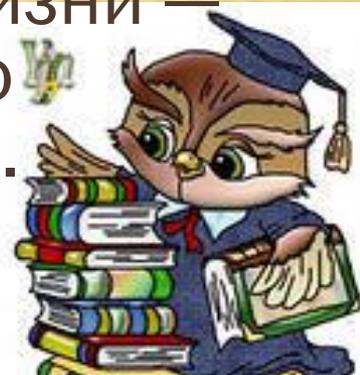
✘ «Богатство – на месяц, **здоровье** – на всю жизнь». (Пословица).

✘ «**Здоровый** человек есть самое драгоценное произведение природы», - просто замечательные слова.

✘ «**Физическая культура**, являясь одной из граней общей культуры, во многом определяет поведение человека на производстве, в учебе, в быту, в общении,» - говорят современные учёные.

ЗДОРОВЬЕ - ...

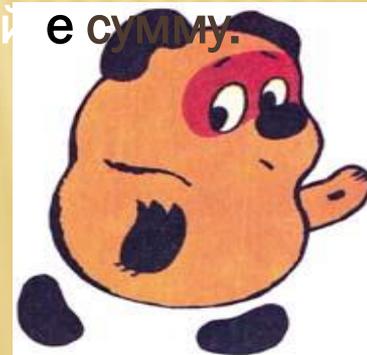
- ✘ «**Здоровье** – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно **здоровье** людей должно служить «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем **здоровье** – у нас не будет будущего. Будущее нашей страны – счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми – сделать их **здоровыми**. Поэтому важно с раннего детства прививать навыки **здорового** образа жизни. Умение вести **здоровый** образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли...».



ТЕСТ «ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ».

ОТВЕЧАТЬ ТОЛЬКО «ДА» ИЛИ «НЕТ».

- ✗ 1. У меня часто плохой аппетит.
- ✗ 2. После нескольких часов работы на уроке у меня начинает болеть голова.
- ✗ 3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- ✗ 4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
- ✗ 5. Я не занимаюсь спортом.
- ✗ 6. У меня часто кружится голова.
- ✗ 7. В настоящее время я курю.
- ✗ 8. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- ✗ 9. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.
- ✗ За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.



РЕЗУЛЬТАТЫ.

- ✘ 1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.
- ✘ 3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.
- ✘ 7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ СТАТЬ ОРГАНИЗОВАННЫМ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ?



НАЧНЁМ С САМОГО ПРОСТОГО – С ФИЗМИНУТКИ!!!



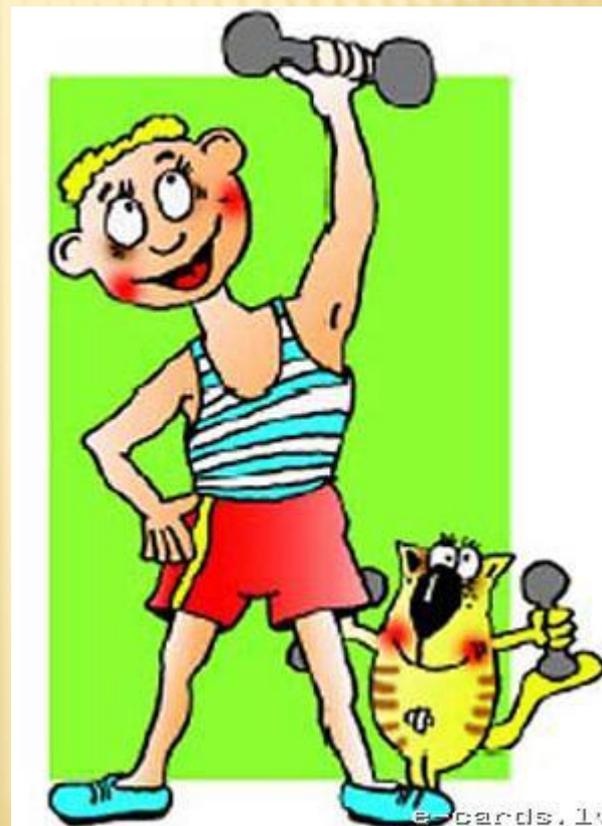
НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

- ✘ - Вдох глубокий,
- ✘ Руки шире.
- ✘ Подтянитесь, три-четыре.
- ✘ Выполняйте правильно движения!
- ✘ Молодым твержу я вот,
- ✘ Со здоровьем дружен спорт!
- ✘ Стадион, бассейн и корт,
- ✘ Зал, каток – везде всем рады.
- ✘ За старание в награду
- ✘ Станут мышцы ваши тверды,
- ✘ Будут кубки и рекорды.

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

- ✘ - можно фитнесом заняться.
- ✘ - на коньках всем нам кататься.
- ✘ - Лыжи тоже пригодятся.
- ✘ - В общем, двигаться спортивно
- ✘ И красиво и активно!
- ✘ - Помните везде, всегда – надо двигаться друзья.
- ✘ Все:
- ✘ Спорт, движение для нас – это просто высший класс.

МЫ СЕГОДНЯ ВЫСТУПАЕМ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.

- ✘ Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

ПОЧЕМУ ТЫ КУРИШЬ?

- ✘ Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаще всего можно услышать такие ответы:

-ПОТОМУ ЧТО ВСЕ МОИ ДРУЗЬЯ КУРЯТ;

-ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ БОЛЕЕ ВЗРОСЛЫМ;

-ИЗ ЛЮБОПЫТСТВА;

-
-

-ПОТОМУ ЧТО Я ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ
БЕСПОКОЙНО И НЕРВОЗНО;



-ПОТОМУ ЧТО ВСЕ ДУМАЛИ, ЧТО Я НЕ КУРЮ.

«РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРИЧИН КУРЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ».

- ✘ Подражание другим.
- ✘ Чувство новизны, интереса .
- ✘ Желание казаться взрослыми.
- ✘ Точная причина не известна.



ИЗ ИСТОРИИ...

- ✘ Курение табака возникло еще в глубокой древности. Высадившись на берегах Америки Колумб и его спутники увидели туземцев, которые держали во рту пучки дымящейся травы. Во Францию табак попал из Испании, его привез посол Жан Нико в подарок королеве Екатерине Медичи. От фамилии «Нико» произошло слово «никотин».

НАКАЗАНИЯ.

- ✘ В Китае, замеченного в курении ученика ожидает изнурительное наказание – тренировка на велотренажере;
- ✘ В конце XVI столетия в Англии за курение казнили, а головы казненных с трубкой во рту выставляли на площади;
- ✘ В Турции курильщиков сажали на кол;
- ✘ В царствование Михаила Романова за курение полагалась смертная казнь. Всех, у кого найден табак, «надобно пытать и бить на козле кнутом, пока не признается, откуда добыл...»
- ✘ В нашем гуманном обществе нет таких наказаний.

АЛКОГОЛИЗМ.

- ✘ Алкоголизм - хроническое заболевание, обусловленное систематическим употреблением спиртных напитков. Проявляется физической и психической зависимостью от алкоголя, психической и социальной деградацией, патологией внутренних органов, обмена веществ, центральной и периферической нервной системы. Нередко возникают алкогольные психозы. Может закончиться смертью человека.

НО ... ПОГОВОРИМ О ХОББИ...

- ✘ А ведь в жизни каждого человека есть увлечение. Люди рисуют, поют, собирают марки, часами просиживают за компьютером, разводят рыбок или слушают музыку, читают или выращивают кактусы. У каждого есть своё хобби. Как вы понимаете это слово?
- ✘ Слово “хобби” в переводе с английского означает “увлечение”.
- ✘ Увлечение не приносит ни денег, ни славы. Зачем им заниматься?
- ✘ **Это занятие для души.** Оно помогает скрасить трудные минуты жизни, сближает человека с миром природы, науки, искусства, с миром людей, помогает найти смысл жизни.

ЧЕЛОВЕКУ СВОЙСТВЕННО УВЛЕКАТЬСЯ. ВЕДЬ В ЖИЗНИ СТОЛЬКО ИНТЕРЕСНОГО!

- ✘ - Кто-то любит рисовать.
- ✘ - Кто-то - лепить.
- ✘ - Вышивать.
- ✘ - Конструировать.
- ✘ - Читать книги.
- ✘ - Кто-то посещает секции плавания.



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ...

- ✘ Школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом. Они выше ростом, имеют больший вес и окружность грудной клетки, мышечная сила и жизненная емкость легких у них выше. (Жизненная емкость легких — наибольший объем выдохнутого воздуха после наиболее глубокого вдоха.) Рост юношей 16 лет, занимающихся спортом, в среднем 170,4 см, а у остальных он равен 163,6 см, вес соответственно — 62,3 и 52,8 кг. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения, туризм — все это укрепляет здоровье и предохраняет организм от заболеваний.

ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.



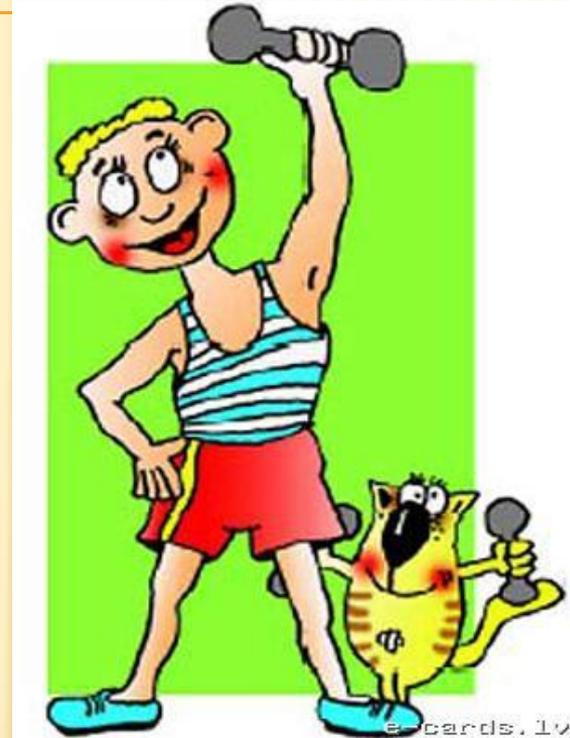
ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ Мы - проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь - лежим,
В снег - бежим,
Уж такой у нас режим.



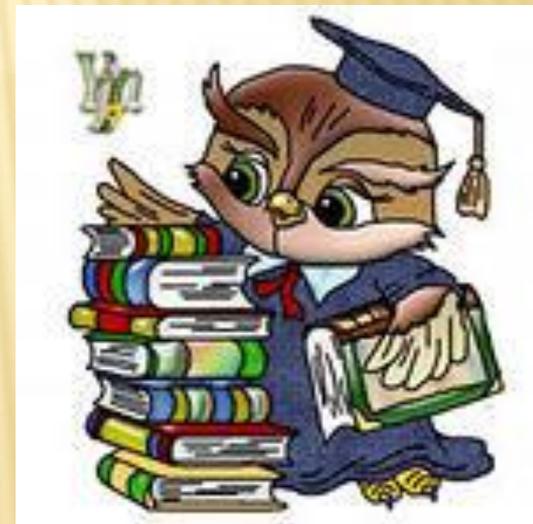
ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет
Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..



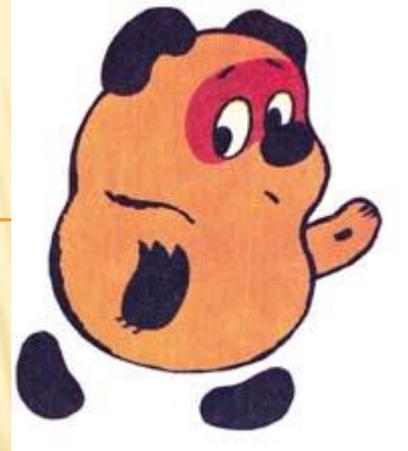
ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.



ЗАГАДКИ О СПОРТЕ.

- ✘ 9. Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
- ✘ Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застезжками.



КАКОЙ ВИД СПОРТА? ПРАВДА, ЗДОРОВО?



СПОРТ ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА КРАСИВЫМ И ОТВАЖНЫМ!



**ПРОСТО ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ! НА ЭТО
СПОСОБНЫ ЛИШЬ СМЕЛЫЕ!**



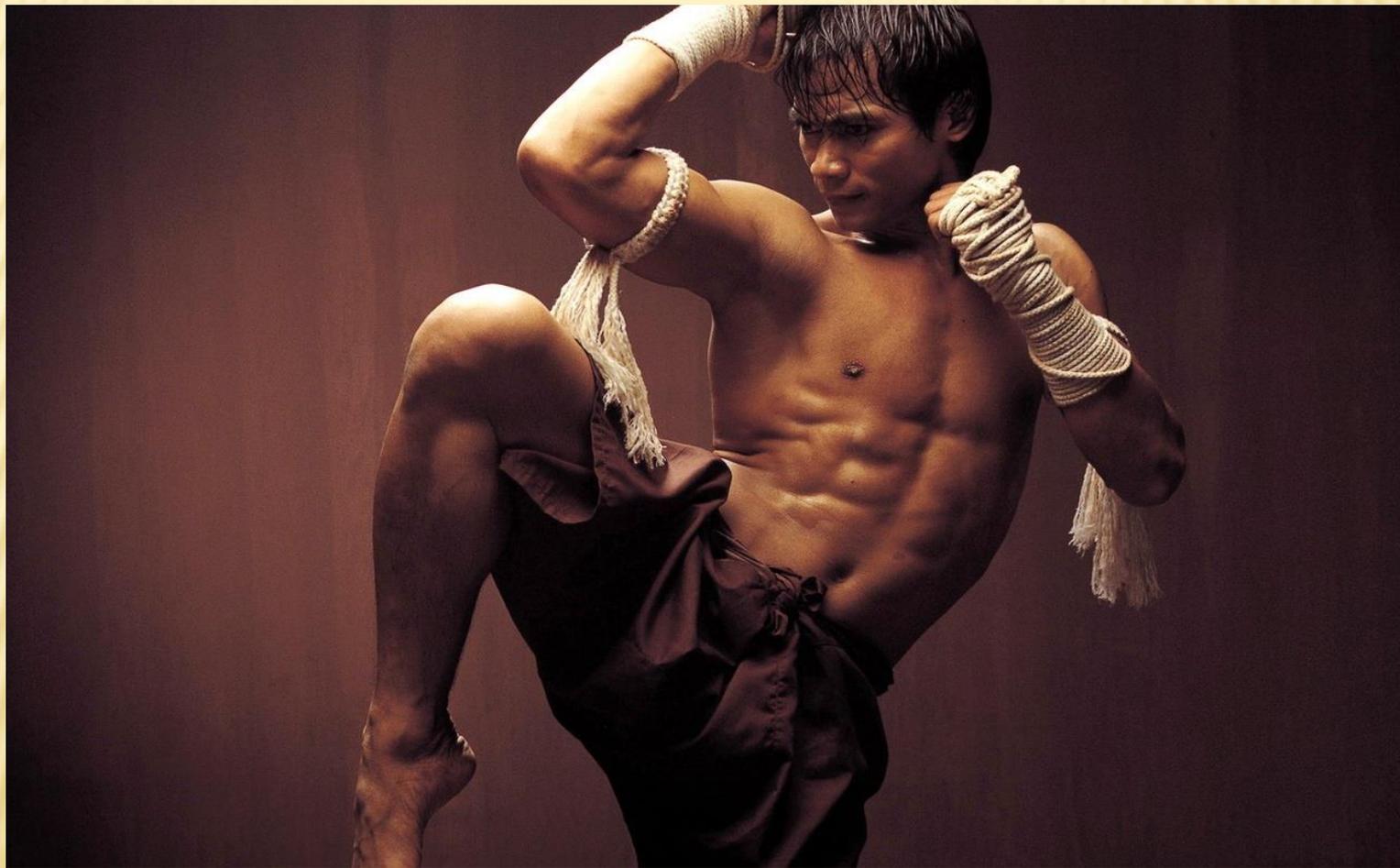
СПОРТ – ЭТО И ИСКУССТВО!



**ЭТО СИЛА, ЛОВКОСТЬ, КРАСОТА И
ОЧАРОВАНИЕ!**

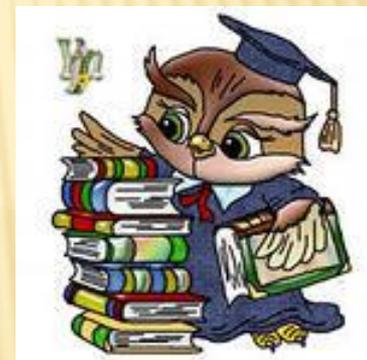


СПОРТ – ЭТО СИЛА, ТРУД И УПОРСТВО!



ВОТ, К ЧЕМУ НАДО СТРЕМИТЬСЯ КАЖДОМУ:

- ✗ Никогда не болеть;
- ✗ Правильно питаться;
- ✗ Быть бодрыми;
- ✗ Вершить добрые дела.
- ✗ В общем, вести здоровый образ жизни!



РЕФЛЕКСИЯ: А СЕЙЧАС КАЖДОМУ ИЗ ВАС НУЖНО БУДЕТ ЗАКОНЧИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:

Наш классный час помог нам...

- ✗ -больше узнать друг о друге.
- ✗ -интересно пообщаться.
- ✗ -порадоваться за успехи друзей.
- ✗ -задуматься о нашем будущем.
- ✗ -понять, что такое здоровый образ жизни.
- ✗ -выбрать правильное направление в жизни.
- ✗ -не делать ошибок в дальнейшей жизни.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ:

- ✘ **Здоровье человека** – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. На здоровье влияют наследственность, состояние окружающей среды, здравоохранение. Но более чем на половину – **здоровый образ жизни**. Запомните, ваше здоровье – в ваших руках! Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!

✘ **Всем, всем крепкого
здоровья!!!**

