

Ход мероприятия

1. Организационная часть.

Здравствуйте, дорогие ребята! Я говорю вам «здравствуйте, а, значит, я желаю вам здоровья. Задумывались ли вы когда –нибудь над тем, почему в приветствии людей заложено пожелание здоровья? Наверно потому, что здоровья для человека – самая главная ценность.

Береги здоровье смолоду, - этого лозунга должны придерживаться все молодые люди с самого детства. «Единственная красота человека — это здоровье», - говорил Абай. Без него вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

И в связи с этим девизом нашей встречи мы взяли слова: «Мы за здоровый образ жизни!» Вся наша жизнь — это территория здоровья. Однако в жизни молодого человека нередко появляются враги. Есть у нас враги «внешние»: войны, эпидемии, стихийные бедствия. Ежегодно они уносят жизни тысячи людей. Но есть у нас и гораздо более страшные «внутренние» — это курение и пьянство, наркомания и токсикомания, а с ними на человека обрушиваются СПИД, уголовные преступления, проституция.

И о «внутренних» врагах мы сегодня поговорим на нашей встрече и определим каждый для себя, чтобы их было рядом с вами как можно меньше.

2. Знакомство. Теперь разрешите представить вам гостей нашего круглого стола: зам. директора Погребкова Лилия Александровна, учитель биологии Мартынова Елена Николаевна, учитель химии, социальный педагог Соляникова Анна Анатольевна, психолог Прохорова Ольга Александровна, старшие вожатые Пономаренко Ольга Ивановна и Щеголева Алена Васильевна и самые активные участники нашего мероприятия – активисты ДЮО «Звездная Галактика».

2. Прежде чем мы начнем совместную работу, прошу послушать притчу.

Притча «Все в твоих руках».

«Жил-был мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает далеко не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мертвая – я её выпущу» Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность помочь себе сохранить и укрепить здоровье.

3. Психологический настрой (энергизатор) «Мы вместе, и мы будем здоровы».

-- Улыбнитесь соседу справа и соседу слева, пожмите друг другу руки.

- Что же самое главное, самое важное для любого человека и для маленького, и для большого?

- Конечно же это – здоровье.

- Фразу «Мы вместе и мы будем здоровы» скажите:

- а. шёпотом, для себя
- б. чтобы слышали все присутствующие
- в. так, чтобы слышала вся школа

4. В начале нашего разговора хотелось бы немного порассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: **«Что такое здоровье?»**.

У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, отвечает на вопрос: **«Что такое здоровье?»**.

Здоровье – это красота

Здоровье – это работа

Здоровье – это здорово

Здоровье – это мы и природа

Здоровье – жизнь

Здоровье – это то, что нужно всем

Здоровье – сила и ум

Здоровье – то, что нужно беречь

Здоровье – счастье

Здоровье – правильное питание

здоровье – это когда я бегаю, прыгаю, у меня всё получается

Здоровье – это богатство, которое не продаётся и не покупается

Здоровье – самая важная вещь в жизни.

5. Здоровый, крепкий и развитый ребёнок.
Как добиться этого?

6. Давайте ответим на вопрос: **«Кто такой здоровый человек?»**

Возможные варианты ответов -весёлый, бодрый, жизнерадостный, энергичный, крепкий, сильный, не больной.

- Я считаю, чтобы быть здоровым, человек, прежде всего, должен быть оптимистом, верить в светлое будущее, в успех начатого дела; поддерживать и себя и окружающих людей своим хорошим настроением.

Когда человек заботится о своем здоровье: дышит чистым воздухом, ест здоровую, свежую пищу, много двигается; бережет зрение, одевается по погоде, мы говорим, что этот человек ведет здоровый образ жизни. Здоровый человек встречает меньше преград на дороге, ведущей к счастью. Однако, чтобы не оступиться в пути, человек должен быть обучен, знать основы здорового образа жизни, т.е. выбрать для себя здоровье. О чем и гласит девиз нашего разговора **«Здоровье в твоих руках»**.

7. У меня в руках мяч, он для нас будет эстафетной палочкой. Мы будем передавать его по кругу, и тот человек в чьи руки попал мяч, продолжает моё предложение. А предложение будет у нас одно для всех: **"Я буду здоров если ..."**.

-буду заниматься спортом, делать зарядку, употреблять витамины, быть на свежем воздухе, соблюдать режим дня, избегать перегрузок, полноценное питание, эмоциональное и психическое спокойствие, закаляться, ходить пешком.

Проблемная ситуация

Мальчик съел на обед: кашу с сахаром, какао со сладкой булочкой, кусок торта, шоколадку. Хороший ли обед получился у мальчика? Почему? Какие блюда вы рекомендовали бы для этого мальчика?

(Обсуждение проблемы, высказывание по данному вопросу)

Привести примеры рецептов правильного рационального питания

Итак, рациональное питание – употребление чистых, натуральных продуктов, обязательное соблюдения режима питания.

Советы:

1. Нужно стараться разнообразить пищу, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества
2. Булочек и сладостей надо есть поменьше
3. Не надо есть много жареного, копчёного, солёного, острого
4. Утром перед школой дети должны обязательно завтракать.

«Чтобы не попасть в сети стресса, нужно уметь управлять своими чувствами»

Д.С. Лихачёв.

Положительные эмоции – это второе слагаемое здоровья.

Проблемная ситуация

Ребенок играют в разные головоломки, просиживают часами перед мониторами компьютеров и радуют своих родителей тем, что те наконец-то могут заняться своими делами. Какие советы вы рекомендовали бы для этого мальчика и его родителей?

Физическая нагрузка крайне необходима детям. Она не только тренирует сердце и сосуды, но и развивает мышцы, которые при необходимости приходят на помощь всему организму.

Для того, чтобы быть здоровым необходимы регулярные занятия спортом. Родители даже не подозревают, что наносят вред не только физическому состоянию своего ребёнка, но и умственному!

Воспитание ловкости прекращается с воспитанием ума: ловкий ребёнок обыкновенно умный. Так умственное и физическое воспитание взаимно координируются.

Двигательная активность – это третье слагаемое здоровья.

9. Здоровье человека зависит:

На 50%-от образа жизни

На 25%-от состояния окружающей среды

На 15%-от наследственной программы

На 10%- от возможностей медицины

«Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее».

Хочешь быть счастлив один день –

сходи в гости

Хочешь быть счастлив неделю –

женись

Хочешь быть счастлив месяц –
купи себе машину
Хочешь быть счастлив всю жизнь –
будь здоров!

Вывод: у нас сложилась довольно полная картина, как сохранить и укрепить здоровье.

Вспомните притчу, в которой говорилось о бабочке. Давайте дадим ей жизнь, а она в свою очередь изменит наш взгляд на здоровье. Сейчас осень, но мы можем вернуться в лето и насладиться порхающими бабочками.

А теперь свои эмоции и чувства передайте бабочке, сделанной вашими руками. (работают 3 мин)

А теперь все бабочки закрепите на рамке. Как она изменилась?

Вывод: не все так безнадежно в нашем деле. И работа приносит результат.

Я думаю, что сегодняшний разговор не пройдет бесследно для вас; вы еще раз убедились, что если человек заботится о своем здоровье, то это поможет ему найти себя в жизни и приносить пользу другим людям и себе тоже.

Заключение.

Я хочу пригласить вас всех в круг, чтобы мы пожелали друг другу здоровья, удачи, счастья.