

государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский технико-экономический колледж имени А.Г.Рогова»

**Методическая разработка внеклассного мероприятия
«Здоровьем людям надо дорожить»**

2018 г.

Ведущий 1: Здравствуйте дорогие друзья! Когда мы встречаемся с людьми, мы здороваемся.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это залог и основное условие полноценной и счастливой жизни.

Ведущий 2: Мы говорим вам «здравствуйте», а это значит, что мы всем вам желаем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Здоровье для человека – одна из главных ценностей.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Ведущий 1: Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Ведущий 1: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой (вдох – выдох, сон – бодрствование).

Ведущий 2: Сегодня говоря о здоровом образе жизни, мы хотим затронуть три темы, это:

1. Как укрепить организм и сохранить красоту и здоровье на долгие годы.
2. Физические упражнения и польза физических нагрузок.
3. Правильное питание и его польза.

Ведущий 2: В старшем возрасте люди не должны убить в себе заботу, дружелюбие, выдержку, целеустремленность, смелость, оптимистическое отношение к жизни, верить в собственные силы и доверять миру.

Вот поэтому мы предлагаем вам немного отвлечься, хоть на несколько минут оставить свои заботы расслабиться и интересно и с пользой провести время в хорошей компании.

Ведущий 1: В век научно-технического прогресса и нано-технологий, как вы думаете, что надо беречь в первую очередь? Конечно же здоровье! Не зря говорят – «Здоровье иметь – до ста лет не стареть!».

Ну а как иначе? Ведь здоровый человек может воплотить в жизнь свои мечты, радоваться жизни и добиваться успеха в намеченных целях.

Ведущий 2: Именно поэтому всегда и во все времена здоровье считалось огромной ценностью, залогом нормальной, полноценной жизни человека. Но как же его сохранить?

Чтобы ответить на этот вопрос мы сегодня хотим предложить вам вспомнить, а из чего же собственно говоря оно состоит это самое здоровье, и что нужно чтобы его сохранить и приумножить.

(ответы из зала)

Ведущий 1: Здоровый образ жизни это - движение, рациональное питание, правильное дыхание, свет, воздух, вода — вот те средства, которые открывают путь к долголетию.

Здоровый образ жизни должен включать не только медикаментозное лечение, если это необходимо, а ограничение потребления поваренной соли до 5-6 г. в сутки, количество жидкости 1-2 литра в сутки, нормализация массы тела, достаточная физическая активность ходьба от 3 до 10 км в сутки, Лечебная физкультура, плавание, зарядка, и т.д., в течение дня нужно принимать горизонтальное положение на 20-40 минут, использовать аутотренинг, физиотерапевтические процедуры (массаж, водные процедуры), исключить курение, алкоголь, нормализовать сон, избегать стрессовых ситуаций.

Ведущий 2: Мы продолжаем говорить о здоровье и предлагаем вам вспомнить пословицы и поговорки о здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоров будешь, всего добудешь!

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги платье с нову, а здоровье смолоду.

Здоровому каждый день праздник.

Здоровье уходит пудами, а приходит золотниками.

Здоровому всё здорово.

От здоровья не лечатся.

Больному и мёд невкусен.

Дал бы бог здоровья, а дней впереди много.

Так здоров, что можно в землю вбить.

Болезнь у него как рукой сняло.

Здоровый о здоровье не думает.

В здоровом теле — здоровый дух.
Здоровье за деньги не купишь.
Здоровье собирается золотниками, а тратится — пудами.
Здоров пока — крепче быка.
Здоровый хвалит пекаря, а хворый — лекаря.
Здоровьем слаб, так и духом не герой.
Здоровая душа и телом здорова.
МОЛОДЦЫ!

Ведущий 1: Дорогие друзья, чтобы сохранить наш позитивный настрой и немного потренировать мозг, предлагаем ответить на вопросы викторины о здоровье.

Утренняя физическая процедура? (зарядка)
Необходимое качество характера человека? (доброта)
Вредная привычка, от которой страдает дыхательная система? (курение)
Чтобы экономить своё время, надо соблюдать(режим)
Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)
Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками? (воля)
Тренировка организма холодом называется (Закаливание)
Способность организма защищать себя от вторжения вирусов и бактерий – это... (Иммунитет).
Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон)

Ведущий 2: Молодцы, с викториной справились, а мы продолжаем наш разговор. Здоровый человек заботится не только о чистоте тела, не только закаляется, не только уделяет внимание физическому развитию. В первую очередь, должен уделять внимание питанию. От того, какую пищу он употребляет, зависит состояние его желудочно-кишечного тракта. В наше время в рационе обычного человека очень маленький набор овощей. Хотя традиционно русский народ употреблял в пищу очень большое количество овощей. Мясная пища была праздничной.

Одни из составляющих здорового образа жизни является питание. Употребление овощей - залог активности и долголетия человека.

Ведущий 1: Лучший способ продлить жизнь - не укорачивать её. Болен лечись, а здоров берегись. Таким образом, здоровый образ жизни в самих людях.

Ведущий 2: Во все времена люди задумывались о сохранении своего здоровья, как о самой главной человеческой ценности. Актуален этот вопрос и сегодня.

Стресс, хроническая усталость, неправильный режим дня, несбалансированное питание - все эти факторы, постоянно наполняющие жизнь современного человека, приводят к серьёзным заболеваниям. Особенно это проявляется в пожилом возрасте.

Ведущий 2: Здоровый дух - в здоровом теле!

Если у вас нет здоровья,
За деньги его не купить,
Но можно его в спортзале,
Здорово укрепить.

Ведущий 1: Многие упражнения, которые способствуют здоровому образу жизни, снижают риск развития болезни сердца. К ним относятся отказ от курения, поддержание индекса массы тела на соответствующем уровне, ежедневная физическая активность длительностью не менее 30 минут, умеренное потребление алкоголя и здоровое питание.

Использование этих принципов здорового образа жизни на 80% снижает риск развития болезни сердца и на 60% уменьшает риск инфаркта.

Ведущий 2: Сохранение и поддержание здоровья граждан пожилого возраста – немаловажная задача. Большую роль в укреплении здоровья играют умеренные физические нагрузки. Это может быть, как занятие спортом, так и обычные пешие прогулки на свежем воздухе. В целях продления активного долголетия при спортивных школах организуются различные спортивные секции, мероприятий по сдаче норм ГТО.

Ведущий 2: Строим мы карьеру, что порою сложно,
Нам тропой крутою надобно идти,
Только без здоровья это невозможно:
Сильно ураганы дуют на пути.

Ведущий 1: За судьбину деток мы переживаем,
В мир большой выводим маленьких таких,
Счастья без здоровья нет на свете, знаем,
Молимся о здравье Господу за них.

Ведущий 2: Так куда б ни шли мы, чем ни занимались,
Главное здоровье, что ни говори,
Внешне как бодриться мы бы ни старались,
Трудно без здоровья, это се ля ви!

Ведущий 1: Сегодня мы много говорили о здоровье физическом, о спорте, правильном питании, хорошем сне, отказе от вредных привычек. Не менее важной составляющей для здорового образа жизни является психоэмоциональное состояние.

Ведущий 2: Поэтому к здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.

Ведущий 1: Светлые мысли в голове – обязательная составляющая здорового образа жизни!

Ведущий 2: Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Знайте, что Человек — сам творец своего здоровья, за которое иногда приходится даже бороться. Здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни. Здоровье и есть сама жизнь с её радостями, тревогами, взлётами.

Ведущий 1: Есть оптимисты среди нас.
Они твердят, что жизнь прекрасна.
Я с ними полностью согласна,
Хоть вижу жизнь и без прикрас.

Ведущий 2: Есть лёд зимой и слякоть летом,
Есть грусть, болезни и печаль
И мне порой чего-то жаль,
Но право, дело же не в этом.

Ведущий 1: Стремясь найти печаль – найдёшь.
Есть в жизни беды – это ясно,
Но всё равно она прекрасна.
Прекрасна тем, что ты живёшь!

Ведущий 2: На этом наша встреча подошла к концу!
Будьте здоровы!
И до новых встреч!