

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
г. Константиновска Ростовской области**

# **Ток-шоу «БЫТЬ здоровым – ЭТО ...»**

**Цель занятия: «Обогащение сознания учащихся знаниями о  
здоровом образе жизни»**

**Учитель химии и биологии:  
Сукочева Ирина Юрьевна**

## **Ход занятия.**

-Здравствуйте, дорогие ребята! Меня зовут Ирина Юрьевна.

Сегодня мне выпала честь провести с вами интересное мероприятие. А вот тему занятия и о чём пойдёт речь вы попробуйте отгадать сами. Посмотрите на слайд. Перед вами таблица, в левой колонке которой вы видите начало пословиц, в правой - их окончание. Составьте пословицы. Итак, о чём мы с вами будем сегодня говорить?

-В последнее время очень актуальной темой телерадиовещания, прессы, разговоров между людьми стала тема «Здоровье человека». Какой канал бы мы не включили, какую газету бы ни открыли – всюду призывают нас к здоровому образу жизни. Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем.

И сегодня я предлагаю вам стать участниками ток-шоу «Быть здоровым – это...». Представьте себе, что вы находитесь в телевизионной студии. Я ведущий программы. Есть среди вас ребята, умело владеющие с видеокамерой? Будете оператор. А сейчас я представляю вам экспертов нашей программы.

1. Зимцова Анна Валерьевна – медицинский работник
2. Анжелика Александровна Дьяконова – учитель физической культуры .
3. Ирина Юрьевна Сукочева – учитель биологии и химии сегодня на программе в качестве диетолога.
4. Татьяна Анатольевна Шабанова– психолог школы  
Аплодисменты.

Ребята, сегодня мы не будем говорить о здоровье в целом, а лишь о здоровье детей. Ведь согласно статистике здоровье детей в последнее 10-тилетие ухудшилось в разы. И причин этому много. Поэтому, мне хотелось бы сегодня с вами на этой программе обсудить факторы, влияющие на здоровье детей и вывести формулу здоровья.

Как сохранить своё здоровье? Как не допустить в свою жизнь опасные заболевания? Об этом и о многом другом в сегодняшней программе.

Музыкальная заставка.

### **1 блок «Закаливание».**

Вопросы ведущего к залу:

1. Кто из вас никогда не болел?
2. Кто болеет один раз в год?
3. Кто болеет от 2 до 3 раз в год?
4. А кто болеет чаще?

- Я прошу вас выйти и сесть на места героев программ.

- Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку свойственно болеть. Но ведь это неверная установка!

Вопросы к героям:

- Какими заболеваниями вы чаще болеете?
- Какие симптомы присутствуют, как протекает заболевание?
- Каковы причины ваших заболеваний?

Ведущий: Посмотрите, всё-таки чаще дети болеют простудными и вирусными респираторными заболеваниями: грипп, ОРЗ, ОРВИ, ангина, различные бронхиты. Они сопровождаются кашлем, насморком, болью в горле, высокой температурой. С чем это связано? Почему дети болеют? (ответы зала)

А теперь давайте послушаем нашего эксперта, медицинского работника (выступление медика)

Вопросы к медику есть?

А теперь послушайте высказывания из жизни знаменитых людей «А. С. Пушкин был отлично сложен, с хорошо развитой мускулатурой, был прекрасным гимнастом, конькобежцем, боксёром, стрелком, шахматистом, считался лучшим фехтовальщиком. Пушкин стал лучшим пловцом Петербурга. По примеру полководца Суворова он принимал холодные ванны, зимой натирался снегом».

Обращение к залу:

- Кто хоть раз прибежал к таким методам закаливания?
- Как вы себя чувствовали после этого?
- Что бы вы посоветовали вашим сверстникам, которые часто болеют?

Обращение ведущего к героям:

- Вас когда-нибудь закаливали родители?
- Какие советы вы примите после этой программы?

Итак, дорогие друзья, давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! И в этом нам помогут длительные прогулки на свежем воздухе в любую погоду и закаливание! Итак, первый фактор, влияющий на здоровье ребёнка – это ЗАКАЛИВАНИЕ! (вывешиваю карточку с этим словом)

## **2 блок «Правильное питание».**

Вопросы к залу:

1. А теперь поговорим о том, что вы любите есть? Ваше любимое лакомство?
2. Поднимите карточки те, кто любит чипсы? Как часто вы их едите?
3. А кто любит пить кока-колу, лимонад, спрайт и другие газированные напитки?
4. Вы хотите, чтобы в вашем городе открылся Мак Дональдс или другая кухня по приготовлению еды быстрого приготовления? Почему?

Четверо детей занимают места героев программы.

Вопросы к героям:

1. Кто покупает вам эти продукты? Родители или вы сами, имея карманные деньги?
2. Вы просите родителей или они сами вам покупают это?
3. Что вы знаете о чипсах и можно ли их есть детям?
4. Посмотрите на экран, можно ли этого ребёнка назвать здоровым? Почему?

Слово ведущего: В последнее время на полках магазинов в России мы всё чаще видим продукты иностранного происхождения, кока-кола, йогурты, гамбургеры, чизбургеры, хот-доги, пицца, шаурма, сэндвичи. Так

называемый фаст – фуд, что в переводе с английского обозначает блюдо быстрого приготовления. Теперь и в нашей стране появились целые сети производств по приготовлению быстрой пищи. Да, эти продукты вкусные, имеют аппетитный вид, ароматный запах, но употребление их в пищу может привести к необратимым последствиям. Внимание на экран.

Ролик «Осторожно! Еда!»

- Этот фильм идёт два часа, мы не можем его посмотреть весь. Далее в фильме молодой человек становится участником эксперимента, ему нужно две недели питаться продуктами быстрого приготовления. А тем временем врачи следили за его здоровьем. Через две недели здоровье этого человека резко пошатнулось, из-за употребления фаст-фуда пострадали нервная и сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, появилась нервозность, бессонница, бессилие. Вы можете себе представить, что происходит с детским организмом.

Вопросы к героям:

1. Какие чувства вызвал у вас этот отрывок?
2. Что для себя вы усвоили из просмотренного?

Вопросы к залу:

1. Ребята, давайте поможем вашим одноклассникам и скажем, как надо правильно питаться. Что должно входить в рацион школьника?
2. А как человек, ребёнок должен принимать пищу, когда ему захочется или в определённое время?

Сегодня у вас в гостях, учитель биологии и диетолог. Предоставляем ей слово.

Выступление диетолога.

Какие вопросы к ней у вас будут?

- Итак, мы должны усвоить из всего выше сказанного, что питание ребёнка закладывает основу здоровья на всю его будущую жизнь. И прежде, чем что-то положить в рот, вы должны подумать, что принесёт вам этот продукт пользу или вред? Фактор, который мы с вами обсудили, называется ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

(вывешиваю карточку)

### **3 Блок СПОРТ, АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Далее мне хотелось бы вам рассказать об одной знакомой мне семье, где все её члены спортсмены. Глава семьи – футболист, его супруга - учительница физической культуры, их родители – тоже бывшие учителя физической культуры, сын в этом году поступил на спортивный факультет университета. Их жизнь будто кипит. Девиз семьи: движение, спорт, соревнования, победы.

Вопросы к залу:

1. Скажите ребята, ведь здорово иметь такую семью? Правда?
2. У кого из вас есть такая семья, ну, или похожая?
3. Кто из вас увлечённо занимается спортом, посещает спортивные секции?

Прошу наших спортсменов занять места героев.

Вопросы к героям программы:

1. Расскажите о семье спортивной (если таковая имеется)
2. Появляется ли у тебя хорошее настроение после тренировок?
3. Как занятия спортом помогают тебе в жизни?

4. Расскажи о твоих планах на будущее.

5. Какая из наград тебе дороже всего?

Аплодисменты нашим героям.

- А как же быть тем ребятам, которые по тем или иным причинам не могут заниматься профессиональным спортом? Есть у нас в зале такие? Прошу занять места героев. Как быть в таких ситуациях?

(ответы зала)

- А подробнее об этом нам расскажет наш эксперт\_\_\_\_\_.(выступление физрука)

- Немного из жизни знаменитостей. Л. Н. Толстой даже в 82 года ежедневно делал гимнастику, ездил верхом на лошади ежедневно до 20 км, зимой катался на коньках, в 70 лет обгонял на льду молодёжь. В 65 лет научился ездить на велосипеде.

О каких двух факторах мы сейчас говорили?

Вывешиваю таблички СПОРТ и АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

#### **4 блок СТРЕССЫ**

- 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 поссорился... и так далее... Вопросы к залу:

1. Бывают у вас такие ситуации?

2. Как вы думаете, стрессы влияют на здоровье детей? Каким образом?

3. По вашему мнению, как можно снять стресс?

Как бороться со стрессами, что делать, чтобы не впасть в депрессию, нас научит психолог Татьяна Анатольевна.

(выступление психолога)

- Один шведский философ Кристофер Якоб Бострём сказал: «Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и весёлое настроение духа»

Итак, фактор, который мы обсудили, называется **СТРЕССЫ!**  
Вывешиваю табличку.

А теперь, после всего увиденного и услышанного на нашем ток-шоу, давайте все вместе составим формулу здоровья. (Ведущий вместе с детьми вывешивает карточки с факторами, положительно влияющими на здоровье детей, где фактор «стрессы» меняют на «хорошее настроение»)

#### ***Итог ведущего:***

Однажды Сократа спросили: "Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?" Великий мудрец ответил: "Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!"

- Как вы понимаете смысл этих слов?

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

И сегодня я хотела бы вам пожелать: накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других!  
На этом ток-шоу закончено. Всем гостям, участникам, спасибо!