

## Сценарий «круглого стола» по ЗОЖ.

### Задачи:

- пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;
- вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;

Оборудование: компьютер, проектор, микрофон, ватман, фломастеры, карточки, наглядные пособия, бумага.

**Здравствуйтесь!Здравствуйтесь!Здравствуйтесь!**

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

От чего зависит здоровье? Как сохранить его? Об этом сегодня пойдёт разговор «за круглым столом».

*Сегодня, выступая,*

*Мы о здоровье вспомним,*

*Поведаем сегодня, что нужно жизнь ценить.*

*Расскажем о привычках,*

*Расскажем об ошибках,*

*Для этого сегодня мы все здесь собрались.*

**Учащийся 9а класса:** Вас приветствует 9а класс!

Мы за здоровый образ жизни,

Поэтому называемся ЗОЖики,

Что означает ( поднимает каждый свою букву и говорит)

**Задорные, Одухотворенные, Жизнерадостные, Идейные, Креативные, Интересные люди, а это значит - здоровые духом и телом!**

Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток.

А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наш так называемый “банк донорских клеток” в составе: директора школы, заместителя директора по учебно-воспитательной работе, социального педагога, члена родительского комитета школы.

Победителем станет наиболее здоровый организм, т.е. тот класс, который наберет наибольшее количество здоровых клеток.

Отвечайте на вопросы, и наш банк донорский добавит вашему классному организму здоровые клетки. Будьте здоровы!

## 8в класс

**Что такое здоровье?** (это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков). **Кого можно назвать здоровым человеком? Какие факторы влияют на здоровье человека?** (Здоровье зависит от образа жизни, от генетических факторов, от работы органов здравоохранения, от состояния окружающей среды). **Как здоровье зависит от нас самих?** (питание, физическая активность, психологический комфорт)

(Учащиеся отвечают на вопросы)

### **Творческая разминка для участников «круглого стола»**

На экране записано слово здоровье по буквам вертикально, его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний... Каждый класс получает букву.

з – здорово!

д – добро

о - ответственность

р – радость

о – обучение

в – выдержка

ь – ьвобюл (читай наоборот),

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

9б класс

**Что такое режим дня? Каким должен быть режим дня школьника?**

(Учащиеся отвечают на вопросы)

Мультфильм «Азбука здоровья»(отрывок)

9в класс

**Как уберечь себя от болезней? Что такое гигиена? Какой должна быть гигиена школьника?**

(Учащиеся отвечают на вопросы)

**Ведущий:**Кстати, П. Брэгг говорил, что есть девять докторов. Это: солнце, воздух, вода, естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум.

8б класс

**Что включает в себя понятие «здоровое питание»?**

(Учащиеся отвечают на вопросы)

Вопросы викторины «О здоровом питании»

- - Для чего нужна пища? (для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.)
- - Сколько раз в день рекомендуется питаться? (четыре раза в день.)

- - Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (четыре-пять часов.)
- - Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
- - Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)
- - Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)
- - За какое время до сна следует принимать пищу? (за два часа.)
- - Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (чай, кофе.)
- - Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)
- - Назовите основные продукты питания. (мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
- - Есть одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)
- - Что желательно есть на обед? (первые блюда.)
- - Какие продукты могут вызвать аллергию? (молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)
- - Для чего человеку нужны жиры? (для получения и накопления энергии.)
- - Какие вещества необходимы человеку для питания? (жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)

- - Какие продукты содержат белки в большом количестве? (Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)
- - Какие витамины вы знаете? (Витамины А, В, С, D, Е, F, P, H.)
- - Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.)
- - Для чего необходимы человеку лекарственные растения? (Для поддержания здоровья.)
- - Как нужно сушить лекарственное сырьё? (В тени, в проветриваемом помещении.)
- - Какие растения применяются при кашле? (Мать-и-мачеха, солодка, малина.)
- - Все ли растения являются лекарственными? (Нет.)
- - В какое время суток собирают лекарственные растения? (Утром, когда обсохнет роса.)
- - Когда собирают корневища растений? (Осенью.)
- - Из каких частей растения изготавливают лекарственное сырьё? (Корни, листья, цветы, побеги, плоды, кора, почки.)
- - Где можно собирать лекарственные растения? (В лесу, поле, огороде, подальше от города.)
- - Что можно приготовить из лекарственных растений? (Отвары, настои, соки, мази, порошки.)

## 10 класс

**Назовите факторы риска для здоровья?**(Факторами риска для здоровья являются избыточная масса тела - ожирение, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, вредные привычки.... Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся.....). **Какие вредные привычки не сочетаются со здоровым образом жизни?** (алкоголь, наркомания, курение)

Прием наркотиков, даже если вы их пробуете первый раз в жизни, приводит часто к смертельному исходу. Назовите самую распространенную причину летального исхода.

**(Передозировка).** Информация к размышлению: зачастую смертельное для организма количество наркотиков индивидуально для каждого человека. И на вопрос, когда откажут ваше сердце, легкие или печень, не может ответить никто.)

Использование при приготовлении наркотиков растворителей уничтожает в организме клетки-производители белков, отвечающих за иммунитет. Какой внутренний орган страдает больше всего при этом?

**(Печень.)** Информация к размышлению: уничтожение белков, ответственных за иммунитет, можно сравнить со СПИДом. В результате отсутствия таких клеток в организме наркоман не в состоянии сопротивляться многим заболеваниям.

Что по народной мудрости приносит сто горестей и одну радость? **(Алкогольные напитки)**

Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? **(Никотин)**

**Почему же курение вредно?**(канцерогены, ядовитые вещества в табачном дыме)

### Грустная статистика

- 90% умерших от рака лёгких –курящие

- Курение – главная причина ампутации ног, одна из причин инфарктов сердца и инсультов
- Из 100 новорождённых у курящих женщин четверо умирают в первые дни после рождения
- Дети, рождённые от курящих родителей заметно отстают в физическом и умственном развитии. Особенно это проявляется в школьные годы
- Курящие живут в среднем на 10 – 15 лет меньше
- В доме, где курит человек, дети страдают острыми и хроническими поражениями органов дыхания
- У курящих цвет лица приобретает жёлто – грязный оттенок, портятся зубы, быстрее стареет организм
- Из опрошенных 52 учащихся нашей школы более половины (30) пробовали курить... Нам стоит задуматься...

**Ведущий:** Русские люди испокон веку были здоровыми, крепкими, - это помогало им переносить все невзгоды и трудности. К тому же они всегда были сильными. Для кого-то сильные люди – это те, которые открыли гармонию в себе, для кого-то – честные и благородные люди, способные прийти на помощь другим. В русском языке много пословиц и поговорок о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить (раздать карточки)...

- Здоровье растеряешь – ничем....(не наверстаешь).
- Если хочешь быть здоров – ...(закаляйся).
- Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
- Болен – лечись, а здоров... (берегись.)
- Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
- Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)

- Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
- Смолоду закалиться – навек... (пригодится.)

Всем: **В здоровом теле... – (здоровый дух.)**

9а класс

### **Поучительная сценка**

**Автор:** Как-то сын к отцу пришел

И спросил с подвохом:

**Малыш:** - А курить, пап, хорошо

- Или очень плохо?

**Отец:** -Что сказать тебе, сынок?

**Автор:** Дальше нет ответа,

Потому что голос папы

Съела сигарета.

**Автор:** Задымить табачным чадом

Можно все на свете

Только жизнь свою не надо

Дарить сигарете.

К деду внук теперь пришел

И спросила кроха:

**Малыш:** - А вино пить хорошо

- Или тоже плохо?

**Дед:** - Пью вино я с детских лет

**Автор:** Дед сказал бессвязно...

С алкоголем как живут

Всем, конечно, ясно.

Дальше к брату он идет,

Посмотрел со вздохом...

**Малыш:** - Ты наркотики мне дашь?

- Или это плохо?

**Автор:** Но ответить брат не смог,

Чем же тут гордиться.

Санитары наркомана

Увезли в больницу.

Если хочешь быть здоров,

Достигать рекордов,

Наш совет для вас готов:

Подружись со спортом!

И запомни навсегда:

Лень гроша не стоит!

Солнце, воздух и вода –

**Все вместе:** Формула здоровья!

Зарабатываем ЗДОРОВЫЕ клетки...Продолжите рифму...

**“Чтобы часто не болеть...”**

**“Если хочешь быть красивым...”**

**“Чтоб здоровым быть всегда...”**

**“Если хочешь долго жить...”**

## 11 класс

### **1. Какое значение для здорового образа жизни имеет физическая активность? 2. Совместимы ли спорт и алкоголь?**

(Учащиеся отвечают на вопросы)

1. Установлено, что школьники, систематически занимающиеся спортом, физически более развиты, чем их сверстники, которые не занимаются спортом.

#### *Блиц – опрос для учащихся 11 класса*

##### *“Спорт. Олимпийские игры”*

- 1. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)*
- 2. Слово “стадион” произошло от: (греческой меры длины, равной 192,27 м)*
- 3. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать: (16 дней)*
- 4. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции? (венок из ветвей оливкового дерева)*
- 5. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится... (20 сек.)*
- 6. Скейтон является разновидностью... (санного спорта)*
- 7.7. О каком виде спорта говорится в остроумном английском изречении: “Это обмен знаниями при помощи жестов”? (О боксе)*
- 8. Какой день считается Всемирным днём здоровья? (7 апреля)*

2. Алкоголь парализует волю, так необходимую спортсмену в процессе подготовки и проведения соревнований. Известен случай, когда сильнейшая восьмерка гребцов английского клуба намного

опередила своих соперников, выйдя в финал. В честь этого спортсмены позволили себе выпить по бокалу шампанского на приеме у мэра. Но на следующий день они неожиданно резко сдали свои позиции и едва удержались на третьем месте, хотя по всем показателям могли претендовать на лидерство. Один известный футболист писал в своих воспоминаниях: «Кружка пива — ведро пота. Так принято говорить среди футболистов. Это значит: чтобы устранить вред от выпитой кружки пива, надо на тренировках пролить ведро пота. Потерять форму можно в один день. Чтобы приобрести форму, нужно затратить месяц».

Средь традиций самых разных

Есть нелегкая одна.

Если встреча, если праздник,

Значит, пей и пей до дна!

Пей одну, и пей другую,

И седьмую, и восьмую,—

Просят, давят, жмут «Друзья»!

Ну, а если не могу я,

Ну, а если мне нельзя?

Ну, а если есть причина

Завтра утром в форме быть?

Значит, я уж не мужчина?

Хоть давись, но должен пить!

А ты сможешь сказать «нет» ?

Кукловоды - манипуляторы одурачивают и втягивают в алкогольные и наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком.

Как же вести себя, когда тебя пытаются «взять на «слабо»? Очень просто — отвечать: «Да, мне это слабо!». Тебя начнут высмеивать: «Ты видно еще маменькин сынок!» Ответ: «Да, я еще маменькин и папенькин сынок». И так далее. И вскоре будет заметно, как пыл «кукловода» остывает: он понимает, что от тебя он ничего выгодного для себя недобьется. Иногда могут сказать: «Ты что - дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?» В этот момент надо подумать: «А что это он так заботится о моей выгоде?»

И ответить: «Да, я такой дурак, что твое предложение не принимаю». И опять станет заметно, как остывает пыл «кукловода». Возникает вопрос: что хуже — выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать, как дурак, но выглядеть умным?

Не бойся выглядеть недостаточно умным!

Не бойся выглядеть недостаточно смелым!

Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!

Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!

8а класс

**Из каких источников предпочтительно черпать информацию о здоровом образе жизни?**

**Ваше «Послание будущему поколению».....**

***Мы говорим молодежи двадцать второго века:***

***« В ваших руках судьба человека.***

***Против вредных привычек мы и вы -  
Это значит - здоровое поколение нашей страны!  
Хоть ты лопни, хоть ты тресни,  
Пусть здоровый образ будет у вас на первом месте!»***

***Песня «Гимн здорового образа жизни» (все поют...)***

*Посмотри, как ярко солнце светит  
Облака по небу проплывают  
Чувствуешь, как нежно дует ветер  
В волосах твоих он играет  
А ты идешь красивою походкой  
Твое кредо – позитивно мыслить  
Ты для всех прекрасная находка  
Ты ведешь здоровый образ жизни  
Припев:*

*Я хочу тебе рассказать  
Это очень просто независимым стать  
Что бы долго, красиво и здорово жить  
Ты должен первым делом себя изменить  
Одолев все вредные привычки,  
Ты найдешь ко всем сердцам отмычку  
Знаешь это, это так несложно  
Стоит только захотеть и все возможно*

*1. Ты всегда - пример для подражания*

*И об этом все в округе знают  
По плечу любые испытанья  
И ничто тебя не напрягает  
Если даже неприятности коснуться  
Только о хорошем твои мысли  
На тебя все готовы оглянуться  
Ты ведешь здоровый образ жизни*