

Номинация:  
«Искусство, туризм, спорт и здоровьесбережение»

Областной конкурс методических разработок  
педагогических работников образовательных  
организаций  
«Формула здоровья»

**Тема:** тематическое занятие с элементами  
арт-терапии, посвященное пропаганде  
здорового образа жизни

**«Время быть здоровым!».**

Автор: учитель ОБЖ  
1 квалификационной категории  
Гуляева Елена Олеговна  
89527605626  
МБ ОУ Ризоватовская СШ

## **Введение.**

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться её сокровищами он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым.

Обычно молодые люди не склонны, всерьёз, задумываться о здоровье даже когда они вдруг заболевают. Да в молодости всякие неприятности, в их числе и болезни воспринимаются «вдруг» - как нечто внезапное и не заслуженное. Но в том, то к сожалению и дело, что большинство болезней именно заслуженны. А первые шаги делаются нередко в самом цветущем возрасте. Когда перестают дружить со спортом и физкультурой, приобщаются к дурным привычкам. А здоровье-то, как и честь, нужно беречь смолоду.

### ***Краткая аннотация:***

Данное мероприятие посвящено здоровому образу жизни подростков. Цель данного мероприятия: актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни; дополнить представления учащихся о вредных привычках; способствовать воспитанию отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании; побуждать подростков к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников; воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

Методическая разработка внеклассного мероприятия «Время быть здоровым!» позволяет обучающимся ознакомиться с правилами здорового образа жизни, дает информацию о вреде алкоголя, курения, наркотиков на организм человека и системы органов, развивает навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации. В ходе работы используются приемы и способы, такие как постепенное погружение в проблему; диалоги, обсуждение; работа в группах; дискуссии, арт-терапевтические техники.

### ***Задачи:***

1. Создать условия для формирования у учащихся стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.
2. Сформировать представления о понятии здоровья, его оценки через самопознание и самооценку внутреннего мира.

3. Выработать у учащихся способность к преодолению психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению, а также осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
4. Сформировать у учащихся понятие о здоровом образе жизни как о возможности положительно (адекватно) оценивать своё здоровье.

**Условия проведения и оборудование:** класс; доска; листы ватмана; фломастеры; листы А4; компьютер; проектор; слайд-презентация основных моментов занятия.

### **Основная часть.**

#### ***Ход мероприятия:***

Учитель: Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости.

*Звучит тихая музыка.*

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина.

Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее. Наша с вами жизнь, наше состояние, наше будущее, ну и конечно здоровье, зависит только от нас самих.



### **Упражнение: «Счастливая жизнь – это...»**

Учитель спрашивает учащихся: «Вы любите жизнь? Жизнь – это богатство, данное каждому изначально, и очень хочется, чтобы она была прекрасной и счастливой. А что такое хорошая жизнь? Поразмышляйте об этом, пожалуйста, каждый и запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

*Учащиеся записывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь (работают 2-3 мин). Затем учитель предлагает обсудить в группах эти записи и расставить их по степени значимости.*



### Упражнение “Солнышко здоровья”

Наше здоровье – это солнышко, которое питает своим теплом все живое.

На листочке нарисуйте солнышко, внутри солнышка запишите фразу “Здоровый образ жизни - это...”. Лучики солнышка – это ваши ассоциации со здоровым образом жизни, что помогает человеку быть здоровым.

После обсуждения участники делают вывод о том, что основными составляющими здорового образа жизни являются:

- Отказ от курения.
- Отказ от алкогольных напитков.
- Отказ от наркотиков.
- Занятия физкультурой и спортом, двигательная активность.
- Рациональное питание.



### Упражнение «Точки нездоровья»

Сейчас ваша задача – определить, что может угрожать здоровью. То есть факторы, которые влияют на здоровье человека. Нарисуйте точки и напишите на них эти факторы.

### *Информация:*

*Компоненты здорового образа жизни.*

- **Правильное дыхание.** Очень важно всегда дышать через нос. В носовых ходах воздух очищается, согревается, увлажняется. Конечно же, важно и то, чтобы воздух, которым мы дышим, был чистым.
- **Рациональное питание.** Современный рацион питания большинства людей отличается большим потреблением продуктов, содержащих много углеводов. Результат – переедание и ожирение. Да, питание должно быть умеренным, но разнообразным и полноценным. Пища должна содержать витамины! Свежие овощи и фрукты, мед, курага, орехи, изюм, гречка, овсянка, пшено – вот продукты, повышающие жизнедеятельность организма. А хлеб из муки мелкого помола, макароны, сосиски, колбасы, жареный картофель лишены большей части биологически активных веществ. Такой рацион понижает жизнедеятельность организма. Также важно помнить, что продукты, которые содержат различные консерванты, подсластители и красители, не полезны и даже опасны для здоровья.

**Двигательная активность, занятия физкультурой и спортом, положительные эмоции и закаливание.** Самые полезные и доступные виды спорта: плавание, езда на велосипеде, гимнастика, походы. Положительные

эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта. Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей. (6. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011)



**Лекция учителя:**

**Факторы, негативно влияющие на здоровье человека.**

***а) Табакокурение.***

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания.. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь.

Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей, так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении.

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

#### ***б) Алкоголизм.***

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени. Опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии. В состоянии опьянения человек может рассказать любую тайну, теряет бдительность, перестает быть осторожным. Недаром говорится: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке».

Пиво – совершенно доступный напиток для молодежи. Значит, оно безвредно? Пиво вовсе не так безобидно, как порой, кажется. Оно делается из полезного продукта – ячменя. Этот напиток содержит углеводы, белки, жиры и даже витамины. Но в процессе приготовления пива микробы брожения уничтожают все полезные компоненты, так что пользы от него, мягко говоря, нет. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянные потребители пива быстро толстеют.

#### ***в) Наркомания.***

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца. Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД. Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

**Задание:** учащиеся делятся на две команды. В порядке очереди ребята рисуют по одному элементу, творчески развивая элемент предыдущего, тем самым продолжая рисунок. У учащихся должен получиться портрет алкоголика, курильщика, наркомана. Это не обязательно может быть изображение человека, в рисунке должны быть отображены те чувства, которые ассоциируются. Работы рисунки раскладываются в круг, а участники делятся своими впечатлениями.

**Давайте отдохнем:** как ощутить бодрость за одну минуту? У подавляющего большинства современных людей наблюдается дефицит личного времени. Поэтому хочу предложить вашему вниманию своеобразный блиц-самомаж. Самомаж обладает поистине чудодейственным эффектом, за считанные секунды он поможет перезарядить «аккумулятор» вашей энергии, освободиться от постепенно накапливающейся усталости.

Итак:

1. Быстро потрите друг о друга пальцы ладони в течение 5 секунд.
2. Теперь быстро потрите разогретыми, тёплыми пальцами щёки вверх-вниз в течение 5 секунд.

3. Постучите часто барабанной дробью по макушке головы в течение 5 секунд.
4. Сожмите руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья 3 раза.
5. Осторожно надавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами 3 раза.
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажмите на артерию, сосчитав до 5. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите и перейдите затем на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупайте впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

Если, заканчивая самомассаж, вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота, цель достигнута: всего за 60 секунд вы включили основные системы организма, как говорится, на полные обороты. (Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.)

**Упражнение “Стена вредных привычек”:** У вас на столах лежат так называемые «стикеры-кирпичики», запишите на них вредные привычки, которые пагубно влияют на здоровье, и из этих кирпичиков мы построим стену, чтобы оградить модель здорового человека от не здорового. Участники записывают вредные привычки на стикерах-кирпичиках и размещают их на стене вредных привычек, расположенной между моделями здорового и нездорового человека. На пути человека стоит стена из вредных привычек, и только от него зависит, обойдет он ее или нет. Следовательно, от этого и зависит состояние его здоровья. (ответы детей)

**Видеофрагмент "Здоровье и его виды".**



Учитель: а теперь, чтобы у нас состоялось хорошее настроение, и вы запомнили наше мероприятие предлагаю провести «Цветотерапию». (учащиеся красят ладошки, оставляя свои следы на ватмане).



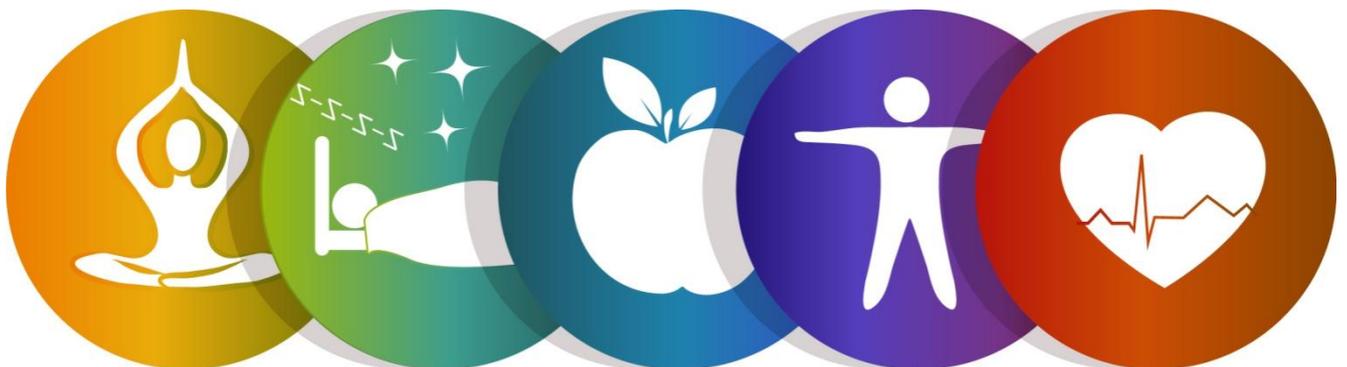
### Заключение.

В одном селении жили два умных человека, один был добр и справедлив, и его уважали, к нему шли за советом и разрешением конфликтов, другой был хитер, зол и расчетлив, люди, несмотря на его ум, не шли к нему за помощью. Злобный старец решил всем доказать несовершенство доброго мудреца таким способом: он

поймал бабочку, собрал жителей, позвал мудреца и спросил что он сам держит в руках. Добрый старец ответил – бабочку. “Живая она или мертвая?” – был следующий вопрос. И старец ответил: “Сейчас все зависит только от тебя: захочешь, распахнешь ладони, и она живая полетит, а захочешь, сожмешь, и она умрет. Все в твоих руках!”

Мораль такова: ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках. Педагоги, врачи, родители могут повлиять, помочь информацией, но решение принимать вам. И я надеюсь, что оно будет правильным. Просто хочется, чтобы вы понимали, как здорово быть свободным и здоровым. Каждый отвечает за себя сам, помня, что здоровье и тело у него одно-единственное и другого не будет. Вы уже в том возрасте, когда способны думать о том, как жить сегодня, чтобы иметь шанс увидеть завтра. Здоровье, если к нему не относится, бережно оно не будет прежним. Здоровье, ни вернуть не за какие деньги.

*Я желаю вам, ребята, быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться – каждый раз перед едой,  
Прежде чем за стол садиться, руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь – это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите по возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите, он вам силы даст, друзья!  
Выполняйте все советы, и легко вам буде жить!  
Будьте здоровы!*



**Список использованной литературы:**

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 3. - С. 29-3
2. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. М., 1999 г.
4. Васильев В.Н. «Утомление и восстановление сил»; М., 1994.
5. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
6. Гончарук С. В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
7. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.