**Разработка воспитательного мероприятия по формированию культуры здорового образа жизни у подростков.**

**Тема:** «Я хозяин свой судьбы».

**Категория:** учащиеся 7-8 классов

**Цель:** создание необходимых условий для развития и воспитания у подростков интереса к своему здоровью, как основе всех будущих успехов в жизни.

**Задачи:**

* Сформировать у воспитанников здоровьесберегающие компетенции современного человека, культуры и ценности здоровья.
* Выработать индивидуальные потребности в соблюдении ЗОЖ, сохранении и укреплении здоровья.
* Дать конкретные рекомендации о соблюдении обучающимися основных элементов здорового образа жизни.
* Проанализировать свой образ жизни.

**Материалы:** доска, мультимедийная презентация, салфетки, скрепки, стикеры двух цветов, полоски бумаги (10 шт), карточки с ситуациями, ручки, письма, мяч.

**Ход мероприятия.**

**Упражнение «Салфетка» (3 минуты).**

Цель: приветствие и расположение классного коллектива на положительный настрой.

На группу раздается упаковка салфеток, каждому предлагается взять сколько захочет и передать следующему. После возвращения салфеток ведущему, ребятам дается 30 секунд, чтобы придумать и назвать столько фактов о себе, сколько взяли салфеток.

**Упражнение «Скрепка» (2 минуты)**

Участники мероприятия получают по канцелярской скрепке. Ведущий предлагает несовершеннолетним разогнуть скрепку, чтобы получилась прямая линия. После выполнения задания ведущий задает участникам вопрос: легко ли было разгибать скрепку? Как правило, подростки отвечают, что это задание не доставило им труда. Далее ведущий просит участников вернуть скрепку в первоначальное положение. Вопрос: удалось ли предать скрепке первоначальный вид?

Ведущий. Упражнение со скрепкой – наглядный пример того, как легко человек может сломать свою жизнь, совершив необдуманный шаг. Например, совершив кражу, угнав автомобиль, употребив наркотик и т. д. Вернуться назад, восстановить утраченное здоровье невозможно, как невозможно вернуть скрепке первоначальный вид.

**Приветствие ведущего и мотивация участников (2 минуты)**

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Мы рады приветствовать всех на нашем мероприятии «Я хозяин своей судьбы». Жизнь - это движение. А в чем состоит смысл этого движения? У каждого человека должен быть смысл жизни, то, ради чего стоит достойно жить, развиваться, к чему стремиться. Чем раньше придет осознание этого, тем удачнее и счастливее станет будущее. Можем ли мы утверждать, что я хозяин своей судьбы? Конечно, мы не решаем в жизни всего, например, не выбираем, где и у кого родиться. Но все свои поступки мы контролируем сами. От нашего личного поведения зависит и наше здоровье. Пока человек здоров и работоспособен, он редко думает о возможных заболеваниях. Ему просто некогда! Наполненность и ритм современной жизни не позволяет останавливаться. Остановишься – отстанешь. Спеши, человек! Есть ли время задуматься о себе? А задуматься нужно, и как можно раньше! Что делать? Как быть здоровым? В жизни у каждого человека есть свой выбор. Здоровье в зрелом и пожилом возрасте зависит от образа жизни в детстве и юности, так что задумайтесь, ребята, как себя вести, чем заниматься и чему отдавать предпочтение.

Начну мероприятие со слов Генриха Гейне: «Единственная красота, которую я знаю - это здоровье». Да, я соглашусь с этим высказыванием и добавлю, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Духовное и физическое здоровье - это 2 неотъемлемые части человеческого здоровья. Они должны находиться в гармонии. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь. Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом.

Мы с вами понимаем, чтобы сохранить здоровье, и чтобы его хватило на долгую и активную жизнь необходимо вести здоровый образ жизни, который предполагает ещё и отказ от вредных привычек - отказ от употребления табака, алкоголя и наркотиков.

Сегодня мы попробуем вместе найти путь к здоровому образу жизни.

**Деление на группы (по выбору стикеров**) (**2 минуты**)

- Попрошу вас всех встать в круг и закрыть глаза. Сейчас для более удобной работы мы разделимся на группы. Я прикреплю на спину каждому цветной листочек. По моей команде все открывают глаза, молча вы должны объединиться в группы и присесть за нужный стол.

**Упражнение «Что формирует здоровье?» (5 минут)**

- Скажите, какие существуют факторы влияния на здоровье человека? Что влияет на здоровье? После непродолжительного обсуждения запишите ответы на цветных стикерах, которые находятся у вас на столах, далее озвучьте их и разместите на доску.

- Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека: (на слайде)

- наследственность - 20%;

- уровень медицинского обеспечения - 10%;

- экология - 20%;

- образ жизни - 50%.

- Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

**Упражнение «Ассоциации ЗОЖ» (4 минуты)**

- У себя на столах вы видите цветные полоски бумаги. Каждому участнику достаётся по одной полоске, на которых вы должны написать ваши ассоциации со словосочетанием «Здоровый образ жизни». Сравните свои ответы в группе и про ранжируйте их, аргументируйте своё решение.

**Блиц-опрос (4 минуты)**

- Сейчас предлагаю каждой команде освежить свои знания о здоровье, ответив на мои вопросы. Постарайтесь аргументировать свой ответ

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? Да | 1.Правда, что недостаток солнца вызывает у людей депрессию? да |
| 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? Нет | 2. Правда, что летом можно запастись витаминами на целый год? нет |
| 3.Верно ли, что шоколадные батончики входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да | 3.Правда, что надо ежедневно выпивать 2стакана молока? Да |
| 4 Правда ли, что бананы поднимают настроение? да | 4 Правда, что сладкие напитки входят в 5-ку самых вредных продуктов питания? да |
| 5.Верно ли, что от курения ежегодно помирают более 10000 человек? да | 5.Правда, что минута смеха равна 45 минутам пассивного отдыха? Да |
| 6.Веоно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? Да | 6. Согласны ли вы, что стресс полезен для здоровья? Нет |
| 7.Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет | 7. Согласны ли вы, что картофельные чипсы полезны для здоровья? Нет |
| 8.Правда, что «совы» любят работать по утрам? нет | 8.Верно ли, что сосиски полезны для здоровья? нет |
| 9.Правда, что большинство людей не курит?  да | 9.Верно ли, что молодому растущему организму еженедельно требуется 30 видов разнообразных продуктов? Да |
| 10.Отказаться от курения легко? Нет | 10 Верно ли, что от одного приёма можно стать наркоманом? Да |

**Упражнение «Сумей отказаться» (10 минут)**

- Очень часто складывается так, что мы знаем, как вести здоровый образ жизни, что делать чтобы быть здоровым, однако нарушаем эти правила из-за группового давления. Что вы знаете о групповом давлении? В общении наиболее часто встречаются следующие виды группового давления:

- лесть, похвала;

- шантаж, подкуп;

- уговоры, обман;

- угроза, запугивание.

- В общении подростков могут возникать ситуации, в которых единственно возможным вариантом поведения при групповом давлении является отказ. Это ситуации, в которых, отвечая «да», подросток может причинить себе или кому-то из окружающих вред. К подобным ситуациям следует быть готовым заранее. Здесь важно умело отказаться: отстоять собственные позиции и в тоже время не противопоставить себя группе, то есть не настроить против себя большинство. В опасных ситуациях стоит отказаться категорически и даже без объяснения причин. Давайте познакомимся с некоторыми способами выразить свой отказ:

- отказ- соглашение «Ребята, классная идея, но сегодня вечером у меня репетитор»

- отказ-обещание «Я пойду с вами на дискотеку, но только не сегодня»

Отказ-альтернатива «Давай лучше пойдём ко мне и посмотрим новый фильм»

- отказ-отрицание «Нет, я не поплыву на лодке, потому что боюсь воды»

- отказ-конфликт «Ещё раз подойдёшь ко мне с таким предложением, мало не покажется».

- В ситуации отказа зачастую приходится искать причины, убедительные для других. Однако иногда можно ничего не объяснять. Общаясь со сверстниками и желая чувствовать себя частью группы, подросток должен стремиться к сохранению собственной индивидуальности, ведь только тогда он будет интересен окружающим.

- Давайте попробуем разыграть ситуации. По одному желающему с каждой группы попрошу выйти ко мне. Одному участнику необходимо вытянуть карточку с ситуацией и всячески стараться убедить товарища сделать то, что написано на карточке. Другому участнику необходимо отказаться от предложения, согласно виду выражения отказа, на выбранной им карточке.

Ситуации:

1. Сгоняй в буфет и купи мне чипсы.

2. Давай сыграем в футбол с рюкзаком Петрова.

3. Пойдём в туалет подымим.

4. Сегодня мы собираемся у Пети, у него не будет родоков, будем пить пиво, пошли с нами.

5. Сделай за меня уроки.

6. Дай мне свой планшет на пару дней.

7. Все уже курят, а ты что, боишься?

8. Сашка достал штуку крутую, от которой будешь кайфовать и ни о чём не думать. Пошли пробовать!

Обсуждение проводиться после каждой ситуации. Кто был убедительнее?

- Помните, каждый человек имеет право:

* Иногда ставить свои интересы превыше всего;
* Просить о помощи, когда она необходима;
* Протестовать против несправедливого обращения или критики;
* Иметь собственное мнение или убеждение;
* Говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;

Человек не обязан:

* Быть безупречным на 100%;
* Следовать за всеми;
* Мириться с неприятной ситуацией;
* Жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

**Упражнение «Письмо» (5 минут)**

- Участники каждой команды, представьте себя редакцией молодежной газеты или журнала. Вы получаете письма, разного содержания от подростков. Ваша задача *-*сочинить ответ, способный, по вашему мнению, разрешить возникшую проблему.

*Письмо №1*

«Я была на вечеринке в незнакомой компании, и меня уговорили принять наркотики (уколоться). Мне стало интересно, я согласилась.  Теперь я думаю: «А вдруг я уже наркоманка?». Ребята из той компании меня разыскивали, приходили в школу.  Я вынуждена прятаться, сижу дома. Что мне теперь делать?»

*Письмо №2*

«У меня есть друг, мы вместе учимся. Летом на даче он познакомился с другими ребятами, которые курят и пьют водку. Теперь он большую часть время проводит с ними. Мне он нравится. Я не хочу его потерять. Но мне больно и обидно смотреть, как он катится в пропасть. Я очень хочу ему помочь, чтобы он не превратился в алкоголика. Посоветуйте, как?»

**Подведение итогов (5 минут)**

В заключение мне бы хотелось рассказать вам одну притчу.

В далеком-далеком прошлом, когда одурманивающие растения были только завезены из дальних стран, у подножия горы Арарат, что в Армении, жил один старец, добрый и мудрый был человек.

Он сразу невзлюбил эти растения и убеждал людей не использовать их.

Однажды старец увидел, что вокруг чужеземных купцов, разложивших свой товар, собралась огромная толпа. Купцы кричали наперебой: «божественный лист, божественный лист – в нем есть средство от всех болезней!»

Подошел мудрый старец к толпе и сказал: «Этот божественный лист приносит людям и другую пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится».

Купцы обрадовались старцу и улыбаясь повернулись к нему.

- Ты прав, о мудрый старец! – сказали они. – Но откуда ты знаешь столь много о чудесных свойствах божественного листа?

Мудрец пояснил: «Вор не войдет в дом курящего только потому, что будет всю ночь напролет кашлять. Через несколько лет использования этого божественного листа (курения) человек ослабевает и будет ходить с палкой. А какая собака укусит человека, в руках которого палка?! И, наконец, он не состарится, ибо умрет молодым…»

Отошли люди от чужеземных купцов, задумались…

- Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас.  Каждый из вас является хозяином своей судьбы и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, никто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет.  И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Всегда помните о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

**Рефлексия (3 минуты)**

Передавая мяч по кругу, скажите, что нового узнали, что понравилось, что удивило, огорчило, чему научились.