***Беседа на тему:***

***«Сохранение здоровья – важнейшая составляющая защиты детей»***

*Для обсуждения в рамках родительского собрания в объединении «АВОКАДО»*

Все мы знаем, что здоровье – величайшая ценность. Именно поэтому, первым делом, мы всегда желаем тому, кто нам дорог, здоровья. Мы привыкли каждый день говорить друг другу: здравствуйте! И мы даже не отдаем себе отчета, что лучшим приветствием человеку является пожелание здоровья.

Основная часть

Мы иногда машинально подписываем поздравительные открытки, которые заканчиваются словами: крепкого здоровья, счастья, успехов. А почему? Ведь и больной человек может быть счастлив и успешно работать. Но мы как-то подсознательно понимаем, что без крепкого здоровья и счастье не то и успехи не те.

Тем не менее, эта заключительная фраза поздравительного письма стала уже дежурной и мы не всегда вдумываемся в ее смысл.

Но, ответьте себе сейчас, что такое, по-вашему, здоровье?

Мы можем обратиться к энциклопедиям, пролистать труды классиков медицины, и найти самые различные определения этого понятия. Поэтому возьмем за основу то, в чем выразился опыт многих поколений людей, нашли отражение мысли многих сотен ученых, многих тысяч врачей.

За последние 100 лет взгляды на здоровье претерпели серьезную эволюцию. Тогда здоровьем считалось лечение: главным было «реставрировать» организм, восстановить потерянное здоровье хотя бы до исходного уровня. Но чуть больше полувека назад пришло понимание того, что гораздо важнее сохранить исходный уровень здоровья, который дан человеку и попытаться предотвратить заболевания. Так, главным стало не лечение, а профилактика.

10 же лет назад курс был взят на здоровый образ жизни. Теперь, наш ориентир – суперздоровье и благополучие, нам важно не просто уберечь себя от заболеваний, важно улучшить свое состояние. Для каждого разумного человека целью сегодня является развитие, улучшение всех своих качеств, полная реализация во всех сферах жизни. Хотя, конечно, это включает и профилактику заболеваний и, конечно, не исключает лечения заболеваний, когда они возникают.

 Особенно учитывая, что за последние 100 лет медицина  шагнула далеко вперед.

 Впрочем, как раз медики являются основными пропагандистами здорового образа жизни. И именно по данным ВОЗ, здоровье лишь на 10% зависит от состояния системы здравоохранения, только на 20% – от внешней среды или природных условий, лишь на 20% мы заложники наследственности и генетики. Половина шансов на здоровье зависит от нас, от того, насколько мы сами заинтересованы в том, чтобы быть здоровыми. Восточная медицина пошла еще дальше: факторами, которые влияют на здоровье. И если даже вы решите спорить с цифрой, суть все же останется: наше здоровье зависит в большей степени от нас самих и начинается оно у нас в голове.

 «Что имеем - не храним, потерявши - плачем». Эта народная пословица, имеющая широкое значение, подмечает и наше отношение к здоровью. Пока оно есть, мы попросту о нем не задумываемся, а когда его нет, тратим много времени, сил и средств на его восстановление, которое, увы, не всегда достигается.

Здоровье – это состояние равновесия, это гармония тела и души, это возможность меняться вместе с окружающей средой, подстраиваться под жизненные реалии, и не просто выживать, а постоянно улучшать уровень своей жизни. Одним словом, в понятие здоровья мы вкладываем что-то очень хорошее, необходимое человеку и в его работе, и в отдыхе, и в развлечениях.

 А теперь мы вам расскажем и покажем наши советы « как быть здоровым»

Педагог совместно с обучающимися наглядно показывают родителям таблички с картинками:

1. Больше овощей – меньше мяса
2. Больше фруктов - меньше сахара
3. Больше жевать – меньше еды
4. Больше дел – меньше слов
5. Больше спать - меньше переживать
6. Больше пешком – меньше за рулем
7. Больше смеха – меньше злости

***Спортивный праздник***

***«Малые олимпийские игры»***

 ***массовое зрелищное мероприятие показательного и развлекательного характера, способствующее пропаганде физической культуры.***

Цели мероприятия: Совершенствование системы патриотического воспитания, изучение всемирного олимпийского движения.

Задачи мероприятия:

1.Популяризация спортивно-массовой работы в дополнительном образовании;

2.Воспитывать интерес к участию в спортивно-игровых мероприятиях, укрепить уверенность детей в своих силах и знаниях, открыть новые перспективы в освоении истории в физической культуре;

3.Воспитание любви к спорту и здоровому образу жизни.

Участники соревнований: обучающиеся Центра дополнительного образования

Время и место проведения: спортивная площадка на территории Центра дополнительного образования

Состав команд: 6 мальчиков + 6 девочек.

Оборудование:  конусы, воздушные шары, лыжи пластмассовые, дротики для дартса, стойки для прыжков, скотч.

**Определение победителей:** за победу в спортивной эстафете команда получает 3  балла, если команда прибежала вторыми то дается 2 балла, если команда занимает последнее место, то получает 1 балл. Выигрывает та команда, которая набрала наибольшее количество баллов.

**Награждение**: По результатам соревнований все команды, принявшие участие в соревнованиях, награждаются сладкими призами и грамотами.

**План проведения.**

1. Открытие олимпиады.

2. Эстафета.

3. Подведение итогов и награждения.

**СЦЕНАРИЙ ПРАЗДНИКА.**

**Ведущий 1:**В небольшой долине, окружённой в древности лесистыми холмами, на юге Греции была расположена Олимпия. Многочисленные храмы и алтари, дома жрецов и помещения для упражнений атлетов – вот и все её постройки. Около 3000 тысячи лет назад на мраморном стадионе Олимпии состоялись первые состязания атлетов, которым было суждено положить начало Олимпийским играм, перешагнувшим границы веков.

**Ведущий 2:**

Олимпия – сердце спортивного мира!

Искусство и спорт сочетаются здесь!

Здесь древние храмы настолько красивы.

Что даже любуется ими сам Зевс!

**Ведущий 1:**

Сегодня здесь в нашем зале

Мы спорт и знания совместим,

Мы этот славный праздник с вами

Всемирным играм посвятим.

**Ведущий 2: «**Добрый день, болельщики и гости!» Мы, рады приветствовать вас на нашем спортивном празднике, а именно на наших «Малых Олимпийских играх».Но, кажется, кого-то не хватает на этом празднике? Да, конечно, вы правы на нашем празднике, не хватает главных участников олимпиады.

Олимпийцы, олимпийцы!
В спорте нет для вас преград.
Олимпийцы, олимпийцы!
Все выходят на парад.

 **Дети входят в зал под музыку  («Еще до старта далеко…»)**

Звучит*марш, команды выходят и совершая круг почета и выстраиваются.*

**Ведущий 1:** Итак, Встречайте!Команду 1, выступающую под олимпийским талисманом Сочи 2014 Леопард;

**Ведущий 2:** Приглашается команда 2, выступающая под олимпийским талисманом Сочи 2014 Зайчик;

**Ведущий 1:** И, приглашаем команду 3, выступающую под олимпийским талисманом Белый мишка.

**Ведущий 2:**“Добрый день, дорогие ребята! Сегодня вы пришли сюда, чтобы совершить путешествие в страну “Олимпию”.

**Ведущий 1:** Ведь Олимпиада стала самым популярным и мирным праздником и сегодня мы вместе с вами окунемся в   атмосферу олимпийских игр, с помощью самых популярных видов спорта.

**Ведущий 2:**Запомните, Олимпийские игры – это дружба, упорство, воля к победе; это красивый и честный спорт. А спорт – это мир. Да здравствуют Малые Олимпийские игры.

**Ведущий 1:** «Прежде чем начать наши состязания, нам нужно соблюдать все ритуалы Олимпийских игр. Итак, внимание Олимпийский флаг внести!».

**В зал входят 4 спортсмена, которые вносят Олимпийский флаг.**

*Спортсмены делают круг почета с Олимпийским флагом, прикрепляют его к флагштоку.*

**Ведущий 2:** Спортсмены нашей страны вместе с другими спортсменами – участниками Олимпийских игр перед началом соревнований дают торжественную клятву, в которой обязуется соблюдать правила игр и честно бороться за первенство. Давайте и мы примем свою клятву:

Кто с ветром проворным может сравниться?

Кто верит в победу, преград не боится?

Кто спортом Российским отчизны гордиться?

**Мы – олимпийцы!**

Клянемся быть честными, к победе стремимся,

Рекордов высоких клянемся добиться!

**-Клянемся, клянемся, клянемся!**

**Ведущий 2:**Чтоб провести соревнование,

Нам нужен опытный судья.

И вот судейскую команду

Представим вам, друзья!

**Ведущий 1:** Итак, а теперь разрешите представить вам судейскую коллегию наших соревнований: (представление жюри).

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

После каждого соревнования жюри будет подсчитывать баллы,  и давать информацию о ходе каждого конкурса.

**Ведущий 2:**Судьи также должны произнести свою клятву.
**Ведущий 1:** «Клянетесь ли вы уважаемые судьи оценивать состязания объективно и честно».

 **Все судьи хором отвечают:** **«Клянемся!»**

**Ведущий 2: «**Вот теперь мы можем Малые Олимпийские игры считать открытыми».

А теперь участники праздника слово предоставляется вам.

**1. Конкурс. Визитка команды.** Максимальная оценка 3 балла. *(Выступление команд).*

**Ведущий 1:** Игра — большое торжество,

Начало в Греции нашло,

В четыре года раз бывает,

Огонь Олимпа зажигает.

**Команды выстраиваются с колонны по одному у линии старта.**

**Ведущий 2:** По традиции перед началом олимпиады спортсмены зажигают олимпийский огонь. Его зажигают греческие девушки у развалин древней Олимпии. Долгий путь прошел этот огонь, много раз переходя из рук в руки, мчался он через весь мир, чтобы достичь Олимпийского стадиона. Сегодня священный огонь мира и дружбы прибыл к нам на праздник».

**Ведущий 1:**И**первая спортивная Эстафета «Олимпийский огонь».** Команды к проведению спортивных соревнований - готовы?

 **Команды:** Готовы!

**Ведущий 2:**А вы, дорогие болельщики, приготовьтесь выплеснуть все свои эмоции.

**Ведущий 1:**На старт! Внимание! Марш!

**Ведущий 2:** Пять колец на флаге белом,

Меж собой переплелись.

Будто все спортсмены мира.

Дружно за руки взялись.

**Ведущий 1:** На флагах не пишут слов, но люди всей земли знают, что пять разноцветных переплетенных колец – это символ праздника мира и дружбы. Кольца символизируют союз и единство Олимпийских игр.

**Ведущий 2:**2 наша эстафета «Олимпийские кольца». И я приглашаю к линии старта наши команды.

**Ведущий 1:**А сейчас слово предоставляется жюри.

**Ведущий 2:**Выше, быстрее, сильнее,
шаг вслед за шагом идёт!
Пусть воплотятся идеи
всех, кто стремится вперёд!

**Ведущий 1:** Ни одна Олимпиада не проходит без Девиза. И для 3 эстафеты мы предлагаем взять с собой быстроту, смелость, находчивость, смекалку - ведь не случайно девиз Олимпийских игр «Быстрее, выше, сильнее!». И наша **3 эстафета** «Олимпийский Девиз».

**Ведущий 1:**Этот конкурс капитанов,

Вожаков и атаманов.

Наступил их звездный час,

Так поддержим их сейчас.

**Конкурс капитанов «Хоккей».**

А мы с вами, ребята, сейчас посмотрим, капитан какой команды самый ловкий. Итак, капитаны команд на старт! Внимание! Марш!
**Ведущий 2:** Ай, да капитаны! Ай, да молодцы! Показали нам свою ловкость и быстроту. И кто же самый ловкий и быстрый мы узнаем прямо сейчас.

**Ведущий 1:**А сейчас слово предоставляется жюри.

**Ведущий 2:** Дорогие ребята! Я хочу загадать вам загадку, а вы попробуйте ее угадать.

Мы бежим все по лыжне

С винтовкой каждый на спине

И как же вид спорта тот зовется?

Ответить, кто из вас возьмется?

Конечно же, это биатлон. И следующее **наша 4 эстафета** так и называется «Биатлон».

**Ведущий 1:**А сейчас слово предоставляется жюри.

**Ведущий 1:**

Бег бывает очень разный,

Но всегда такой прекрасный,

Быстрый, медленный и средний,

Бег с препятствием, барьерный.

**Ведущий 2:**

И выигрывает тот,

Кто ни в чём не отстаёт.

Только страсть, тяжёлый труд

Вас к победе приведут.

**Ведущий 1:**И заключительная наша спортивная комбинированная эстафета.

**Ведущий 2:** Пока наше строгое жюри посчитывает результаты за все конкурсы мы ребята вам предлагаем отдохнуть, конкурс «Визитная карточка», Мы предлагаем посмотреть показательный номер художественной гимнастики.

**Ведущий 1:** Вот и подошли к концу наши «Малые Олимпийские игры». Ребята спасибо вам, за то, что вы приняли участие в наших соревнованиях.

**Ведущий 2:**  А я хочу пожелать вам, ребята, вырасти достойными  гражданами своей Родины, будьте всегда здоровы, занимайтесь физкультурой и спортом!

**Ведущий 1:**И вот подводим мы итоги

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят наши дни.

**Ведущий 2:** А сейчас слово предоставляется жюри.

**Построение команд, награждение.**

**Ведущий 1:** Гаснет огонь олимпийский,
Значит прощаться пора.
Всем вам, друзья – олимпийцы,
Мы пожелаем добра,
Мира и радость победы,
В спорте, в учебе, в труде.
Где бы и кем бы ты ни был,
Будь олимпийцем везде.

**Олимпийские игры считаются закрытыми.**

**Программа соревнований:**

**1.**Визитка команды.

**1.Эстафета «Олимпийский огонь».** Команды стоят у стартовой линии в колонне по – одному, у первых участников «факел» Олимпийского огня. По сигналу судьи первые номера начинают двигаться до стойки, оббежав ее, возвращаются к своей команде, передав «факел» следующим участникам. Побеждает команда, которая быстрее всех доставит «факел».

**2.Эстафета «Олимпийские кольца». –**Эстафета выполняется парами. Возле стойки лежат надутые воздушные шары в виде колец (5 цветов), скотч. По сигналу первая пара бежит, берет воздушные шары - кольца и возвращается к своей команде, передав эстафету хлопком по руке следующей паре. И так необходимо принести в команду 5 колец. Последняя пара берет скотч, возвращается к своей команде. После чего вся команда склеивает скотчем воздушные шары в виде «Олимпийской символики». Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**3.Эстафета «Олимпийский Девиз».**В 3-х метрах от команды в обруче лежат листы с буквами. По сигналу судьи, первый участник двигаются по дистанции «змейкой», оббегая стойки, берет одну букву и тем же способом возвращается к своей команде. Далее бежит второй участник команды и т. д. после того как все буквы будут доставлены, участники начинают собирать «Олимпийский Девиз». Выигрывает та команда, которая быстро и правильно соберет девиз.

**4.Конкурс капитанов «Хоккей».**Капитаны стоят у стартовой линии с клюшкой. В обозначенном месте, лежат  малые мячи.  По сигналу судьи капитаны начинают двигаться по дистанции, добегая до обозначенного места, начинают клюшками забивать мячи в ворота. Выигрывает тот капитан, который быстрее и точнее попадет в ворота.

**5. Эстафета «Биатлон.** На гимнастической стенке привязаны воздушные шары по количеству участников. В обозначенном месте лежат  дротики для дартса. У первого участника надеты лыжи (пластмассовые 80см). По сигналу судьи первый участник двигается на лыжах до условного обозначения, останавливается, берет дротик и выполняет выстрел в воздушный шарик. Затем снимает лыжи, и возвращаются к своей команде с лыжами в руках. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

**6. Эстафета «**Быстрее, выше, сильнее!**».**Напротив каждой команды стоит барьер (высота 65см) и туннель. По сигналу первый участник бежит, перепрыгивает барьер, пролезает в туннель, обегает стойку и возвращается к своей команде, передав эстафету хлопком по руке следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**Беседа-викторина для детей и родителей**

по теме  ***«Наше здоровье в наших руках»***

 подготовила **Житнева Виктория Александровна**

 **педагог дополнительного образования МБУ ДО ЦДО ТМО СК**

**Цель:** Формировать у учащихся понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

1.Продолжить формирование  представления о понятии «здоровье».

2.Развивать  мыслительную деятельность, память, воображение, устную речь.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, презентация, карточки -задание

**Организационный момент**

Здравствуйте,  ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. А что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова,  горло, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать и т.д.)

А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести ЗОЖ!!!

А что это такое? (здоровый образ жизни)

Правильно, ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья. */слайд 1/*

**Основная часть**

            Сегодня мы с вами поговорим о некоторых факторах, влияющих на здоровье. Давайте  уточним, что же такое здоровье.  Согласно определению ВОЗ */слайд 2/*

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психологического и социального благополучия.

 А вы хорошо разбираетесь в факторах здоровья? Сейчас мы это проверим.

* ВИКТОРИНА:

1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)

2. Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы? (нет)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек? (да)

4. Верно ли, что бананы поднимают настроение? (да)

5. Верно ли, что морковь замедляет старение организма? (да)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)

7. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (да)

8. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов? (нет)

Правильно,  хорошо справились с заданием. Предлагаю начать выводить факторы  здоровья, заполняя лепестки нашей ромашки *(слайд 3)*

* РЕЖИМ ДНЯ

        Русские люди из покон веков были здоровыми, крепкими, это помогало им переносить все невзгоды.  Для того чтобы быть здоровым, нужно соблюдать режим дня.

*Соблюдаем мы всегда*

*Распорядок строго дня.*

*В час положенный ложимся,*

*В час положенный встаем.*

Установите последовательность действий школьника в течение дня  */слайд4/*

(давайте заполним   первый  лепесток  ромашки  «режим дня»)

* АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СПОРТ

Наш  школьный учебный день    начинаем  с утренней зарядки.  Вспомним стихотворение  */слайд 5 /*

*Чтоб здоровым быть сполна,
Физкультура всем нужна..
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!*

*И без всякого сомненья -
У нас  хорошее настроение.*

Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

(заполняем второй лепесток  ромашки «утренняя зарядка)

Здоровый образ жизни  тесно связан с занятиями СПОРТОМ!*/слайд 6 /*

*Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.*

*Нам полезно, без сомненья,*

*Все, что связано с движеньем.*

(заполняем третий лепесток  ромашки  «активный образ жизни, спорт)

* ЗАКАЛИВАНИЕ

        Поднимите руку, кто  никогда не болел. Кто болел один раз в год. Кто больше. Мы привыкли, что человеку свойственно болеть, а ведь это не так. Давайте сменим установку и запомним, что человеку свойственно быть здоровым! Учёные доказали, что человек должен жить 150-200 лет. Как этого можно добиться. Одним из уникальных способов является закаливание. Какие виды закаливания вы знаете? (вводные процедуры, умывание, русская баня,  солнце воздух и вода наши лучшие друзья  хождение босиком)*/слайд 7/*

(заполняем  четвертый  лепесток ромашки  «закаливание»)

* РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Мы ещё ничего не говорили о питании, а ведь, как известно, порой от питания зависит вся наша жизнь. Молодому, растущему организму требуется 30 видов разнообразных продуктов: молочные,  рыбные, мясные, овощные, фруктовые*.*Здоровое питание должно быть регулярным, разнообразным, богатым овощами и фруктами. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Соблюдения режима питания – лучшая профилактика заболеваний органов пищеварения. Но также и нельзя переедать.

 *Ребята, мера нужна и в еде,*

*Чтоб не случиться нежданной беде,*

*Нужно питаться в назначенный час,*

*В день понемногу, но несколько раз.*

Вам необходимо расшифровать высказывание древних мудрецов.  Перед вами карточки с пустыми клеточками, заполните их,  пользуясь таблицей  «ключ» /*слайд 8 /*

(заполняем  пятый  лепесток ромашки  «рациональное питание»)

* ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

 Немалую роль в сохранении здоровья играет борьба с вредными привычками: курением,  алкоголем и наркозависимостью.

1.Алкоголизм. Слово «алкоголь», как ни прискорбно, известно каждому взрослому, подростку и даже ребёнку. Алкоголь человечество знает давно. Но в последнее время проблема состоит в том, что к нему прибегают очень молодые люди, которые порой ещё и не осознают, какой вред может принести это их здоровью.

*Алкоголь туманит разум,*

*не поймешь ты это сразу*

*Ведь спиртное – это яд!*

*все  в народе говорят*

2.Табакокурение. В настоящее время курение является социальной проблемой общества, Перед мировым сообществом была поставлена задача добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения  исчезла совсем. Вступивший в силу Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» установилполный запрет курения в общественных местах. Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днём без табака.

*Кто сигареты поджигает –
Жизнь на годы сокращает
Окружающим, себе,
Может быть, тебе и мне.*

3.Профилактика ПАВ.  Наркотики – проблема номер один в молодёжной среде  не только в России, но и во всём мире. Чтобы с нами не случилась беда, нужно знать: люди должны быть готовы противостоять опасности, тем более что она рядом. Что же такое наркомания?  Жизнь похожая на ад и смерть в рассвете лет – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики. Наркомания – это болезнь людей не сумевших сказать «нет».

*Нас постигло великое горе –
На нашей планете наркотиков море,
Ловили мы кайф с утра до утра,
Но вскоре мы поняли:
Смерть нам пришла...*

Народная мудрость гласит, что вредные привычки до добра не доведут*(слайд9, 10.11)*

*Вино пить да табак курить – здоровье губить.*

*Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить.*

Лучший способ борьбы с вредными соблазнами – никогда не брать в рот сигарету, не употреблять алкогольные напитки, не лениться и бороться со своими недостатками. Или немедленно последовать примеру людей, бросивших и отказавшихся от вредных привычек. Как сказал великий китайский мудрец Лао То: “Тот, кто может победить другого – силен, тот, кто может победить самого себя – поистине могуществен!”

(заполняем   лепестки  нашей  ромашки  «профилактика алкоголизма », «профилактика табакокурения»,  «профилактика ПАВ»)

В устном народном творчестве много различных пословиц и поговорок, давайте их вспомним. Какие пословицы и поговорки  о здоровом образе жизни вы знаете?

Здоровье за деньги …      *не купишь*

Здоровье дороже …   *богатства*

Здоровье и труд …     *рядом идут*

И лекарства в излишке – …*яд*

Здоров будешь - все … *добудешь*

Крепок телом –  богат и … *делом*

Чем крепче сон, тем ярче …    *мысли*

Шутка – минутка, а заряжает …  *на час*

**Подведение итогов**

Полученные знание на классном часе найдут свое продолжение в вашей жизни, потому что относительно здоровья каждого можно сказать: «Наше здоровье – в наших руках».  Давайте никогда не будем забывать, здоровье нашей страны зависит от нас с вами, от каждого из нас. Выберите правильный путь, ведь в мире так много радости, так много вкуса, так много цвета, так много интересного! */слайд12,13,14.15 /*

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!

 ***Беседа на тему:***

***«Влияние вредных привычек на здоровье подростков»***

 подготовила**: Житнева Виктория Александровна**

**педагога доп. образования**

**МБУ ДО ЦДО ТМО СК**

Переход к подростковому возрасту характеризуется глубокими изменениями условий, влияющих на личностное развитие ребёнка. Они касаются физиологии организма, отношений складывающихся у подростков с взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей. Во всём этом намечается переход от детства к взрослости. Организм ребёнка начинает быстро перестраиваться и превращаться в организм взрослого человека. Центр физической и духовной жизни перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых. Отношения в группе сверстников строятся на более серьёзных, чем развлекательные,  совместных играх, делах, охватывающих широкий диапазон видов деятельности, от совместного труда над чем-нибудь до личного общения на жизненно важные темы. Во все эти отношения с людьми подросток вступает, уже будучи интеллектуально достаточно развитым человеком и располагая способностями, которые позволяют ему занять определённое место во взаимоотношениях со сверстниками. Подростковый возраст - это самый трудный из детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. В данном возрасте также стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого периода - самопознание, самовыражение, самоутверждение. Поэтому часто, для того чтобы утвердиться в среде сверстников, многие подростки и приобщаются к вредным привычкам. По их мнению, это делает их взрослее в глазах сверстников. В подростковом возрасте учащиеся стремятся быть похожими на старших, иногда такое желание становится настолько сильным, что подросток преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как с взрослым человеком. Видя проявление некоторых качеств у взрослых или у тех, кто его старше, подросток начинает им подражать, это тоже приводит к приобщению их к вредным привычкам. Подростку нравится чувствовать себя взрослым. Это связано и с физическими изменениями его организма. Подростки копируют поведение взрослых, которые пользуются авторитетом в их кругу. Сюда входит мода в одежде, причёски, украшения, косметика, лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения. Помимо взрослых, образцами для подражания могут быть и старшие сверстники. Для мальчиков - подростков объектом подражания часто становится тот человек, который ведёт себя "как настоящий мужчина", обладает силой воли, выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью в дружбе. У девочек развивается тенденция подражать тем, кто выглядит "как настоящая женщина": старшим подругам, привлекательным, пользующимся популярностью взрослых женщин.

Таким образом, формирование и развитие самосознания ребёнка. Желательный образ "Я" у подростков обычно складывается из ценимых ими достоинствах других людей. К сожалению, в жизни часто у подростков возникают ложные представления о том, каким должен быть "настоящий мужчина" и "настоящая женщина", видят их в тех, кому присуще увлечение вредными привычками, начинают слепо им следовать. Телевидение способствует формированию у подростков вредных авторитетов: сильный красивый человек красиво "употребляет" алкоголь и курит. И волей - неволей образ такого человека остаётся в памяти подростка. Многие мальчики начинают заниматься саморазвитием у себя необходимых волевых качеств личности. Важно, относясь к подростку по - серьёзному, то есть по - взрослому, вместе с тем обращаться с ним как с ребёнком, который постоянно нуждается в помощи и поддержке, но внешне при этом такого "детского" обращения не обнаруживать. Именно правильные взаимоотношения с взрослыми людьми помогают подростку избежать увлечения вредными привычками.

Убедившись в том, что курение сопровождается неприятными ощущениями (горечь во рту, обильное слюнотечение, кашель, головная боль, тошнота), дети к табаку больше не тянуться, во 2-6 классах курят считанные единицы. А вот, в более старшем возрасте, число курящих школьников начинает расти, и причины этого уже иные, нежели любопытство. Согласно исследованиям социологов, чаще всего это подражание более старшим товарищам, особенно тем, на кого хотелось бы походить (в том числе и родителям), желание казаться взрослым, независимым, желание “быть как все" в курящей компании. Причиной курения подростков в ряде случаев является и строгий запрет родителей, особенно в тех случаях, когда сами родители курят. Также весомый вклад в то, что подростки начинают курить, вносит реклама табачных изделий в средствах массовой информации. Чрезвычайно важно исключить также табакокурение из действий героев кино - и телефильмов и театральных пьес. Очень важно вести борьбу с курением среди родителей силами самих школьников. И, наконец, сам педагог ни в коем случае не должен быть курящим человеком (во всяком случае, школьники не должны его видеть курящим).