ГОУ ЯО «Рязанцевская школа – интернат

Открытое занятие:

Тема

**«Сделай здоровый выбор»**

Воспитатель 1 категории: Шеманаева И.А

20.10.2021 – 2022 учебный год

**Открытое занятие"Сделай здоровый выбор!"**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди подростков.

**Задачи:**

1)   формировать устойчивый интерес учащихся к здоровому образу жизни,

чувства ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;

2)   стимулировать процесс прекращения курения среди курящих школьников;

3) развитие коммуникативных навыков учащихся.

**Оборудование к занятию**: Аббревиатура ЗОЖ, лепестки ромашки, эпиграф о курении. Анаграммы слова обозначающие болезнь вызванные вредными привычками: алкоголизм, наркомания. Мифы о курении. Рисунки учащихся. Анкеты.

**Эпиграф**: «Всякий курящий должен знать и помнить,

что он отравляет не только себя, но и других»

**Организационное мероприятие**

**Воспитатель**:Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье.

Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях».

**ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний.**

Сейчас вместе вспомним  ***составляющие элементы ЗОЖ.***

Учащиеся получают лепестки «ромашки», на доске серединка аббревиатуры «ЗОЖ».

***Задание: на лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному понятию «ЗОЖ».***



**Воспитатель**: Итак, *здоровый образ жизни составляют:*

**отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);

**оптимальный двигательный режим**;

**закаливание**;

**рациональное питание**;

**личная гигиена;**

**положительные эмоции.**

Наше сегодняшнее занятие направлено на профилактику вредных привычек и на создание позитивных эмоций, способствующих поднятию духа и сплочению учащихся.

**Рассказ воспитателя**

**Привычки вредные и полезные**

Человек способен к чему-то привыкать. Например, кто-то привык рано ложиться спать, кто-то – поздно, кто-то привык чистить зубы, кто-то - нет. Привычки, которые помогают сохранить здоровье, считаются полезными. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными: привычка есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лёжа, разговаривать во время еды.

К числу вредных привычек относится употребление алкоголя, табака и

наркотиков. Под их воздействием поражаются внутренние органы – сердце, сосуды, головной мозг, лёгкие, желудок и возникают болезни.

Ослабевают зрение, слух, память. Меняется поведение людей. Они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для их жизни и жизни окружающих.

Вредными эти привычки называются ещё и потому, что от них бывает трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за медицинской помощью. Так, например, табак, попадая в организм, становится необходимым организму, несмотря на то, что он очень вреден для здоровья. Особенно трудно избавиться от вредных привычек в детском возрасте. Детский организм только формируется и не способен оказать сопротивление табаку. Болезни у детей возникают быстрее, проходят тяжелее, чаще приводят к печальному исходу. Поэтому необходимо воспитывать у себя хорошие привычки и не стремиться пробовать то, что приводит к появлению вредных.

Итак, мы начинаем интеллектуально-развлекательную программу **«Сделай здоровый выбор!».**



**Основная часть игры**

***Конкурс 1. Интеллектуальная разминка «Альтернатива»***

**Воспитатель:** это игра в слова. Кто быстрее поможет мне разгадать анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Анаграммы.

Загаданные слова означают «болезнь, вызванную вредными пристрастиями».

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

***Конкурс 2. «Хорошая пословица поднимет любого молодца»***

**Воспитатель:** это конкурс пословиц о здоровье. «Закончи пословицу».

Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);

* Профилактика старенья— в бесконечности (*движенья*);
* Чисто жить — здоровым (*быть*);
* Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
* Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
* Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
* Слабеет тело без (*дела*);
* Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
* Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
* Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
* Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*)
* Здоров будешь - все (добудешь).
* **Легенда о табаке**

Давным-давно, когда табак был только завезен в Армению, жил в долине Арарата мудрый старик. Все его очень любили и считались с его мнением.

Однажды на ярмарке купцы на все лады расхваливали свой товар. Они уверяли, что курящие имеют много преимуществ перед некурящими. Первое, дескать, не стареют, к ним ночью не проберется вор, собака никогда не покусает.

Слушали люди эту похвалу табаку и решили обратиться за советом к мудрому старику. Они спросили его: «Правду ли говорят купцы?»

- Конечно, - ответил он. - Тот, кто курит, никогда не постареет, ибо умрет смолоду. К нему никогда не заберется вор, ибо курящий всю ночь кашляет: кто же рискнет проникнуть в комнату, где бодрствуют? И, наконец, собака никогда не укусит курильщика, ибо курение вызывает боль в суставах, и человек вынужден ходить с палочкой. Какая же собака не боится палки?

**Мифы о курении.**

Среди курильщиков существуют различные мифы, давайте послушаем их.

**Миф первый:** Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

на самом деле компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто «тормозят» важнейшие участки центральной нервной системы. Зато, привыкнув к сигарете, человек без неё уже расслабиться не может.

**Миф второй:**Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру.

Во-первых, кругом полно дымящих толстяков. Во–вторых, притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни желудка. В-третьих, худеть с помощью курения – это всё равно, что привить себе инфекционную болезнь и «таять на глазах от неё».

**Миф третий:** Сигареты с пометкой «лёгкие» не так вредны, как обычные.

Увы, это не так. Постоянно используя легкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что, впоследствии, может привести к заболеванию раком легких.

**Миф четвертый:** Столько людей в мире курят, и ничего – живут.

ЖИВУТ, но как? Молодые до болячек, связанных с курением, просто еще не дожили, а пожилые скорее лечатся, чем живут полноценной жизнью. Сегодня доказана прямая зависимость между курением и раком легких. К тому же курильщики чаще страдают от язвы желудка и сердечно-сосудистых заболеваний. Курение также нередко приводит к хроническому бронхиту.



**Воспитатель: *Конкурс 3. Викторина «Мозговой штурм»***

*1.При курении человек выдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?*

Ответ: угарный газ. Это ядовитый газ, который соединяясь с красными кровяными тельцами, уменьшает количество кислорода, переносимого кровью.

*2. Какой орган наряду легкими больше всего страдает от последствий курения?*

Ответ: сердце.

*3.Верно ли, что физические упражнения сводят на нет пагубное воздействие курения?*

Ответ: неверно. Спорт ни в коей мере не нейтрализует вреда, причиненного курением организму.

*4. Верно или нет, что курение вызывает сильное привыкание?*

Ответ: верно. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему надо бросить курить.

*5. Назовите хотя бы одну из причин, почему курение опасно для беременных женщин?*

Ответ: увеличивается риск рождения детей с недостаточным весом, самопроизвольных выкидышей, гибели плода и смерти младенца в перинатальный период.

6. Какой процент курильщиков заявляет, что хотели бы бросить курить: 25%, 65%, 85% или 100%?

Ответ: 85%

*7. Какой процент составляют курящие среди подростков?*

Ответ: около 10%

*8.Сколько сигарет нужно выкурить, чтобы нарушить нормальный баланс кислорода в легких?*

Ответ: одной сигареты достаточно

*9. Что означает термин «пассивное курение»?*

Ответ: «пассивное» или «вынужденное» курение состоит в том, что некурящие вдыхают сигаретный дым окружающих курильщиков. Особенно опасно это для больных, страдающих астмой, заболеваниямисердца органов дыхания.

**Физкультминутка**

Силу воли, ты проявишь

Коль курить ты перестанешь

Зубы, сердце, лёгкие спасёшь –

До ста лет проживёшь!

**Учащиеся отвечают (да, нет) на вопросы викторины, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ».**

Главный командный пункт человеческого организма (головной мозг)

Наше тело состоит из клеток (да, нет)

Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)

Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)

У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)

Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).

Жвачка сохраняет зубы (да, нет)

Есть безвредные наркотики (да, нет)

Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)

Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)

Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).

**Подумайте, какие преимущества можно приобрести, если не курить:**

* не придется мучиться, что негде купить сигареты.
* не будете испытывать неудобства, и раздражаться в общественных местах, где не разрешается курить
* жизнь будет длиннее на 10-20 лет. И это будут годы без отдышки, без сердечных болей и невзгод
* будете выглядеть лучше
* любимые не будут задыхаться в табачном дыму
* лучше выпить чашечку чая, потанцевать, заняться спортом или просто выехать на природу
* у вас появятся деньги, потому что не придется покупать сигареты.

***Конкурс 4.* Рисунки учащихся. *(Домашнее задание)***



**Воспитатель:**И вот пришёл прощанья час,   
Игра закончилась у нас.

Мы все надеемся, что с ней   
Ты стал немножечко умней.

Чтобы быть всегда здоровым,   
Бодрым, стройным и весёлым,   
Дать совет я вам готова,   
Как прожить без докторов.

Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу — утром, суп — в обед,  
А на ужин — винегрет.

Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться,  
И почаще улыбаться!

подводит итоги  конкурса рисунков,

Ответь, пожалуйста, на поставленные в анкете вопросы. После каждого вопроса обведи кружком

букву, которая обозначает выбранный тобой вариант ответа. На каждый вопрос должен быть один вариант ответа.

***Анкетирование проводится анонимно***.



1. Заинтересовало тебя мероприятие, в котором ты принял участие?

А да

Б нет

2 Многое из услышанного ты уже знал?

А да

Б нет

3 После этого мероприятия ты задумаешься о своем здоровье?

А да

Б нет

4 После этого мероприятия ты расскажешь другим о вреде курения?

А да

Б нет

Мне очень хочется, что вы сделаете правильный, здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках.

**Заключительная часть**

В настоящее время в нашем государстве осуществляется ряд мер, направленных на снижение употребления табака среди населения. Вышел закон, запрещающий курение в общественных местах, запрещена реклама табака на телевидении и других СМИ. И это даёт положительные результаты. К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Некоторые люди избавляются от этой смертоносной привычки с помощью врачей и медицинских препаратов.Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить! Давайте беречь здоровье – своё и своих близких!!!