

Государственное образовательное казенное учреждение Иркутской области  
Специальная (коррекционная) школа – интернат г. Саянска.

### **Внеклассное мероприятие**

по профилактике отклоняющегося поведения и вредных привычек  
**«Мы за здоровый образ жизни».**  
**(9 класс)**

Воспитатель:  
Ефименко Татьяна Алексеевна

## **Внеклассное мероприятие**

по профилактике отклоняющегося поведения и вредных привычек

**«Мы за здоровый образ жизни».**

### **Цель:**

Актуализация темы здорового образа жизни и ответственного поведения подростков.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию стремления к здоровому образу жизни подростков;
2. Стремиться развивать у воспитанников чувство самосохранения, ответственности;
3. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации по данной проблеме;
4. Воспитать активную жизненную позицию, ответственного отношения к своему здоровью.
5. Коррекция, развитие знаний, умений через презентационный материал по данной проблеме..

### **Оборудование:**

Памятки о здоровом образе жизни ответственного поведения, презентации подготовленные подростками. Плакат «Голосуем за здоровый образ жизни». *Русские народные пословицы.* Клубочек для игры «Нить добрых слов»

**1. Воспитатель:**Здравствуйте! Что особенного мы сказали, просто здравствуйте. И от этого нам стало теплее и радостнее на душе. При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и мы обращаемся к вам – здравствуйте, дорогие ребята и гости.

«Ребята, вы любите жизнь? Что за вопрос? 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 дополните своими мыслями продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

**Учащиеся высказывают те понятия, которые, по их мнению, характеризуют счастливую жизнь**  
**воспитатель предлагает обсудить мнения и расставить их по степени значимости.**

**Вывод:** Если определить, от чего зависит жизнь и здоровье людей на Земле, то самым главным будет мир, отсутствие войны. Это самое главное, самое важное. Потом последуют: физическое, материальное и моральное благополучие. Хочется, чтобы вы - юное поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом деле нет мелочей. Сегодня мы об этом поговорим, а начнем с **необычайного приветствия.**

**Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру.**

Во время игры нужно делать все очень, очень быстро. Выберите себе партнера и пожмите ему руку. А теперь я буду говорить вам какими частями тела нужно очень быстро поздороваться друг с другом.

Итак, начали- Правая рука к правой руке. Спина к спине. Бедро к бедру. Ухо к уху. Пятка к пятке. Носок к носку. Лоб ко лбу. Бок к боку. Колено к колену. Мизинец к мизинцу. Затылок к затылку. Локоть к локтю. Кулак к кулаку. Молодцы!

### **3. Воспитатель**

- Поднимите руки те, кто никогда не болел? А кто более один раз в году? А кто болеет ЧАЩЕ? Как вы думаете, что влияет на наше здоровье?

**Работа в группах** (одна группа называет причины, факторы, которые положительно влияют на здоровье, а другая – которые влияют отрицательно)  
*Положительно влияет* – (физическая активность, спорт, активный отдых, хорошее настроение, правильное питание, закаливание, соблюдение режима дня и личная гигиена).

*Отрицательно влияет* – (вредные привычки, чрезмерное увлечение интернетом, компьютерными играми, неправильное питание, стресс).

### **Презентация «Факторы ЗОЖ»**

**Вывод:** чтобы сохранить здоровье, надо исключить факторы, которые плохо влияют на наше здоровье, и использовать только положительные.

Предлагаю вам один из способов укрепления здоровья – **подвигаться**.

### ***Динамическая пауза.***

Воспитатель **ПОКАЗЫВАЕТ ПОД МУЗЫКУ УПРАЖНЕНИЯ**,

Подростки повторяют.

**4. Воспитатель:** Жизнь человека насыщена всевозможными делами, событиями. Каждый день вас ждут различные дела в группе, в школе, на улице. Эти события (и печальные и радостные) оказывают на нас влияние.

**Положительные эмоции** крайне необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта.

**Отрицательные эмоции** – это те, которые разрушают здоровье:

злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

- Ребята, а что вы испытываете, чувствуете, когда учитель предлагает вам выполнить контрольную работу. Или поссорились с другом, или вас поругают взрослые? Размышление детей. (беспокойство, тревога, раздражение, обида, злость). Такая ситуация называется стрессовой. Вы, наверное, часто слышали слово «стресс». Что это такое?

**Стресс** – это реакция организма при резких, сильных воздействиях на него.

Если человек не может управлять стрессом, то он может заболеть. Какие вы знаете способы борьбы с тревогой?

### **Коррекционные упражнения**

- Сделать несколько глубоких вдохов, мысленно сосчитать до 10, мысленное проигрывание предстоящей ситуации, использование подбадривающего действия, движения, фразы, поддержка друга и т.д.

Затем предложить детям потренироваться в умении делать глубокие вдохи: руки положить на живот и грудь и производить вдох, начиная с живота.

6. **Сегодня** вашему вниманию предлагается такая поучительная история...

**Сценка: папа и сын...**

**Ведущий:** С соской сын пришел к отцу, И спросила кроха.

**Сын:** Папа это хорошо или это плохо?

**Ведущий:** Папа сыну отвечал. На вопрос курьезный,

**Папа :** Если б соску не сосал, Был бы ты серьезный.

Брось ее – и в тот же миг. Повзрослеешь, ты, старик!

**Ведущий:** Год прошел, седьмой грядет. Мальчик в первый класс идет.

И отцу, хоть и подрос, задает опять вопрос.

**Сын:** Там у школы два мальчишки. Зажигают часто спички.

Подскажи, ну как мне быть? Предлагали закурить.

Я попробовал отраву, эти сигареты, Ява.

Как же можно их курить, так здоровью то вредить.

**Ведущий:** Подумал папа и в ответ сыну дал такой совет.

**Папа:** Кто сигареты поджигает – Жизнь на годы сокращает.

Окружающим, себе, может быть тебе и мне.

**Ведущий :** Дни летят, идут года. **Сын** растет как никогда.

Девять классов за спиной, стал сынок совсем большой.

Деньги просит без конца у поседевшего отца.

Для чего не говорит. Принимает умный вид.

В подворотне с пацанами, пиво пьет и ест салями.

Но отец про все узнал. Сына на ковер позвал.

**Папа:** Ты ответь мне, сын родной, Если пьешь, то ты крутой?

Ведь спиртное это яд! Пусть дружки-то говорят,

Что попробуешь разок и узнаешь жизнь - браток!

Это все вранье не верь. Мигом втянешься, поверь.

Алкоголь туманит разум, Лучше брось ты это сразу.

На рюкзак ты мой возьми и в поход скорей иди.

Посмотри ты на природу ведь в любую непогоду.

Все прекрасно - сынка в ней для людей и для зверей.

Набери себе здоровья и для будущих детей.

**Сын:** Ты прав, как всегда. Не нужны кошмары эти.

Ни мне, ни родным, ни нашей планете.

Давайте покончим с бедой навсегда. Ведь мир – это наша большая семья.

**Воспитатель:** Да, действительно – эти слова известны всем, с этими проблемами человечество столкнулось давно.

**6. Сохраним свое – «Я».**

**Воспитатель:** Итак, ребята я думаю, что каждый уже определил для себя от чего нужно отказаться для того чтобы жить долго и счастливо.

(ответы учащихся)

**Презентация – «Питание»**

**Воспитатель: Какой делаем вывод? – ПРАВИЛЬНОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ**

**Воспитатель:**

-Без чего человек не может жить? (Без пищи и воды)

-А какой, по вашему мнению, должна быть пища? (Правильная, полезная)

-Давайте узнаем, что входит в понятие «правильная и полезная» пища.

Для этого решите необычные примеры на доске.

**КЕМ-М+ФИЛ-Л+Р=(кефир)**

**МОК-К+ЛО+КОЗ-З=(молоко)**

**КА+ПО-О+УСМА-МА+ТА=(капуста)**

**Я+БЛОМ-М+КО=(яблоко)**

-Чем полезны эти продукты? (Выслушиваются ответы учеников)

**Запомните правила питания.** (Вывешиваются на доске)

1. Употреблять овощи и фрукты.

2. Пить много воды.

3. Питаться 3-4 раза в день, не переедая.

4. Стараться не употреблять жирную и жареную пищу.

5. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

**Вывод:** Мера нужна и в еде. Чтоб не случиться неожиданной беде.

Нужно питаться в назначенный час. В день понемножку, по несколько раз.

**Презентация №3 «Закаливание и здоровый сон»**

**Воспитатель:** «Хорошее настроение»

-Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей, учителей, воспитателей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

Ах, как нам добрые слова нужны!

Не раз мы в этом убедились сами.

А может не слова – дела важны?

Дела – делами, а слова – словами.

Они живут у каждого из нас,

На дне души до времени хранимы,

Чтоб их произнести в тот самый час,

Когда они необходимы.

**- Как понимаете пословицы:**

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учишься.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

### **Игра- тренинг «Нить добрых слов»**

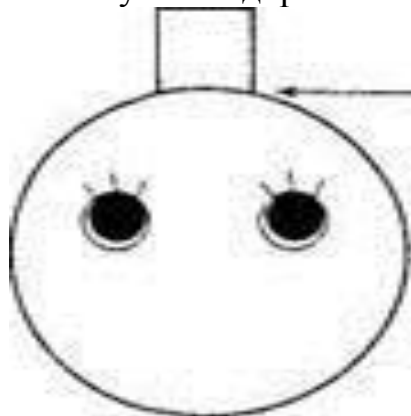
В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

**-Вывод:**Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться.

Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

**Воспитатель:** Будем мы и наша страна здоровой? Зависит от нас. От каждого из нас.

Вот на такой позитивной ноте мы заканчиваем наше мероприятие. Я думаю, что каждый из вас оставит на этом плакате свой автограф (Плакат «Голосую за здоровый образ жизни»)



#### **2) Продолжите предложение:**

- это для меня важно, потому что...
- для меня было полезно узнать, что...
- мне было интересно потому что...
- мне было не интересно потому что...

### **Приложение 1.**

#### ***Русские народные пословицы:***

- Жизнь дана на добрые дела.
- Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
- Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
- Здоровье – всему голова.
- Здоровье дороже денег.
- Здоровье не купишь.
- Наше счастье в наших руках.
- Человек без друзей, что дерево без корней.

### **Познавательный материал для подростков**

#### **Приложение 2. Памятка для учащихся**

## *1. Справочная информация.*

**Валеология** – наука о формировании, сохранении и укреплении здоровья.  
**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни.

## *2. Слагаемые здоровья.*

| <b>Образ жизни</b> | <b>Наследственность</b> | <b>Окружающая среда</b> | <b>Здравоохранение</b> |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| 50%                | 20%                     | 20%                     | 10%                    |

***В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:***

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

### **Список литературы.**

1. Александров А,А. Курение и его профилактика в школе. – М.:1996. – 254с.
2. Анисимов Л,Н. Профилактика табакокурения среди молодежи – М1998. – 287с.
3. Андреева Ю.А. Новые три кита здоровья. – М.: Феникс. 2009. – 350с.
4. Воробьев Р,И. Питание и здоровье. – М.: Медицина. 2010. - 156с.
5. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. М.: Феникс, 2015. – 179с.
6. Д. Перлмуттер «Еда и мозг» Волгоград 2005 г.