

Актуальность проекта.

Стремительно меняется время, меняется общество и отношения между людьми. Чем более развито общество, тем более значительную роль играет в нем воспитание - старейшее из человеческих дел. В древности его считали труднейшим из занятий, искусством из искусств. Ведь ни в какой другой человеческой деятельности итоги не отличаются так разительно от затраченных усилий. Развитие ребенка происходит постоянно, оно не знает перерывов, каникул или выходных дней: оно осуществляется во время труда, игр, в быту, в общении с людьми. Дети развиваются в каждый момент жизни также активно, как активно они мыслят, действуют, переживают события, чтобы умело и целенаправленно руководить становлением ребенка, необходимо постоянное чуткое внимание к миру его мыслей, чувств, поступков, доподлинное знание всего, чем живет, о чем мечтает, знание его психологических особенностей, его окружения.

Они малы пока, самые младшие в школе. Но внимания к себе требуют большого. Привитое, усвоенное в первые школьные годы сказывается на протяжении всей жизни. Заложенное с детства прочно и устойчиво. Вот почему воспитание играет такую большую роль уже с первых школьных дней. Сегодняшние дети через несколько лет будут полновластными хозяевами жизни. Учитель должен понимать, что в его сегодняшней работе зреет Завтра, набирает силу Будущее.

Это предъявляет высокие требования к учителю. Еще А.С. Макаренко писал: « Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет». Значит, воспитание надо начинать с себя. Необходимо постоянное внимание и к собственному поведению, словам, поступкам: ведь дети смотрят на жизнь, прежде всего глазами своих родителей и учителей. Учитель должен знать, чем наполнена внутренняя жизнь ребенка, чем заняты его мысли, чувства, куда уходит его энергия, что движет его поступками, к чему он стремится.

Знания, полученные в школе, важны, но не менее ценно, если в учителе видят человека, друга. А это значит, учитель должен быть способным эмоционально отзываться на переживания других людей, ценить их внутренний мир. Как найти контакт с детьми, как проникнуть в их маленький мир? Только глубоким проникновением в смысл их поступков, апеллируя к доброте, великодушию, чувству юмора, живой любознательности.

Сценарий мероприятия «Здоровое поколение»

Ход мероприятия

Приветствие гостей

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам “здравствуйте”, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда –нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

Сегодня у нас необычный вечер, сегодня вы не просто зрители действия, которое будет происходить на сцене, – сегодня мы вместе с вами попробуем вывести ФОРМУЛУ ЗДОРОВЬЯ, и от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.

Настройтесь на серьезный лад.

Ведущий: Из жизни понятно, потеряв здоровье, люди идут к врачу, а когда вроде бы ничего не болит, то и к врачам обращаться не стоит.

Давайте выявим формулу здоровья. Прежде чем это сделать, давайте уточним, что же такое здоровье (ответы из зала).

Ведущий: До 1940 года считалось, что здоровье – это отсутствие болезней. Вы согласны с этим? (Ответы.)

Ведущий: А вот такой пример – у человека ничего не болит. Но у него плохая память. Или ещё пример: пьяный человек, у которого тоже ничего не болит, но можно ли его считать здоровым? (ответы) Так что же такое здоровье?

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Скажите, пожалуйста, от чего зависит здоровье? (Ответы.)

Ведущий: Есть ли в нашем зале люди, которые хорошо разбираются в вопросах здоровья? (Ответы.)

Ведущий: Прошу отвечать “да” или “нет” на мои вопросы.

ВИКТОРИНА

- Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? (ДА.)
- Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (НЕТ.)
- Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (НЕТ.)
- Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 человек? (ДА.)
- Правда ли, что бананы поднимают настроение? (ДА.)
- Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (ДА.)
- Отказаться от курения легко? (НЕТ.)
- Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (НЕТ.)
- Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (ДА.)
- Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? (ДА.)
- Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (НЕТ.)
- Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока? (ДА.)
- Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (ДА.)
- Правда ли, что детям достаточно спать ночью 8 часов? (НЕТ.)

Ведущий: Спасибо за ответы, а сейчас на сцену я приглашаю 5 человек. Мы просим выполнить вас несколько упражнений, по моей команде.

Подровняйтесь. Сделайте прыжок вперед. Подровняйте. Прошу вас ладонями достать пол. Встаньте. Сцепите руки за спиной и присядьте несколько раз.

Ведущий: Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем? (Ответы.)

Ведущий: Правильно! Разминка, зарядка, физнагрузка, одним словом – активный образ жизни.

Он способствует укреплению здоровья или нет? (ДА.)

(В графе положительных факторов появилась запись “активный образ жизни”.)

Ведущий: Поднимите, пожалуйста, руки, кто никогда не болел. А кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка.

Ведущий: Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым!

Ведущий: Ребята, сейчас вы услышите стихи, а вы их послушайте и сделайте выводы.

Наркота, наркота – это дурь и слепота
Ну, а сигареты лучше?
Накурился сын и рад: стал он вроде старше
Между тем по крови яд ходит бурным маршем
Душит кашель и бронхит – в астму перейти грозит.
Этот бросил дым и смрад, ходит он в спортзалы
Про такого говорят: он хороший малый!
Помни это каждый сын, знай любой с пеленок
От сигареты дохнет свин, не то что ребенок!
Выпил рюмку, выпил две –
Зашумело в голове:
Умирают клетки, как листва на ветке.
Год, другой и – мозг пустой,
как земля на карте
Забываешь, как зовут соседа по парте.
Держись подальше от таких,
Кто с этим зельем дружит,
Кто не курит и не пьет
Тот живет – не тужит!
Не верь, друган, в пустой обман,
От наркоты тупеют, от наркоты стареют.
Не держат ноги, взгляд пустой
И смерть уж ждет его с косой.
Знай друг и брат:
Он бросить зелье был бы рад,
Да боль его изводит,
Он места не находит.
Припомни кореш, злой кощей
(И с этим не поспоришь!)
Смерть принял тоже от иглы
– Как ты ее поборешь?
Поверь, парнишка
И передай сынишке
Уж лучше сразу “нет” сказать,
Чем постепенно умирать!
Ведущий: Что ж, ребята, хочется сказать вам: не лишайте себя будущего, думайте головой.
Ведущий: А ваши кораблики пусть плывут, путешествуют по жизни, и пусть не застанут их врасплох тайфуны и ураганы, встречающиеся на пути.
Ведущий: Умейте вовремя сказать вредной привычке – нет.
Ведущий: Итак, мы с вами разобрали некоторые факторы, влияющие на здоровье. Отметим плюсы и минусы.
Ведущий: Какой же можно сделать вывод? Как закончить фразу: “Формула здоровья – это...”?
(Ответы.)

Ведущий: Плюсы – это активный образ жизни, сюда можно отнести и закаливание, хорошее настроение, спорт, рациональное питание.

Ведущий: Минусы – их очень много, но сегодня мы отметили – стресс и вредные привычки. **Ведущий:** Формула здоровья – это только положительные факторы.

Ведущий: Будет здоровой наша страна или нет, зависит от нас с вами!

Ведущий: От каждого из нас!

Ведущий: Я вижу, что вы теперь хорошо знаете, как правильно и с пользой жить. Ведь “единственная красота...– это здоровье”, а чтобы ваш организм был красивым и здоровым, я предлагаю вам следовать этим нехитрым правилам и быть всегда здоровыми.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

1. Заниматься физической культурой 3–5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.
2. Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.
3. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния.
4. Стараться соблюдать режим дня.
5. Ежедневно закаливаться.
6. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков.