

Сценарий внеклассного мероприятия для студентов колледжа "Мы за здоровый образ жизни"

Цель: формирование представления о здоровом образе жизни

Задачи:

- научить ценить и сохранять собственное здоровье;
- развивать кругозор и познавательную деятельность

Ход мероприятия

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это прекрасное слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие студенты. Сегодня мы проведем с вами мероприятие, которое называется «Мы за здоровый образ жизни».

Мне хочется Вас спросить: «Вы любите жизнь?»

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 запишите продолжение фразы: «Счастливая жизнь – это...»

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: здоровье, достаточное питание, материальное благополучие, семья, дети, медицинское обслуживание...

Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, были целеустремленными и жизнерадостными людьми.

Обращаю ваше внимание на то, что здоровый образ жизни становится все более популярным среди молодежи.

Сегодня речь пойдет о здоровье и здоровом образе жизни.

1.Здоровье– это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.

2.Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.

3.Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.

Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!

Что же такое здоровье? На этот кажущийся поначалу простой вопрос люди пытаются ответить с глубокой древности.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия», т. е. здоровье – это нормальное состояние организма, когда все наши органы работают дружно, ритмично, согласованно между собой и окружающей средой.(вдох – выдох, сон – бодрствование).

Физическое здоровье связано с работой нашего организма. Прежде всего, у человека должно быть здоровое тело, правильное, красивое телосложение, достаточный вес, рост относительный своего возраста.

Человек должен иметь хорошую физическую подготовку, а это крепкую мышечную силу в руках и ногах, хорошо переносить физические нагрузки, при этом не чувствовать сильной усталости. Безусловно, здоровый человек редко болеет простудными и другими заболеваниями, т. е. имеет хорошую защитную функцию против вирусов, микробов.

Социальное здоровье человека – это не что иное, как его социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру. То есть здесь мы можем рассматривать те качества личности, которые будут обеспечивать гармонию между потребностями данного человека и общества в целом.

Очень важно, чтобы человек стремился к самореализации и постоянному личностному развитию. Некоторые, например, находят способ самореализации в своей учебе или карьере, другие – в семье и детях.

Таким образом, социальное здоровье означает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение.

Под **психическим здоровьем** мы понимаем наши чувства, т.е. настроение (хорошее, веселое либо грустное, плохое), чувство радости, дружбы, любви, взаимопонимания, взаимоуважения.. Но есть такие эмоциональные чувства, как страх, угнетение, унижение, обида, боль. И в зависимости от того, какие у них преобладают чувства, таким будет наше эмоциональное здоровье.

Компоненты здорового образа жизни:

- Человек, соблюдающий режим дня, всегда бодрый, энергичный и жизнерадостный.
- Сон положительно влияет на организм человека. Сон восстанавливает силы и часто лечит лучше всяких лекарств;
- Немаловажная роль в развитии здоровья – закаливание. Закаливание организма помогает предотвратить многие болезни, которые наступают сезонно.
- Необходимо в жизни соблюдать личную гигиену!

- Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!...»

- Даже если, кажется, что руки вполне чистые, то стоит поднести их под микроскоп, как нашему взору предстанут маленькие наглые микробы.

Положительные эмоции тоже необходимы для здорового образа жизни: радость, счастье, удовлетворенность жизнью, доброта, доброжелательность..

Отрицательные эмоции, которые разрушают здоровье: злость, страх, обида, тревога, тоска, мнительность, жадность. Старайтесь избегать таких эмоций и оберегать от них окружающих вас людей.

-Но есть факторы, которые также негативно влияют на здоровье человека.

1. Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью.

Особенно пагубно влияет курение на организм женщины.

Если женщина курит, ребенок у такой женщины чаще болеет и отстает в развитии.

2. Алкоголизм.

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни.

От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Алкоголь особенно активно влияет на организм, постепенно разрушая его.

3. Наркомания.

Последствия употребления наркотических веществ разрушительны: они вызывают болезни сердца, печени и почек, служат деградации личности, что часто связано с социальным падением и нередко переходящей в слабоумие.

Сейчас мы с Вами определили те факторы, которые негативно влияют на здоровье человека. **Избегайте вредных привычек**

Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить Вам всю жизнь.

Надеюсь, что те знания, которые вы сегодня получили, помогут в вашей жизни.

Желаю ВАМ:

- Никогда не болеть;
- Правильно питаться;
- Быть бодрыми;
- Вершить добрые дела.

Мы за здоровый образ жизни!