

**Минова Лилия Львовна**

магистр, учитель

ГАОУ АО «Казачий кадетский корпус

имени атамана И.А. Бирюкова»

с. Началово, Астраханская область

## **СЦЕНАРИЙ ВНЕКЛАССНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

### **«О САМОМ ГЛАВНОМ»**

*Аннотация:* разработка внеклассного мероприятия направлена на формирование знаний об основных факторах, влияющих на здоровье человека (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, регулярная физическая активность) через изменение стиля и уклада жизни, употребление санитарных знаний в борьбе с плохими привычками, гиподинамией, стрессом.

*Ключевые слова:* здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, физическая активность, стресс.

*Пояснительная записка:* мероприятие проводится для учащихся 8–9 классов.

*Участники мероприятия.*

1. Ведущие.
2. Команда экспертов.
3. Команды учащихся.
4. Судьи.

*Цель:* формирование ценностного отношения к собственному здоровью у учащихся, воспитание потребности быть здоровыми.

*Задачи.*

1. Формирование знаний учащихся об основных факторах, влияющих на здоровье человека (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, регулярная физическая активность).
2. Формирование навыка рефлексии, управления собственным эмоциональным состоянием.

3. Развитие представлений о значимости полезных привычек для сохранения и укрепления здоровья человека.

4. Развитие потребности в соблюдении правил здорового образа жизни.

5. Развитие творческих способностей, памяти, внимания, познавательного интереса.

*Оборудование:*

1. Презентация в интерактивном режиме (слайды).

2. Цитаты.

3. Жетоны разного цвета.

*Ход мероприятия.*

*Ведущий 1.*

Добрый день, дорогие друзья! Мы приветствуем вас на нашем ток-шоу «О самом главном». О чем наша передача? Ну, конечно же, о здоровье. Ведь еще знаменитый ученый и философ Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все блага жизни, что, поистине, здоровый нищий, счастливее больного короля». Наше здоровье зависит от простых вещей, на которые мы редко обращаем внимание. Но можно кардинально улучшить качество жизни. Главное – знать, что менять. Начинаем нашу программу. В нашей студии две команды, эксперты: врач – инфекционист -..., психолог -..., врач-диетолог..., врач – терапевт-..., врач-дерматолог.

*Ведущий 2.*

1. По данным всемирной организации здравоохранения за 75 лет жизни человек простужается 300 раз.

2. Каждый третий на планете ежегодно страдает от ОРВ.

*Ведущий 1.*

Знаете ли вы, что при чихании воздух вылетает из носовой полости со скоростью 120 м/сек. Миллионы вырвавшихся возбудителей продолжают жить еще от двух до девяти часов.

Вызвать простуду может более 200 вирусов. Распространяться эти паразиты могут на 4 метра.

*Ведущий 2.*

Как защитить себя? Когда человек, заболевший ОРВ, перестает быть заразным, на 3-й, 5-й, 10-й день, или, когда пропала температура? Поговорим об этом и другом сегодня, а помогут нам правильно ответить на все вопросы эксперты, но сначала, будут отвечать команды, голосуя жетонами.

*Ведущий 1.*

1. «Правда или миф?».

Если больной не чихает, то он не заразен. Команды голосуйте жетонами.

*Ведущий 2.*

Слово эксперту, главному врачу-инфекционисту – ...

Эксперт Миф. Обычный разговор с заболевшим может заразить, ведь распространение инфекции происходит воздушно-капельным путем.

Чихать лучше в платок, но, если нет времени его вытащить, лучше на тыльную сторону кисти, или закрыться рукой. Вот так! (показывает).

*Ведущий 1.*

Температура упала до нормальной и человек перестает быть заразным. Это правда или миф?

Команды отвечайте табличками.

*Ведущий 1.*

Слово эксперту.

Эксперт. Миф.

Даже если нет температуры, человек разговаривает и вместе со слюной выделяет вирусы, заражает окружающих.

*Ведущий 2.*

Человек остается заразным при ОРВ трое суток, а при гриппе – пять суток. Правда или миф? Команды отвечайте.

Эксперт. Миф.

Возбудителей много, в среднем период их выделения составляет две недели если у человека бронхит, то выделение продлевается. 85% переболевших людей имеют осложнения и могут выделять возбудителей.

*Ведущий 1.*

Если человек носит маску, его никто не заразит. Правда или миф?

Эксперт. МИФ.

Маску можно носить не более трех часов, затем она промокает и ее стоит заменить. Маску должен носить не только больной, но, и окружающие его люди. Маска должна быть четырехслойной.

*Ведущий 2.*

Итак, запомните. Каждый переболевший человек является потенциальным источником заболевания еще в среднем 2 недели.

А сейчас переходим к следующей теме. Знаете ли вы, что зимой обостряется себорея и тогда выпадает не только снег, но и перхоть. Многие объясняют это тем, что носят шапки. Известно, что чаще всего она возникает у подростков в период полового созревания из-за увеличения секреции сальных желез на фоне гормональной перестройки организма, а потом исчезает. Однако у некоторых людей остается на протяжении всей жизни. Почему? Слово предоставляется эксперту, врачу – дерматологу. Эксперт Врач дерматолог....

В 1874 г. французский анатом и гистолог Луи Шарль Малассе с помощью микроскопа рассмотрел в частичках кожи дрожжеподобный грибок. Он живет на волосистой части головы у всех людей. Иногда грибок начинает быстро размножаться, раздражая кожу головы. Это увеличивает скорость отшелушивания клеток и они, склеиваясь жиром, формируют хлопья перхоти.

*Ведущий 1.*

Сухость кожи – самая распространенная причина появления перхоти и особенно зимой. Правда или миф? Команды голосуют жетонами. Слово эксперту.

Эксперт. Правда. Именно в это время года люди меньше пьют воды, часто сушат волосы феном, кожа головы пересушивается, что приводит к нарушению работы сальных желез. Рекомендуется выпивать в зависимости от возраста и массы тела от 1 до 2 литров воды в день.

*Ведущий 2.*

Неправильно подобранный шампунь может вызвать появление перхоти.

Команды голосуют... Слово эксперту...

Эксперт. Правда.

Шампуни, бальзамы, кондиционеры не по типу волос – одна из причин появления перхоти.

*Ведущий 1.*

Мыть голову нужно горячей водой один раз в неделю. Правда или миф? Отвечаем.

Эксперт. Это миф.

Горячая вода усиливает секрецию кожных желез. Мыть голову необходимо теплой водой по мере загрязнения.

*Ведущий 2.*

Стресс, депрессия, слабый иммунитет могут провоцировать развитие перхоти – правда или миф?

Эксперт. Правда.

Слабый иммунитет, подверженность депрессиям, стрессам, нервозность негативно сказываются на работе сальных желез и качестве кожи. Избегайте стрессовых ситуаций и как можно больше времени проводить на свежем воздухе, употребляйте продукты содержащим достаточное количество минералов и витаминов А, Е, Д, В – это капуста, помидоры, сыр, рыба, печень, грецкие орехи, говядина, бобовые, молочные и кисломолочные продукты, зелень. Не злоупотребляйте жирной, соленой и острой пищей, которые способствует появлению перхоти.

*Ведущий 1.*

Чего еще нельзя делать при перхоти? Многие люди используют расческу по принципу: чем тверже, тем лучше, правильно ли они поступают? Отвечают зрители.

Эксперт. Нельзя использовать металлические расчески, зубцы которых повреждают кожу и усиливают перхоть. Через микрповреждения легко проникают инфекционные агенты, что приводит к образованию гнойничков, воспалению кожи.

*Ведущий 2.*

Как часто необходимо мыть расческу? Отвечают зрители.

Эксперт. На ней остаются частички кожи, грибок, кожное сало, поэтому расческа загрязняется. Достаточно мыть один раз в 2 недели.

*Ведущий 1.*

С перхотью нельзя мириться. Обращайтесь к врачам специалистам – дерматологам, они помогут в решении вашей проблемы.

*Ведущий 2.*

Нервному напряжению подвергается любой школьник: то на занятие опоздал, то учитель поругал за поведение, то получил плохую оценку, с другом поссорился. А стресс во время экзамена!

Могут ли мелкие неприятности спровоцировать проблемы со здоровьем?

Нужно ли бороться со стрессом? На все эти вопросы получим сегодня ответы, но для начала определим, подвержены ли вы стрессу, ответив на несколько вопросов.

Экспресс-тест «Подвержен ли ты стрессу?»:

1. Переживаешь ли ты из-за непонимания друзей?
2. Испытываешь ли ты сомнения в качестве своей учебы?
3. Выводят ли тебя из равновесия неожиданные неприятности?
4. Нервничаешь ли ты, если приходится кого-то или чего-то ждать?
5. Переживаешь ли ты из-за своей внешности?
6. Бывают ли ситуации, когда ты думаешь, что не справишься с порученным делом?
7. Сильно ли ты устаешь в течение дня?

Если хотя бы на 3 вопроса Вы ответили положительно, значит, Вы часто находитесь в состоянии стресса. Если же на большую часть вопросов ответили отрицательно, значит, у Вас нет стресса, с чем Вас и поздравляем!

*Ведущий 1.*

Так что же такое стресс? Об этом вам расскажет наш эксперт «психолог».

Психолог. Термин «стресс» ввел канадский учёный Ганс Селье. Стресс – это адаптирующая реакция организма на изменения в окружающей среде, к которым организм не был готов.

*Ведущий 2.*

Нужны ли стрессы? (Команды поднимаем карточки).

Психолог. Стрессы необходимы. Они учат организмам адаптироваться в совершенно новых условиях, помогают выжить, мобилизуют силы.

В первую очередь на сильный сигнал отвечают нервы нашего организма, по которым этот сигнал поступает в мозг. Мозг обрабатывает полученную информацию, принимает решение об ответных действиях и, опять же по нервам, передаётся команда к определённым органам. Организм готовится или бежать от опасности или биться.

Тот же Ганс Селье заметил, что стресс вызывает три реакции организма.

1. Мобилизация всех резервов психики. Организм восстаёт против отрицательных эмоций.
2. Привыкание, т.е. устойчивость к стрессу.
3. И если нагрузка продолжается, то нервное и физическое истощение, которое вызывает резкое ослабление всего организма.

Эмоциональными последствиями стрессов могут быть – беспокойство, нарушение сна, памяти, раздражительность, равнодушие, невозможность сосредоточиться, пониженный интерес к окружающему.

В тяжёлых случаях развивается депрессия, поэтому стресс в умеренных дозах даже полезен, а в чрезмерных очень опасен.

*Ведущий 1.*

Прокомментирует этот вопрос и наш эксперт врач-терапевт...

Врач-терапевт.

На стресс, прежде всего, реагируют наши сосуды, их стенки сужаются, а спазмы сосудов могут привести к резкому повышению кровяного давления, нарушению работы сердца, к инфаркту, инсульту.

Стресс может проявляться в виде развития язвы желудка и 12-перстной кишки, мигрени (головные боли), боли в груди, в пояснице или спине, крапивницы, покраснения кожных покровов, экземы, появления угрей и прочих кожных заболеваний.

Продолжительный стресс снижает сопротивляемость организма к болезням. Иммунная система слабеет. В крови уменьшается количество лимфоцитов, необходимых для борьбы с инфекциями.

*Ведущий 2.*

А сейчас отвечаем...

Можно ли победить стресс при помощи никотина, алкоголя и других психоактивных веществ?

Врач. Верно, употребление психоактивных веществ лишь на непродолжительное время способно помочь человеку расслабиться, но затем его состояние лишь усугубляется. Такой способ наносит вред здоровью в целом.

*Ведущий 1.*

Может ли еда помочь в борьбе со стрессами? (Отвечаем.)

*Ведущий 2.*

В этом не сомневается ни один специалист. Пища способна усыпить и расслабить, привести в тонус, взбудоражить.

Во время стрессовой нагрузки питание может стать хорошей опорой для организма.

А сейчас викторина «Продукты против стресса».

Команды поднимают жетоны, кто быстрее, тот и отвечает:

1. Жидкий продукт белого цвета, содержит вещество лактиум, выделенное из белка казеина, понижает уровень кортизола – гормона стресса.

2. Бывает белым и черным, но только черный продлевает жизнь нервным клеткам, стимулирует синтез гормонов счастья – «эндорфинов».

3. Витамин бодрости, содержащийся в большом количестве в цитрусовых.

4. Продукт оранжевого цвета с высоким содержанием каротина (провитамина А), помогающий разрушать токсины, восстанавливать поврежденные клетки, улучшать зрение.

5. В этом красном овоще содержатся вещества, замедляющие разложение «гормонов счастья» – эндорфина, серотонина и дофамина.

6. Это растение известно под названием «цветок солнца». Из него получают всем известный продукт, содержащий большое количество фолиевой кислоты, благотворно влияющей на нервную систему.

7. Назовите морской продукт, который является одним из лучших источников йода – микроэлемента, предотвращающего стресс.

8. Воины Древнего Рима жевали его перед боем для храбрости и мужества.

*Ведущий 1.*

Задание. Подберите меню для антистрессового завтрака из представленных на экране продуктов.

Комментарии диетолога. Диетолог.

Завтрак, улучшающий настроение, включает в себя морковный салат со сметаной, гречневую кашу с грибами, сыр и сок.

Морковь содержит витамин В5, который активизирует работу надпочечников по выработке антистрессовых гормонов. Сыр, содержит другой витамин группы В – В12 – он ускоряет восстановление нервной системы. Гречка содержит сложные углеводы, которые медленно усваиваются и, поэтому, надолго обеспечивают энергией.

*Ведущий 2.*

Все мы знаем о пользе физических упражнений, но далеко не каждому известно, что, используя различные виды гимнастик, можно предотвратить развитие многих болезней, в том числе и последствия стрессов. Об этих методиках мы расскажем в разделе «В здоровом теле – здоровый дух».

(дети показывают антистрессовые упражнения)

1. Упражнение. Растягивание плеч.

Встаньте прямо и положите руки на плечи.

На вдохе поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

## 2. Упражнение. Дотянуться до звезд.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе, опустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз.

Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

## 3. Упражнение. Обхват ног.

Сядьте прямо на стул. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч.

### *Ведущий 1.*

Мы выяснили, что физкультура, дыхательная гимнастика или просто движение – лекарство от плохого настроения, стресса. Стресс не опасен, если он находит целесообразный выход.

### *Ведущий 2.*

Что ж, дорогие друзья,  
В жизни порой нам не все удается,  
Трудностей много вам встретить придется.  
Но знайте: уменье со стрессом справляться  
Поможет надолго здоровым остаться!  
Здоровье – залог вашей жизни дальнейшей,  
Лишь с ним она будет счастливой, успешной!

### *Ведущий 1.*

Ребята, сегодня о самом главном, о том, как сохранить здоровье, вы узнали чуть больше.

Это значит, что вы сделали еще один шаг на пути к здоровью. На этом мы прощаемся с вами, до новых встреч! Подведение итогов мероприятия. Награждения команд.

***Список литературы***

1. Безруких М.М. Разговор о правильном питании: метод. пособие для учителя / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
3. Меерсон М.Ф. Адаптация, стресс и профилактика / М.Ф. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 278 с.