**ГУ «Жолымбетская средняя школа №1»**

**Лекция**

**8 – 11 классы**



**Подготовила: С.Павлова**

**Лекция**

**«Здоровая нация – будущее Казахстана»**

**8 – 11 классы**

**Цель:** Формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1.Образовательные: расширить знания учащихся о здоровье, здоровом образе жизни, и его компонентах. Показать значимость соблюдения правил здорового образа жизни.

2.Воспитательные: побуждать учащихся к физической активности, саморазвитию; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

3. Коррекционные: развивать память, логическое мышление, речевую активность, обогащать и расширять словарный запас, развивать коммуникативные умения учащихся в процессе групповой работы, умение вести диалог и аргументировать свою позицию.

**Словарь:** нация, «Здоровая нация – будущее страны», ценность, положительные эмоции, «Здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации».

**Оборудование:** карточки с пословицами, с опорными словами, интерактивная, магнитная доски, медицинские халаты, колпаки, 2 корзины «вредно», «полезно», макет модели подростка, футбольный мяч, шляпа.

**Методические приемы:** беседа, диалог, игра, инсценировки, художественное слово, элементы творческой работы.

**Ход лекции**

**Организационный момент.**

Здравствуйте! - Здравствуйте!

**Психологический настрой:**

*Что такое «Здравствуй?»* (лучшее из слов, потому что «Здравствуй!» значит - «Будь здоров!».)

Правильно, ребята, мы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали:

- Здравствуйте! Здоровья желаю! –

Тема нашей лекции: «Здоровая нация – будущее Казахстана».

Мы сегодня будем:

1.Беседовать о здоровом образе жизни.

2.Слушать советы врачей.

3.Играть.

4.Выполнять творческую работу.

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Задачи, поставленные перед страной, служат лучшим стимулом для еще большей сплоченности нашего народа. Увеличение продолжительности и качества жизни — основной ориентир, к которому нам всем нужно двигаться. Лидер нации в очередной раз подчеркнул необходимость здорового образа жизни для всех граждан Республики. Физическое и психическое здоровье народа — наша главная ценность.

*Ребята, а как вы понимаете слово нация?* (народ).

*Здоровая нация?* (здоровый народ - это казахстанцы, все, кто живет в стране). Правильно, ребята. Самое ценное, что есть у человека - это жизнь.

*А что самое ценное в жизни?*

Давайте построим **«Лестницу ценностей»**.

*А что такое ценность?* (это самое главное, самое дорогое, самое важное).

**Задание (ранжирование).**

Расположите карточки с названиями ценностей в порядке значимости для вас: (здоровье, образование, профессия, крепкая семья, материальное благополучие).

*Что самое ценное для вас?* (самое ценное – здоровье).

«Здоровье человека – главная ценность в жизни каждого из нас».

Организму человека необходимо вести здоровый образ жизни, потому что как говорил Гиппократ «здоровье есть высочайшее богатство человека». Сегодня актуализируется вопрос о том, что занятие спортом, правильное питание, регулярное профилактические осмотры - это основа здоровья.

**Интерактивная беседа.**

Ребята, продолжите фразу:

«Здоровье важно и ценно, потому что…здоровье главное в жизни, быть здоровым, значит быть счастливым, от здоровья зависит наше будущее.

«Здоровье важно и ценно, потому что – от здоровья зависит наше будущее».

**Работа с пословицами.**

Про здоровье люди думали и в древности, и это отразилось в народных пословицах.

Ребята, давайте соберем пословицы по смыслу:

1.В здоровом теле…. проживешь дольше

2.Здоровье …. здоровый дух

3.Где здоровье, закаляйся.

4.Двигайся больше - дороже золота

5.Если хочешь быть здоров - там и красота

ЗОЖ включает в себя как минимум пять составляющих: рациональное питание; отказ от вредных привычек; занятие спортом; закаливание; хорошая экологическая среда.

Наше здоровье зависит от 4 основных факторов, это: наследственность; окружающая среда; стресс; питание.

**Помните:** «Наше здоровье – в наших руках!»

Здоровье зависит от образа жизни. В Послании Президента Республики Казахстан народу Казахстана «Стратегия «Казахстан -2050» говорится: «Здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации».

*Как вы это понимаете?* (путь к здоровью, шаг к здоровью).

Правильно, ребята. Будущее страны – в здоровой нации. А вы, ребята, будущее страны. Наша задача научиться быть здоровыми.

**Мозговой штурм «Пять шагов к здоровью»**.

*Задание:*

Давайте, мы с вами из карточек выберем пять главных шагов к здоровью. (Физическая активность, переедание, правильное питание, ночной образ жизни, отказ от вредных привычек, режим дня и гигиена, активный отдых, полноценный сон, положительные эмоции, стрессовые ситуации).

- правильное питание, режим дня, положительные эмоции, отказ от вредных привычек, физическая активность.

*Как сохранить свое здоровье?*

**Медицинская консультация «Секреты здоровья».**

1.Мой секрет касается питания, врачи выделили 5 самых вредных продуктов для человека. (Сладкие газировки и соки не утоляют жажду, а вызывают, в них много сахара. В одном стакане пять чайных ложек сахара. Чипсы, кириешки – в них много углеводов, жиров. Шоколадные батончики – в них много химических добавок, их хочется есть, снова и снова. Лапша, пюре – вызывают болезни желудка и кишечника. Хот-доги, пицца – много вредных калорий, что ведет к ожирению.

**Совет:** Старайтесь не есть этих продуктов.

Молоко, кефир, овощи и фрукты – вот что нужно растущему организму. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

2.Мой совет касается режима дня. Человек, который соблюдает режим дня, больше успевает, меньше устает. Нужно правильно чередовать труд и отдых. Сон – положительно влияет на организм человека. Подросток должен спать 8 часов, чтобы быть бодрым весь день. Тогда учеба будет успешной. Сон – это лучшее лекарство. Правильно организованный режим дня – путь к здоровому образу жизни.

3.Мой секрет касается борьбы со стрессами.

*Что такое стресс?* (это когда человек нервничает, – у него плохое настроение). Стрессы подстерегают нас на каждом шагу. Дорога – стресс, с друзьями поссорился… Все это стресс. Стрессы вредят нашему здоровью. Самое хорошее средство от стресса – улыбка, хорошее настроение, а именно положительные эмоции.

**Упражнение:**

Ребята, давайте, мы выполним упражнение: сдвиньте брови, сожмите губы, сделайте сердитое лицо.

*Какое у вас настроение*? (плохое, я сердит, я раздражен). Это отрицательные эмоции.

А теперь расправьте брови, раздвиньте губы, разожмите зубы.

*Какое у вас настроение?* (хорошее настроение, мы улыбаемся, испытываем радость). Мы получили положительные эмоции.

Положительные эмоции – это шаг к здоровью. Движение - способ борьбы со стрессами. Что- то мы засиделись!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка проведем разминку!

Я прошу всех встать.

**Физ. минутка**

Ребята, мы с вами получили заряд положительных эмоций. Садитесь. Здоровый образ жизни – это отказ от вредных привычек.

**Игра «Вопросы из шляпы?»**

1.*Назовите вредные привычки?* (вредные привычки это - курение, алкоголь, наркотики).

2.*Что еще относится к вредным привычкам?* (это зависимость от компьютера, телефона, сквернословие).

3.*На что влияет курение?* (курение влияет на легкие, на сердце, на внешность).

4.*Почему подростки попадают в зависимость вредным привычкам?* (из любопытства, от безделья, от незнания).

Ребята, бывают ситуации, когда надо научиться говорить «НЕТ!» вредным привычкам. Ответ НЕТ – это взрослый поступок, которым можно гордиться! «Мы против вредных привычек, мы выбираем здоровье!»

**Информационный блок «Быть здоровым - это модно!»**

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека. Наш Президент Нурсултан Назарбаев – является примером для нас. В свои годы он подтянут, бодр, полон сил и энергии. Давайте мы посмотрим видеоролик.

**Показ видеоролика «Н. А. Назарбаев - здоровый образ жизни и спорт».**

Ребята, назовите любимые виды спорта нашего Президента? (теннис, гольф, верховая езда, волейбол, шахматы, велоспорт).

*Какой образ жизни он ведет?*  (здоровый образ жизни).

*Что нужно сделать еще для здорового образа жизни?*

Прочитайте в анаграмме «ПДОРИЖУСЬ ОС ОПТОСРМ!» - «ПОДРУЖИСЬ СО СПОРТОМ!»

Ребята, пятый шаг к здоровью – физическая активность.

*Как вы это понимаете?* (это утренняя зарядка, уроки физкультуры, спортивные секции, танцы, подвижные игры).

Правильно, ребята. «Школа – это территория здоровья».

*Ребята, а вы занимаетесь спортом?* (ответы учащихся).

**Интервью с чемпионом.**

*Какими видами спорта ты занимаешься?*

*Что бы ты посоветовал своим одноклассникам?*

*Какими качествами обладает чемпион?*

Со спортом дружить - здоровым быть.

Можно сделать выводы, что вы учащиеся, молодежь осознаете важность здорового образа жизни. Понимаете, что именно от него зависит ваша жизнь и здоровье будущего поколения. Правильно оцениваете пользу агитационной работы по формированию здорового образа жизни. Соблюдаете элементарные правила ЗОЖ и быть здоровым — это самое необходимое условие нашего времени.

**Вывод:**

Будущее страны в здоровой нации. Вы, молодежь – будущее Казахстана.

**Закрепление**.

*Каким должен быть подросток, ведущий здоровый образ жизни?*

*Каким должен быть подросток?*

(я владею культурой питания, я соблюдаю режим дня, я против вредных привычек, я умею управлять своими эмоциями, я занимаюсь физкультурой и спортом).

В основном законе «Конституции РК» говорится: Каждый гражданин Республики Казахстан обязан: «Заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья».

**Итог:**

*О чем мы беседовали?* (о здоровом образе жизни)

*Что нового вы узнали?* (мы познакомились с пятью шагами здорового образа жизни).

*Что вам больше всего понравилось?*

Глава государства служит хорошим примером в труде, жизни и спорте. Послание народу Республики Казахстан Лидера нации вдохновляет всех нас на новые свершения, направленные на благо нашей страны.

Ребята, чтобы вы соблюдали здоровый образ жизни, я вручаю вам памятки, как нужно сохранять и укреплять свое здоровье. Хотелось бы закончить словами Главы Государства: «Сильная страна начинается с каждого из нас»

Лекция окончена, вы работали активно, молодцы! До свидания, ребята.