Муниципальное казенное образовательное учреждение

Дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

**Беседа с обучающимися,**

посвященная Международному Дню здоровья

«Здоровье – сбереги его!»

Апрель 2020 года

Подготовила:

Педагог дополнительного образования

Акимова Ирина Николаевна

**Тема: Здоровье – сбереги его!**

**Цель:**

1) формирование установки на здоровый образ жизни у подрастающего поколения.

2) способствовать формированию ответственного и бережного отношения к своему здоровью.

3) прививать практические навыки ЗОЖ.

**Вид:** беседа

**Метод:** словесный, поисковый

**Оборудование:** ноутбук, экран, музыка, картинки

**План мероприятия:**

1. Ведение - приветствие
2. Правила ЗОЖ
* Правильное питание основа ЗО
* Вредные напитки
* Чипсы, сухари
* Полезные продукты
* Сон
* Зарядка
* Положительные эмоции
* Вредные привычки
1. Викторина
2. Чистота залог здоровья
* Частушки
1. Подведение итогов беседы

**Ход мероприятия**

1. Введение- приветствие

- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. И я тоже желаю вам здоровья.

- Вы хотите узнать как долго оставаться здоровыми?

1. Правила ЗОЖ

Правильное питание - основа здорового образа

Снижается заболеваемость обучающихся, улучшается психологическое состояние детей, поднимается настроение,  а самое главное - повышается работоспособность и интерес к учебной деятельности.

Давайте немного поговорим о том, что мы пьем?

В любом случае, важно знать, что именно в газированных напитках может реально принести вред. Во-первых, это углеводы. Все эти углеводы откладываются  в жировые складки и способствуют развитию диабета. В диетические газировки для минимизации калорий добавляют различные подсластители. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.

Газировка содержит кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Например, в яблочном соке кислоты содержится во много раз больше. Разница только в том, что там она натуральная, хоть и разъедает эмаль зубов, но не вымывает кальций, как это делает ортофосфорная кислота (Е338). Чаще всего в газировках используется именно она.

Также газировки содержат углекислый газ, который возбуждает  желудочную секрецию, повышает кислотность и способствует метеоризму. Ну и разумеется кофеин. Если злоупотреблять напитком, можно получить кофеиновую зависимость или интоксикацию. Ее признаки - беспокойство, возбуждение, бессонница, желудочные боли, судороги, тахикардия и пр. В некоторых дозах кофеин может быть смертельным.

Пожалуй, самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни. В момент вскрытия банки в контакт с ее содержимым вступают различные виды стафилококков, а также бактерии-возбудители сальмонеллеза и энтероколита, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

Кока-кола с успехом заменяет бытовую химию.

История кока колы утверждает, что во многих штатах США дорожная полиция всегда имеет в патрульной машине 2 галлона Колы, чтобы смывать кровь с шоссе после аварии.

* Чтобы почистить туалет, вылейте банку Колы в раковину и не смывайте в течение часа.
* Чтобы удалить ржавые пятна с хромированного бампера машины, потрите бампер смятым листом алюминиевой фольги, смоченным в кока коле.
* Чтобы удалить коррозию с батарей в автомобиле, полейте батареи банкой Колы, и коррозия исчезнет.
* Чтобы раскрутить заржавевший болт, смочите тряпку кока колой и обмотайте ею болт на несколько минут.
* Чтобы очистить одежду от загрязнения, вылейте банку кока колы на груду грязной одежды, добавьте стиральный порошок и постирайте в машине как обычно. Кола поможет избавиться от пятен. Кока кола также очистит стекла в автомобиле от дорожной пыли.

О составе кока колы. Активный ингредиент кока колы - фосфорная кислота.  За 4 дня он может растворить ваши ногти.

Дистрибьюторы кока колы уже 20 лет используют ее для очистки моторов своих грузовиков.

Все еще хотите бутылочку Колы?

Единственный безвредный компонент газировок - вода. Мертвая, безжизненная, дистиллированная, чтобы ее естественный вкус не нарушал вкус напитка, чтобы лимонад, производимый в любой точке земного шара, соответствовал строгому стандарту.

Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:

1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.
2. Пейте через трубочку, чтобы избегать контакта с банкой.
3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.
4. Откажитесь от газировки, если страдаете ожирением, диабетом, гастритом, язвой.
5. Не давайте газировку детям до 3 лет.

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя все равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков.

Известны коды пищевых добавок, которым по воздействию на организм человека можно дать следующие характеристики: (распечатать и раздать детям)

* Запрещенные – Е103, Е105, Е111, Е121, Е123, Е125, Е126, Е130, Е152.
* Опасные – Е102, Е110, Е120, Е124, Е127.
* Подозрительные – Е104, Е122, Е141, Е150, Е171, Е173, Е180, Е241, Е477.
* Ракообразующие – Е131, Е210-217, Е240, Е330.
* Вызывающие расстройство кишечника – Е221-226.
* Вредные для кожи – Е230-232, Е239.
* Вызывающие нарушение давления – Е250, Е251.
* Провоцирующие появление сыпи – Е311, Е312.
* Повышающие холестерин – Е320, Е321.
* Вызывающие расстройство желудка – Е338-341, Е407, Е450, Е461-466

Мы поговорили с вами о неправильном питании, а теперь назовем продукты, которые полезно есть, чтобы оставаться здоровым:

* Полезные продукты

фрукты, овощи, рыбу, бобовые и т. д.  Сейчас я буду называть полезные качества продукта, а вы угадайте, чему они принадлежат.

* Салат, укроп, петрушка. Зелень – хорошая профилактика инфаркта, улучшает водный баланс, благотворно влияет при малокровии, авитаминозе.
* Сельдерей. Древние греки и римляне не обходились без него ни в будни, ни в праздники. Высокие пищевые и целебные достоинства этого растения определяют более чем сорок вкусовых, витаминных и биологически активных веществ. Исследования американских ученых показали, что корни этого растения – идеальное средство для снижения артериального давления.
* Морковь. Употребление этого овоща очень полезно для зрения и для профилактики раковых заболеваний.
* Капуста. Этот овощ улучшает обмен холестерина и является сильным антиаллергеном.
* Свекла. А этот овощ улучшает работу кишечника, снижает артериальное давление. Наличие йода в этом корнеплоде делает ее ценным для профилактики заболевания щитовидной железы и укрепления иммунитета. Обеспечивает организм фосфором, калием, кальцием, натрием и хлором.
* Баклажаны. Этот овощ малокалориен, зато в нем много фолиевой кислоты, а это значит, что он ускоряет вывод из организма холестерина, избытка воды и поваренной соли, усиливает способность инсулина понижать уровень сахара и способствует процессу образования эритроцитов в крови.
* Яблоки.Обладают общеукрепляющим действием. Хороши для почек, сердечно-сосудистой системы. Обмена веществ.
* Груши. Повышают прочность капиллярных сосудов, оказывают противосклеротическое действие, способствует выведению из организма воды и поваренной соли.
* Вишня, черешня. Общеукрепляющие фрукты, полезные при малокровии.
* Малина. Улучшает пищеварение при атеросклерозе и гипертонической болезни.
* Черная смородина. Богата общеукрепляющим витамином С.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Я начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

Пословицы:

1. От хорошего сна … Молодеешь
2. Сон – лучшее … Лекарство
3. Выспишься - … Помолодеешь
4. Выспался – будто вновь… Родился
5. Активная деятельность и активный отдых.

Зарядка

Статистика: сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 30% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Желаю вам:

Никогда не болеть;

Правильно питаться;

Быть бодрыми;

Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

Эмоции

# Почему важно жить с положительными эмоциями: как находить радость в каждом дне жизни?

**Можно ли научиться видеть окружающий мир в позитиве?**

Картинку окружающего мира каждый человек воспринимает по-своему. Разные люди на одни и же поступки или происшествия смотрят по-разному. Самым ярким примером может служить притча о том, как веселый человек видит кувшин с водой наполовину наполненным, а второй человек с унынием понимает, что кувшин наполовину пуст. Нужно научиться в каждой неприятности видеть долю позитива.

К примеру, мы можем воспринимать грозу как непродолжительный природный феномен, после которой будет обязательно солнце и радуга на небе. Воспринимайте такой удар судьбы с позитивом, ведь в мире живут не только злые и плохие люди, и совсем скоро вы встретите добрых людей, которые станут вашими новыми друзьями. Только с таким мышлением можно сохранить свое духовное здоровье и всегда оставаться на позитиве.

**Как «подружиться» с позитивным мышлением?**

Не стоит раздражаться по пустякам. Впустите в свою жизнь спорт, утреннюю зарядку, пробежку на свежем воздухе, звонок близким друзьям, которым вы пожелаете доброго утра. Поводов для позитивного настроения с утра может быть миллион, главное - замечать и впускать их в свою жизнь.

Тогда ваше духовное и физическое здоровье будут всегда отменными, а новый день не будет выглядеть унылым, расцветет новыми яркими красками, что поможет справиться с рутинной работой и не потерять хорошего настроения до самого вечера.

Сохранив свое духовное здоровье на высокой планке позитива, вы обязательно станете счастливым человеком, будете притягивать в свое окружение как магнитом добрых людей с положительными намерениями и мыслями.

Вредные привычки

Давайте охарактеризуем некоторые из них.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

Вопрос: Чем же вредно пьянство? (Ответы детей: пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.) Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Викторина

* Как вы понимаете выражение: «Режим - залог здоровья?»
* Почему необходимо мыть руки перед едой?
* Почему каждый человек должен есть из отдельной посуды?
* Как правильно ухаживать за зубами?
* Зачем надо коротко стричь ногти?
* Почему нельзя пить сырую воду из реки, или колодца?
* Как сохранить хорошее зрение?
* Как надо сидеть во время письма и чтения?
* Чем опасны для здоровья человека мухи?
* Почему мы моем лицо, шею, руки значительно чаще, чем всё тело?
* Назовите лекарственные растения?
* Кто может исполнить песню в которой будут слова «море», «жара», «здоровье»?
* Для чего нужны слёзы?

Частушки

1. На уроке я сижу,

На учителя гляжу

Мне учитель говорит

Сядь, ровней, не повредит!

1. С книгою в руках лежу,

У компьютера сижу

Ой, купите мне очки-

Не работают зрачки

1. Утром, ровно в семь часов

Я встаю с кроватки

Для пробежки я готов

А также для зарядки!

1. Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

Я здоровым быт мечтаю.

Свои мускулы качаю

1. Очень любим свой бассейн,

Плавать обожаем все.

Приходите, всех зовём

Дружно вместе поплывём!

Подведение итогов беседы.