**Внеклассное мероприятие «Береги свою жизнь!»**

**Цель:**

Создание предпосылок для приобщения воспитанников к здоровому образу жизни, ценить её, искать себя в жизни, быть добрыми, чуткими, целеустремлёнными.

**Задачи:**

- Закрепление представлений о здоровье и составляющих здорового образа жизни;

- Развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;

- Воспитывать культуру поведения на внеклассных мероприятиях.

**Материалы и оборудование:**

Карточки с заданиями, карандаши, мультимедийное оборудование, презентация

**Форма проведения:** беседа, викторина, использование социальных роликов о вредных привычках, смысле жизни.

**Место проведения:** комната досуга.

**План проведения:**

Орг. Момент

Основная часть: Интеллектуальная викторина.

Итог.

**Орг. момент:**

Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о самом ценном, что должно быть у человека, что напрямую зависит от него, от вас!

Вам нужно по буквам отгадать слово и после этого, мы узнаем тему нашего занятия. В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего? Слово из восьми букв…

Подсказка, что надо беречь смолоду?

(Команды, в порядке очереди открывают буквы и пытаются отгадать слово)

З Д О Р О В Ь Е

Правильно! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Но к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Именно поэтому тема нашего мероприятия: « БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!»

- Итак, начинаем нашу интеллектуальную эстафету…

**Основная часть:**

**1 тур: Перевертыши**

У вас на столах карточки, на которых записаны перевертыши пословиц, вы должны подобрать к каждому слову противоположное, составить пословицу и объяснить смысл. (Дети составляют пословицы и объясняют смысл.)

«Грязно умирать – больным не будешь.» (Чисто жить – здоровым быть)

«Здоровье с чистотой в ссоре» (Болезнь с грязью в дружбе)

«Грязь – худшее уродство» (Чистота – лучшая красота)

(Правильный вариант высвечивается на слайде. После прочтения получившихся пословиц вопрос залу):

- Чему учат эти пословицы?

- Для того чтобы сохранить здоровье, надо содержать свое тело, одежду и жилье в чистоте

**2 тур: Объяснялки**

Я буду зачитывать вам объяснения слов. Если вы угадываете слово после первой объяснялки – команда получает 3 очка, после второй – 2 очка и после третей – 1 очко. Если команда не отгадывает слово, это могут сделать зрители, чем принесут дополнительное очко своей команде.

- Это нужно делать, чтобы не болеть.

– Маленькие дети сначала боятся это делать, а потом делают с удовольствием.

– Это можно делать в реке, в озере или дома в ванне.

**(Закаливание)**

- Оно бывает, когда вы получите пятерку.

– Когда вас хвалят, оно у вас тоже бывает.

– Оно сразу падает, когда вы получаете двойку или вас ругают родители.

**(Хорошее настроение)**

- Это занятие для сильных, смелых, ловких и умелых.

– Кто этим занимается, тот редко болеет.

– Люди, которые этим занимаются, часто получают призы и награды

**(Спорт)**

(Ответы на слайде)

Все, что мы с вами назвали – важные составляющие нашего здоровья. Если человек придерживается этих правил, можно сказать, что он ведет здоровый образ жизни.

**Ролики о здоровом образе жизни.**

**З тур: Горькие примеры**

*НО в современном мире появляются новые вредные, пагубные интересы и пристрастия у молодёжи, которые приводят к смерти или инвалидности!*

*Приведите примеры!*

*(Ответы суворовцев)*

***Наркотики, алкоголизм, курение, зацепинг.***

***Зацепинг*** (от глагола *«зацепить»*, суффикс -*инг*- означает *«деятельность, процесс»*) — это общий термин, обозначающий проезд не внутри транспорта, а снаружи (например, на крыше или между вагонами). Человека, который практикует такой экстрим, называют ***зацепер***. Так, зацеперы чаще всего нелегально «зацепляются» за трамваи и вагоны поездов.

О *трейнсёрфинге* и *трейнхоппинге* (*train — «поезд», surfing — «скольжение по поверхности», hop — «прыжок»*) говорят, если человек едет именно на поезде, второй термин также используют, когда неразумный во время езды перепрыгивает с одного вагона на другой. *Фрейтхоп* (*freight* — *«грузовой»*) — это проезд снаружи грузовых поездов, а слово «*электричкинг*» говорит само за себя. Объективно ещё более опасной разновидностью является *руфрайдинг* (*roof* — *«крыша»*)— проезд на крыше вагона поезда. Статистика, говорящая о количестве смертей от удара током или в тоннеле метро, ужаснёт даже самого морально устойчивого.

Зацеперами часто становятся путешественники и молодёжь, которой хочется экстремальных ощущений. А в некоторых странах зацепинг — вынужденная мера, если в вагонах нет свободных мест, когда у пассажира нет денег на билет (да и вспоминаются старинные картинки с джентльменами, проезжающими на подножках трамваев). Однако в любом случае зацепинг незаконен, и штраф — это не самое страшное наказание. Дешёвый способ получения адреналина может стоить дорогой жизни. (слайды презентации)

**(Использование социальных роликов по данным темам).**

Беседа о том, какие ещё существуют опасности для жизни человека?

Ответы суворовцев:

Необходимо правильно вести себя на дорогах, на воде, в лесу, не быть осторожным с огнём.

Ролики по данным примерам.

Слайды с крылатыми выражениями великих людей о жизни, её значимости.

**Итог мероприятия: Берегите свою жизнь - она бесценна, неповторима! Совершайте добрые, хорошие поступки, цените в жизни каждый миг! (Видио-ролик «Жизнь прекрасна!»)**

**Используемая литература:**

**Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина. «Тридцать уроков здоровья»**

**М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Две недели в лагере здоровья»**

**Журнал «Воспитание школьников» - № 3, 2000.**

**Журнал «ПедСовет» - № 5, 2004.**

**Интернет ресурсы:**

**http—www.prodlenka.org**

**https://my.1september.ru/**

**http://nsportal.ru/**