

## «Здоровый образ жизни»

**Цель урока:** формирование у старшеклассников активной позиции, способствующей осознанному ведению здорового образа жизни.

### **Задачи урока:**

- осознать собственные вредные привычки;
- закрепить правильное представление о здоровом образе жизни, его компонентах.

«Я люблю жизнь и хочу жить...» Эти слова может сказать каждый. Жизнь сама по себе является чудом. И это чудо находится в наших руках. Все здравомыслящие люди и здоровье должны быть правилом, но, увы, это, скорее, исключение.

У каждого из вас есть вредные привычки. Сегодня вам предоставляется еще одна возможность их осознать.

Обсудите, кто хочет долгой и счастливой жизни. Казалось бы, высокая продолжительность жизни бой и назовите те вредные привычки, которые присущи почти всем в вашей группе.

Давайте сейчас представим себя долгожителями и составим собственный свод из заповедей здоровья.

Каждый из вас будет в течение 3 минут составлять собственные заповеди. А потом мы выработаем обобщенный перечень из 10 заповедей, или рецепт долголетия. Причем чем больше ваших заповедей войдет в обобщенный перечень, тем выше степень вашей «мудрости». Есть смысл побороться за звание «самого мудрого долгожителя».

### **Заповеди здоровья**

- Раньше ложиться спать и раньше просыпаться.
- Делать зарядку.
- Употреблять в пищу больше свежих продуктов.
- Меньше времени проводить за компьютером и телевизором.
- Не употреблять спиртные напитки, не курить.
- Не употреблять наркотики.
- Полноценно отдыхать.
- Чередовать умственную и физическую нагрузку.
- Не злоупотреблять лекарственными препаратами.
- Не заниматься самолечением.

*(У учащихся не должно сложиться мнение, что они составили 10 неопровержимых заповедей, которые помогут во всех случаях жизни.)*

В заключение я предлагаю вам ответить на ряд вопросов: «Что происходит в моей жизни не так, как хотелось бы? Почему происходит именно так?» и др. Дома попробуйте написать письмо самому себе и в нем искренне изложить свои проблемы и неудачи.

Самое главное в этом письме: обратить внимание на причины этих неудач и способы их дальнейшего предотвращения, профилактики. Это вам задание на дом.