

Тема: «Пропаганда здорового образа жизни на примере великих людей»
(Защита учебно-исследовательской работы)

- Здравствуйте! (слайд №1)

Мы ученики 8 класса Маша и Инга

Инга: - Маш, а что самое дорогое в жизни?

Маша: семья, здоровье.

Инга(1 ученик). А вот многие люди, отвечая на вопрос – какие жизненные ценности вы считаете приоритетными? На первое место ставят материальное благосостояние, т.е. деньги (слайд №2)

Маша(2 ученик) Ну, в общем, эта точка зрения понятна. За деньги ведь можно купить все: хорошую еду, уютный дом и даже здоровье. Ведь согласитесь, имея большие деньги можно съездить отдохнуть, купить дорогие лекарства, обратиться к высококвалифицированным специалистам. Разве не так?

1 ученик: Может это и правильная точка зрения. Но предлагаю обратиться к некоторым примерам из жизни знаменитых людей. Уитни Хьюстон, Майкла Джексон, Владимир Высоцкий (слайд №3) – имена этих людей 20 века на слуху и сегодня. У них была слава и деньги. Они могли иметь все, что ты сейчас перечислила, но пристрастия к расслабляющим препаратам, наркотикам, алкоголю погубило этих людей.

2 ученик: В тоже время есть немало великих людей образ жизни, которых может стать для многих из нас примером для подражания.

1 ученик: (слайд №4) Цель нашей работы – пропаганда здорового образа жизни на примере великих людей

2 ученик: в ходе работы мы ставили следующие задачи:

1 ученик: раскрыть основных понятий «здоровый образ жизни», «великий человек», «цель в жизни».

2 ученик: исследовать жизнь и деятельность некоторых великих людей с точки зрения ведения здорового образа жизни.

1 ученик: разработать рекомендации (советы великих людей) для подростков с целью мотивации их здорового образа жизни

2 ученик: В своей работе использовали методы отбора и работы с научной литературой, проведено анкетирование учащихся, анализ информации из компьютерных источников.

1 ученик: (слайд 5) Владимир Владимирович Путин сказал: «спорт – это не игра, а залог здоровья нации!» Развитие физической культуры и спорта является приоритетным направлением социальной политики нынешнего государства.

2 ученик: А разве быть спортивным, вести здоровый образ жизни актуально было не всегда?

1 ученик: Всегда. В русской истории есть немало людей, чьи целеустремленность и следование полезным привычкам в течение жизни является достойным примером для внимания и подражания сегодняшней молодежи.

2 ученик: Если попросить любого россиянина или вас сейчас назвать первого пришедшего на ум поэта – многие не задумываясь, скажут – А.С.Пушкин. (Слайд № 6)

1 ученик: А что мы знаем о нем, кроме того, что он великий русский поэт.

2 ученик: А знаете ли вы?!.. Что он имел в аттестате лишь 3 оценки «превосходно», одна из них (пауза) – по фехтованию.

1 ученик: А знаете ли вы?!.. Пушкин много и подолгу любил ходить; во время своих переездов по России нередко целую станцию, проходил он пешком, а пройти около 30 вёрст (31, 8 км) от Петербурга до Царского Села ему было нипочём. (Слайд № 7)

2 ученик: А знаете ли вы?!.. Удивительное открытие сделало Всесоюзное географическое общество: за свою короткую жизнь поэт преодолел в путешествиях 34 тысячи 750 километров, в то время как великий путешественник Н. Пржевальский только 30 тысяч! (слайд № 8)

1 ученик: А знаете ли вы?!.. Пушкин стал лучшим пловцом Петербурга. Он принимал холодные ванны, зимой натирался снегом. По свидетельству близких людей из окружения Пушкина: «Зимой он, проснувшись,.. садился в ванну со льдом, а летом отправлялся к бегущей под горой реке...». «Плавать – плавал, но не любил долго в воде оставаться. Бросится, уйдёт в глубь и – назад». (Слайд № 9)

2 ученик: Герои его произведений учат своим примером быть духовно здоровым человеком, а именно: (слайд № 10)

беречь честь смолоду,
любить своих родителей,
никогда не завидовать.

1 ученик: Именно ему принадлежат крылатые выражения о том, как следует жить в гармонии души и тела:

- Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом.
- Чувство выздоровления – одно из самых сладостных.
- Не ужинать святой закон, кому всего дороже сон.
- Привычка свыше нам дана: замена счастию она.

2 ученик: А этого писателя знает весь мир. (Слайд № 11) Всмотритесь повнимательнее. В широкой мужицкой рубахе, подвязанной одноцветным поясом, с длинной белой бородою, с меланхолическими голубыми глазами и седыми космами волос, с изрытым глубокими морщинами лбом - работника мысли и грубыми, привыкшими к тяжелому труду руками. Кто это?

1 ученик: (слайд №12) Граф Л.Н.Толстой - один из наиболее широко известных русских писателей и мыслителей, просветитель, публицист, религиозный мыслитель.

(слайд №13) Примером своей жизни Толстой утверждал культ здоровой трудовой жизни. Его отказ от вредных привычек носил принципиальный характер. Первую часть дня он посвящал физическим упражнениям и зарядке. Его зарядка больше напоминала тренировку спортсмена и продолжалась не меньше часа.

(слайд №14) Зарядку сменяла прогулка, неизменная в любое время года: пешая - когда расстояние в пять - шесть километров покрывалась быстрыми толстовскими шагами или верхом на лошади. Утро продолжал полезный физический труд. Толстой был убеждён, что труд - самая важная нравственная обязанность человека. Полезный физический труд сменялся трудом творческим.

2 ученик: (слайд №15) Л. Н. Толстой даже в 82 года каждый день делал гимнастику, ездил верхом на лошади ежедневно до 20 километров, зимой катался на коньках, в 70 лет обгонял на льду молодёжь. В 65 лет научился ездить на велосипеде.

И. Толстой освоил все основные виды спорта. **(слайд №16)** Причём в каждом из них преуспел. Он был замечательным спортсменом: отлично плавал, блестяще ездил верхом, с молодых лет владел виртуозной джигитовкой. В круг его интересов входили велоспорт, гимнастика и, конечно, шахматы.

2 ученик: (слайд №17) Главная мысль знаменитой толстовской теории «надо быть ближе к природе». Вредно любое излишество, придуманное цивилизацией. Согласно этой теории в жизни писателя возникло вегетарианство как культ простой пищи; пристрастие к естественным тканям: полотну, холстине, батисту; особый ритм жизни, её по-крестьянски трудовой настрой.

1 ученик: (слайд №18) «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» - говорил всемирно известный писатель.

Для будущих поколений Толстой вывел несколько правил, которые, по его мнению, помогут сохранить здоровье как физическое, так и духовное.

2 ученик: Чем проще пища, тем она приятнее, не приедается, тем здоровее и тем всегда, везде доступнее.

1 ученик: По мнению писателя «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии»

2 ученик Ребята, знаете ли вы кому принадлежит следующее выражение - «Ученье-свет, не ученье-тьма»?

А - «Язык-мой враг»? **(слайд №19)**

Многие из вас, конечно, вспомнили – величайшего полководца мира, который прошел все ступени воинской службы - от солдата до генералиссимуса – Александра Васильевича Суворова **(слайд №20)**

1 ученик: Говорят, Суворов провел 60 сражений и боев и одержал 60 побед. Но самую первую и самую главную победу он одержал над собственной слабостью, над самим собой.

2 ученик (слайд №21) В детстве Суворов был хилым, болезненным ребенком, вечно простуженным и вечно нездоровым. Его отец решил, что мальчик не годится к военной службе, потому что он ростом мал, тощ, плохо сложен и некрасив, а в армии нужны сильные, выносливые, здоровые офицеры.

Но у Саши были совсем другие планы.

1 ученик: С самого раннего детства он увлекся военной историей и военным делом. Он запоем читал биографии полководцев: Александра Македонского, Юлия Цезаря, Ганнибала, восхищался выносливостью, мужеством древних воинов. Он поставил себе цель - стать полководцем. И ради этой цели он решил переделать себя.

2 ученик (слайд №22) Он занимался гимнастикой, обливался холодной водой, даже в самую лютую стужу ходил в легкой одежде. Чтоб испытать свою смелость, скакал на лошади под проливным дождем, когда грохотал гром и сверкали молнии. Эту борьбу с собой, с собственной слабостью, ленью, изнеженностью Суворов вел всю жизнь, даже когда стал генералиссимусом.

1 ученик: Он просыпался с первыми петухами. Приказывал слугам: «Если не послушаю, тащи меня за ногу!» Спал на сене, укрывался простыней или своим кафтаном. Он избегал всякой роскоши, ел очень простую пищу, строжайше соблюдал все церковные посты.

2 ученик: Вера в Бога и в добро всю жизнь руководили Суворовым. (слайд №23) Он не начинал ни одного сражения, не обратившись с молитвой к Богу... Он считал, что и в армии все должны быть верующими. Суворов говорил: «Неверующее войско учить - что ржавое железо точить».

Суворов был очень скромным человеком, избегал самолюбования - терпеть не мог зеркал и своих парадных портретов.

1 ученик: (слайд №24) Из воспитательной системы А.В. Суворова мы взяли выдержки, которые бы рекомендовали для всех, кто хочет быть здоровым:

- Ежедневные тренировки.
- Постоянный самоконтроль – это ключ к «повелевай» счастьем.
- Держать собственную судьбу на поводке, побеждая искушения.
- Борьба с пороками, первым из которых Суворов считает «немогузнайство» - не находчивость, лень, нежелание работать над собой.
- Добро делать спешить должно.
- Время драгоценнее всего.

2 ученик (слайд №25) Время оно пролетает быстро, особенно наш подростковый возраст. Возраст, в котором формируются ценности, идеалы, привычки.

1 ученик: И каждый из нас, взяв в примере жизнь и деятельность этих великих людей (слайд №26) может достигнуть успеха и прожить долгую жизнь, полную радостных и счастливых моментов (слайд №27)