**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Теляковская средняя общеобразовательная школа»**

**Ясногорского района Тульской области**

**Внеклассное мероприятие**

***«Здоровый образ жизни»***

**Выполнила:**

**учитель биологии**

**Фокина Елена Владимировна**

**2020г**

**Цели:**

* раскрыть понятие здоровый образ жизни,
* определить условия сохранения здоровья
* формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.
* активизировать мыслительную и познавательную деятельность учащихся.
* развивать интерес.

**Методы:** словесный, наглядный, игровые моменты.

**Форма организации деятельности учащихся:** коллективная, групповая.

**Оборудование**: мультимедиа проектор; слайды, вопросы для команд, карточки с заданиями, «чёрный ящик».

**Ход мероприятия**

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.

2.Сообщения обучающихся

3. Основная часть занятия.  Составляющие здорового образа жизни.

( Показ слайдов)

4. Игровая часть

«Мозговой штурм».

«Да или нет»

«Чёрный ящик»

«Анаграммы»

«Здоровье»

5. Итоговая часть. Притча.

6. Заключительное слово.

**Ход мероприятия**

1. Вступительная часть. Определение понятия здоровый образ жизни.

Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья?

Наверное, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем. Народная мудрость гласит: ”Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял”.

Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.

Какого человека называют здоровым? (Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!»

**А**лкоголь, курение, наркомания, токсикомания – эти слова известны всем, с этими проблемами человечество столкнулось давно. Мы говорим это плохо, а как же влияют на организм такие вредные привычки.

1. Послушаем сообщения
   1. **Табакокурение**

Табакокурение часто относят к вредным привычкам, а ведь это одна из опасных болезней, называемая химической зависимостью. Согласно мировой статистике, ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн. человек. В табачном дыме около 400 компонентов, 40 из которых имеют канцерогенный эффект, т.е. способны вызвать раковые заболевания. Наиболее опасен радиоактивный полоний. Особенно пагубно влияет курение на организм женщины. Очень вредно курение для детей и подростков, юношей и девушек. Ведь именно в подростковом возрасте окончательно формируется организм, который должен служить всю жизнь. Курение опасно не только для самого курильщика, но и для окружающих его людей. Так называемое «пассивное курение», когда человек вынужден вдыхать дым, находясь в прокуренном помещении, оказывает на организм такое же отрицательное воздействие, как и собственно курение.

* 1. **Алкоголизм**

**«**Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, войны», – У. Гладстон.

В глубокой древности человек познакомился с необычным веселящим действием некоторых напитков. Самое обычное молоко, мед, соки плодов, постояв на солнце, меняли не только свой внешний вид, вкус, но и приобретали способность возбуждать, вселять ощущение легкости, беззаботности, благополучия. Не сразу люди заметили, что на следующий день человек расплачивается головной болью, разбитостью, дурным настроением. Наши далекие предки и не догадывались, какого страшного врага они приобрели.

Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь, через 5–10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Под действием алкоголя нарушаются физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, перерождается ткань почек, сердца, сосудов, печени.

Кровеносные сосуды под действием алкоголя сначала расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров, – вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Вслед за усиливающимся возбуждением в коре больших полушарий наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу отделов мозга. Поэтому опьяневший человек теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению. Утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

Многие думают, что пиво это лёгкий алкогольный напиток и если выпить баночку пива, то ничего не случится.

Пиво вовсе не так безобидно, как порой кажется, 0,5 л пива соответствуют 60-80 г водки. По наблюдениям немецкого психотерапевта Крепелина, 45% его пациентов стали алкоголиками в результате того, что регулярно пили много пива. Кроме того, не забывайте, что это очень калорийный напиток. Постоянное потребление пива способствует выработке избыточного количества женских гормонов, и человек очень быстро толстеет.

* 1. **Наркомания**

Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

Наркотические вещества оказывают на организм человека чрезвычайно выраженное влияние. Нервные клетки как бы сгорают, резко снижаются защитные функции организма. Беззащитный организм подвергается атаке множества болезней. Страдают все органы и системы организма: поражается мышца сердца, возникают гастрит, язвенная болезнь, панкреатит, цирроз печени, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, пневмония, плеврит, гепатит, СПИД.

Нарушаются все виды обмена: белковый, углеводный, жировой. Изменения личности выражаются в прогрессирующей деградации, нередко переходящей в слабоумие.

**4.Токсикомания**

Токсикомания (от др.-греч. токсикос) — ядовитый, страсть, безумие, влечение) — совокупность болезненных состояний, характеризующихся влечением и привыканием к приёму лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим. Характеризуется хронической интоксикацией, т.е. отравлением организма в целом, наличием синдромов психической и физической зависимости.

Медико-биологических различий между токсикоманией и наркоманией не существует. Отличие, в первую очередь, заключается в типе употребляемых веществ: токсикоманы предпочитают химические вещества, обладающие опьяняющим или галлюциногенным действием, но официально не причисленные к наркотикам. Ещё одно отличие характеризуется способом употребления веществ. Наркоманы применяют довольно разнообразные методы введения наркотика в организм: курение, глотание, вдыхание через нос, инъекции. Токсикоманы обычно только вдыхают (нюхают) ядовитые вещества.

Токсикомания чаще наблюдается среди детей и подростков и является социальной проблемой, иногда называемой «детской наркоманией». Попадание токсичных веществ в организм чревато достаточно быстрым развитием тяжёлых поражений центральной нервной системы, необратимого падения интеллекта, влекущего за собой инвалидность.

3. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. «Здоровый образ жизни» – это словосочетание в последнее время слышится очень часто. Об этом решили поговорить и мы, выбрав тему нашей познавательно-развлекательной игры – Здоровый образ жизни.

По каким признакам мы узнаем, что человек ведет здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

Элементы здорового образа жизни

* воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
* окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
* отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя.
* питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
* движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (см., например, фитнес), с учётом возрастных и физиологических особенностей;
* гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
* закаливание.

Прежде, чем приступить ко второй части мероприятия, мы должны познакомиться с жюри, которому предстоит нелегкая работа – выявить сильнейших!

**Конкурс «Мозговой штурм»**

 Командам предлагаются вопросы, в ответах которых они должны сделать правильный выбор, при этом обсудив их. Ну, а коли это штурм, то все должно происходить быстро.

1. Какие вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями, смертью?

*(Токсикомания, наркомания, курение, алкоголизм, игромания.)*

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? *(Валериана, сердечные болезни).*
2. Закончите английскую пословицу: «Курильщик впускает в свои уста врага, который похищает…» *(Мозг).*
3. Что это за лекарство, которое слушают? (*Музыка.)*
4. Назовите принципы закаливания – «Три П». *(Постепенно, последовательно, постоянно).*
5. Кто такие «моржи»? (*Люди, купающиеся зимой в проруби*).
6. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу).*
7. Кто такие «совы» и «жаворонки»? *(Это люди с разными биологическими ритмами).*

9. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? *(Можно подхватить блох, клещей, лишай).*

10.Сколько часов в сутки должен спать человек?  *(Взрослый человек – 8 часов, подросток – 9 – 10 часов, ребенок – 10 – 12 часов).*

11.В какое время года лучше всего начинать закаляться? *(Летом).*

12. От какой вредной привычки появляются 25 болезней? *(Курение.)*

13. Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (*В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).*

14. Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? *(Витамин С.)*

**Конкурс «Да или нет»**

Вам я буду зачитывать некие утверждения, а ваша задача согласиться с ними или опровергнуть, сказать «да» или «нет».

(Ведущий задает вопросы, ребята отвечают.)

1. Наше тело состоит из клеток (Да.)
2. Кровь разносит питательные вещества по всему телу. (Да.)
3. Нужно чистить не только зубы, но и язык. (Да.)
4. Зарядка — это источник бодрости и здоровья. (Да.)
5. Полезно грызть орехи, леденцы. Это укрепляет зубы. (Нет.)
6. Микробы боятся мыла. (Да.)
7. Расческой должен пользоваться только один человек. (Да.)
8. После активного бега необходимо сразу же садиться на скамейку. (Нет.)
9. Весной яблоки далеко не так полезны, как осенью. (Да.)

10.Не следует, погревшись на солнце, сразу лезть в воду. (Да.)

11. После дождя воздух делается чище. (Да.)

12. Жвачка сохраняет зубы. (Нет.)

13.Морковь замедляет процесс старения организма. (Да.)

14. Есть безвредные наркотики. (Нет.)

15. Отказаться от курения легко.

**Игра «Чёрный ящик»**

Угадать какое гигиеническое средство, хорошо знакомое, находится в чёрном ящике, в которое часто добавляют один из важнейших микроэлементов.  (зубная паста с фтором)

**Игра «Анаграммы»**

Команды выходят и получают листочки и карандаши. На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

Кто быстрее?

1.ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

2.ДКАЗАРЯ – зарядка

3.ЛКАЗАКА – закалка

4.ТРОПС - спорт

5.ЛКАПРОГУ – прогулка

6.ВОРОДЗЬЕ – здоровье

**Игра «Здоровье»**

Нужно на каждую букву этого слова найти слова, которые имеют отношение к здоровью:

З – здоровье, зарядка, закалка, зубной врач.  
Д – диета, доктор  
О – отдых, очки  
Р – режим, расческа, ракетка.  
В – вода, витамины, врач  
Е – еда.

Пока жюри подводит итоги, предлагаю вам послушать притчу.

**Притча**

 В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «Все в твоих руках»...

 Относительно здоровья каждого можно сказать: «Все в твоих руках…». Надеюсь, что знания, полученные в этой игре, найдут свое продолжение в вашей жизни.

(Озвучиваются итоги конкурса. Проводится награждение команд.

**Рефлексия**

- Понравилась ли вам сегодняшняя игра.

- Что же нужно делать, чтобы сохранить и укрепить здоровье?

Заключительное слово ведущего.

  Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

 Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы и счастливы!

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда.  
Но добиться результата   
невозможно без труда.  
Постарайтесь не лениться –  
Каждый раз перед едой,  
Прежде, чем за стол садиться,  
Руки вымойте водой.  
И зарядкой занимайтесь  
Ежедневно по утрам.  
И, конечно, закаляйтесь –  
Это так поможет вам!  
Свежим воздухом дышите  
По возможности всегда,  
На прогулки в лес ходите,  
Он вам силы даст, друзья!  
Я открыла вам секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Выполняйте все советы,   
И легко вам будет жить!