Внеклассное мероприятие по ЗОЖ

Руководитель: Малиновский В.Э, преподаватель-организатор НВП Архангельской сш Жамбылского района Северо-Казахстанской области.

«Мы за здоровый образ жизни».

Цель мероприятия:

- Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, к сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- формирование мотивации к систематическим занятиям спортом и физической культурой;
- формирование активной жизненной позиции.

: « Единственная красота, которую я знаю – это здоровье»

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия,

а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов.

Генрих Гейне.

Тест « Твое здоровье»

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы у меня начинает болеть голова.

3. Часто выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.

5. Я почти не занимаюсь спортом.

6. В последнее время я несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

За каждый ответ «да» поставьте себе по 1 баллу и подсчитайте сумму.

Результаты:

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего самочувствия.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его расстроили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и учиться. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе…

1 этап

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? **Утренняя зарядка**

2. Наука о чистоте тела **Гигиена**

3. Тренировка организма холодом **Закаливание**

4. Что даёт человеку энергию? **Пища**

5. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями **Антитела**

6. . **По чьей методике закаливания (в частности обливание тела холодной водой) в настоящее время проводятся процедуры закаливания во многих детских садах Казахстана** **Порфирий Иванов**

7. Эти занятия представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца, исправляют осанку **Плавание**.

8.Его не купишь ни за какие деньги **Здоровье**

9.Какие фрукты, овощи, и растения используют для лечения простуды?

Малина, лимон, чеснок, липа, ромашка, шалфей

10.Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?

Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями

. 11. **Какой урок из школьной программы тренирует в Вас выносливость** **физическая культура**

12.Какое спортивное мероприятие мирового масштаба нас ждёт в феврале 2014 **зимняя олимпиада в Сочи**

13. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? **Сон**

14. Назовите известного во всём мире спортсмена, родившегося в Бишкуле. **Олимпийский чемпион по велогонкам Александр Винокуров**

15.Для того, чтобы стать по – настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и … Что ещё? **Хорошее здоровье**

16. Он родился и живёт в нашем районе. Принимает участие практически во всех марафонах, пробегает в день по 30 км

Аскер Кажанов

Курение –

Это один из главных факторов риска в развитии хронических заболеваний и патологии дыхательной, сердечно- сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной систем

Основные мишени табака.

Сердце

Мозг

желудок

Дыхательные пути

надпочечники

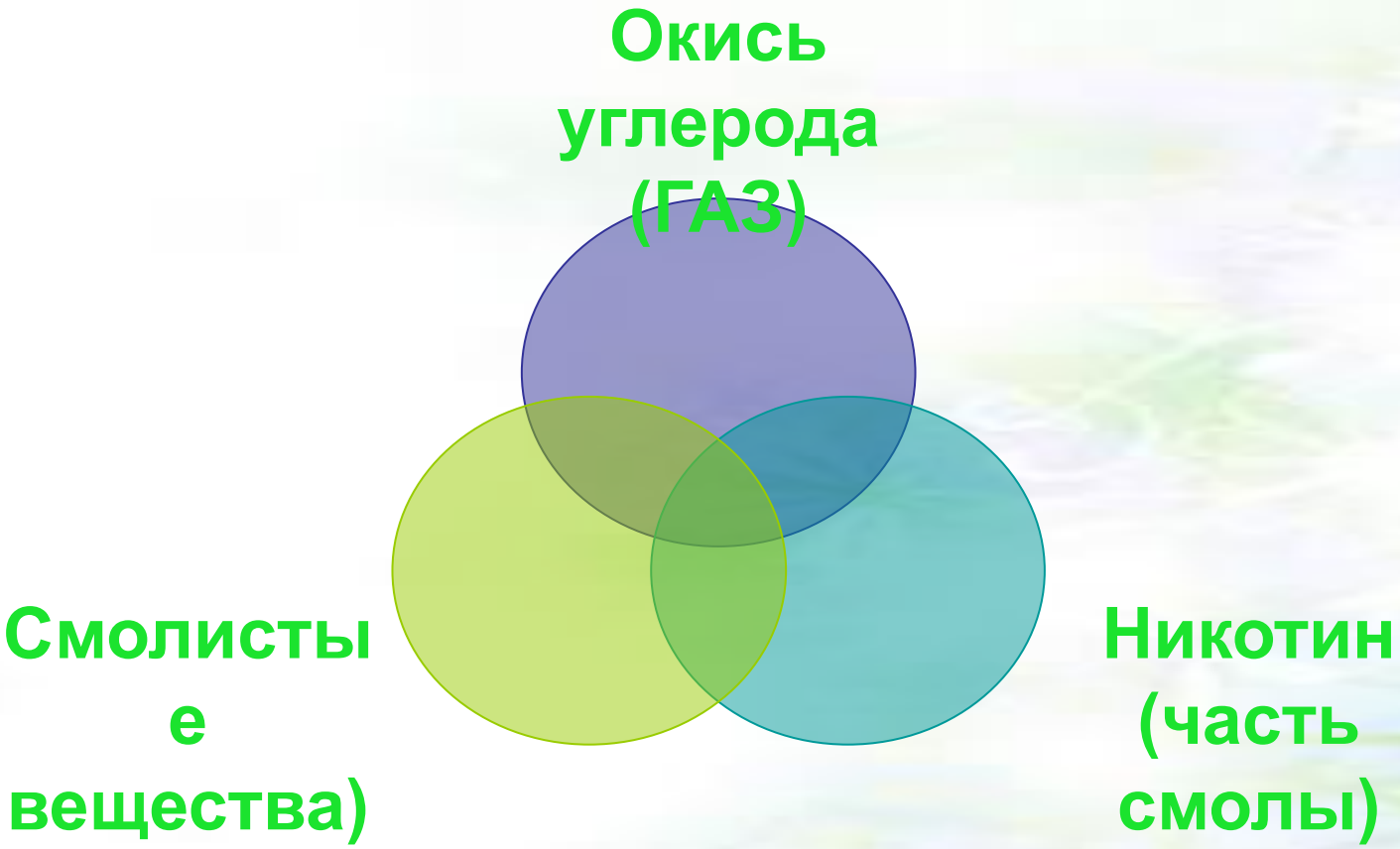
Легкие

сосуды

Половые железы

начало

Почти 200 компонентов выделяется 1 горящей сигаретой, но 3 самых опасных.



Жизнь курильщика в среднем, на 5 лет короче

Алкоголь – термин, используемый для обозначения химического класса органических соединений.

Выделяют 2 вида алкоголя:

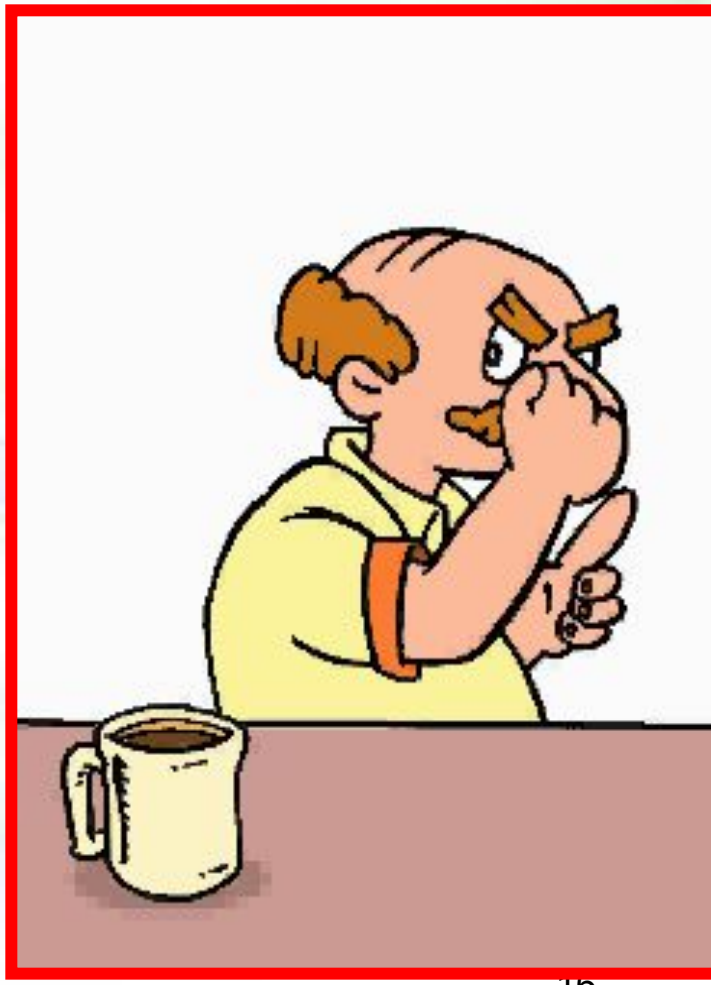
1. Метиловый спирт (очищенные растворы, духи, разбавители лаков и красок), он токсичен и опасен для организма
2. Этиловый спирт (содержится в пиве, вине, спиртных напитках)

Составьте словесный портрет алкоголика.

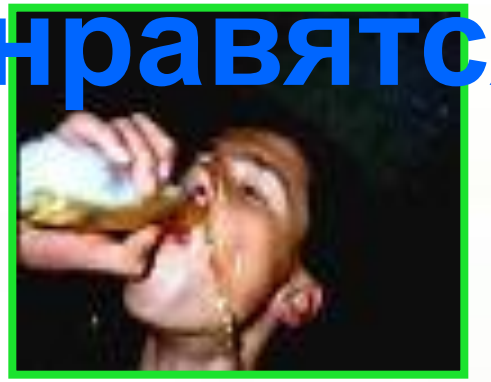
- ***Неприятная внешность***
- ***Он бледный***
- ***У него кривая бессмысленная улыбка***
- ***Глаза тусклые***
- ***Худой, физически слабый***
- ***Цвет лица нездоровый***

Вам нравится портрет человека, которого можно описать с помощью этих слов?

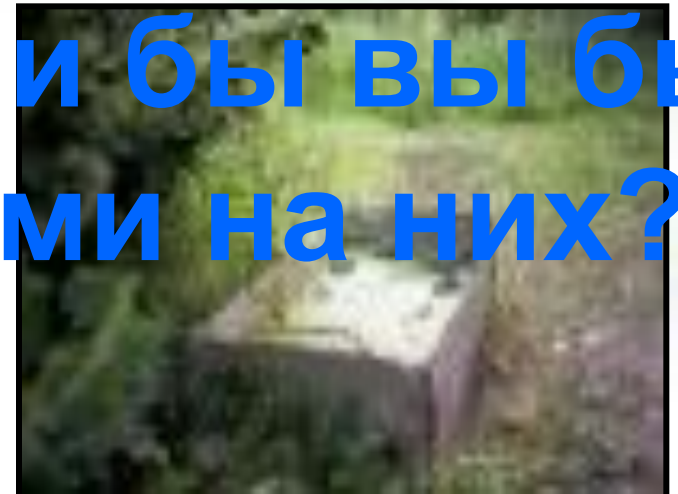
Хотели бы вы быть похожими на него?



Вам нравятся эти люди,



Хотели бы вы быть похожими на них?



скажем нет заразе.

будем счастливы!

Наркотики- белая смерть.

Мы должны знать -

- Средняя продолжительность жизни наркомана -10 лет.
- Даже первые пробы наркотика могут привести к формированию зависимости
- НАРКОМАНИЯ- это болезнь, имеющая огромное социальное значение, один наркоман вовлекает в употребление наркотиков 10-15 человек
- От наркомании невозможно полностью излечиться- человек остается зависим от наркотиков на всю жизнь

Один грамм героина:

- Уничтожает дружбу,
- Разрушает семью,
- Останавливает умственное и духовное развитие,
- Лишает здоровья,
- **И убивает тебя.**

В среднем 15-40% молодежи в возрасте 15-17 лет являются наркоманами

Подумай, тебе это надо?

Живи без наркотиков!!!

Плавание укрепляет уставшие мышцы, улучшает кровообращение. Максимально быстро проплывите кролем 30-50 метров. Это принесет больше эффекта, чем если бы вы медленно проплыли 20 раз по 25 метров.

Баскетбол и футбол тренируют мышцы ног и верхнюю часть тела.

Теннис тренирует практически все мышцы, укрепляет сердце, кости, улучшает кровообращение. Исследования показали, что у 70-летних женщин, занимающихся ежедневно теннисом, кости почти такие же прочные, как и у 30-летних.

Прогулки на велосипеде и турпоходы, способствуют развитию мышц всего тела.

Альпинизм тренирует главным образом мышцы ног, а также верхнюю часть тела и мышцы рук. Эта двойная нагрузка оказывает положительное воздействие на обмен веществ.

II этап «Викторина»

1.Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие. Назовите смесь **Табачный дым**

2.Как влияет алкоголь на организм подростка?

Задерживает его умственное, психическое и физическое развитие

3. Какое заболевание чаще всего связывают с курением

Рак лёгких

4. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание?

Острый алкогольный психоз – белая горячка

5. . Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом? **10 лет.**

6. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение? **Снижается, а затем угнетается активность дыхательного центра.**

7. Торговцы наркотиками рассуждают так: «наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли

- муку;
- мел;
- стиральный порошок

8. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство

У родителей - наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными

9. . Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержат табачный дым?

Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, , мышьяк, и др

3 этап. « Экзамен»

(В 3-м этапе участвуют учащиеся, набравшие максимальное количество жетонов).

И так, **«Экзамен».на столе разложены билеты**

Билет №1

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? **(Вода).**
2. Вещества , которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». **(Витамины, vita- жизнь).**
3. Назовите предмет личной гигиены, которым необходимо пользоваться не реже 2х раз в день**. (Зубная щётка.)**

Билет №2

1. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро – и микроэлементов, не зря её называют «живой водой». Что находится в шляпе**? (Минеральная вода).**
2. Какой овощ полезен при профилактике такого заболевания как грипп. **(Чеснок).**
3. Какой овощ замедляет процесс старения организма человека. **(Морковь).**

Русская народная сказка с намеком

РЕПКА

Короче, жил-был дед. Ему в обед – то сто лет. А он решил огород разводить. Репку вздумал посадить. Посадил дед репку.

Репка росла- росла. И выросла большая- пребольшая.
Идёт дед в огород. Репку за ботву берёт, тянет - потянет,
А вытянуть не может. Куда там! Всю жизнь курил да пил-
Лучше бы со спортом дружил

Позвал дед бабку. Бабка за дедку, дедка – за репку, Тянут – потянут,
А вытянуть не могут. Бабуся то раньше со спортом не дружила
И столько болячек себе нажила!

Позвала бабка внучку. Внучка – за бабку, бабка – за дедку, дедка – за репку, тянут – потянут, а вытянуть не могут. Да где же внучке помочь!

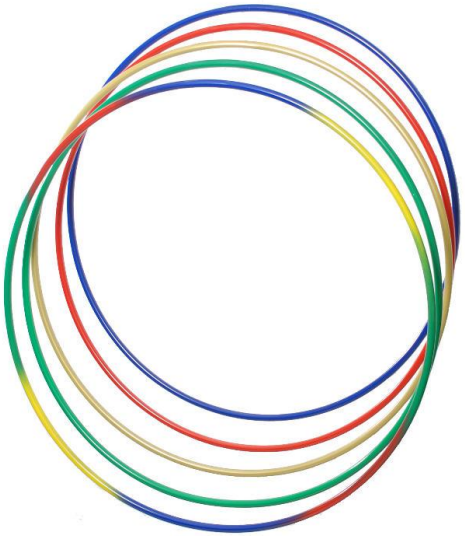
Гоняет на «Харлее» день и ночь. Лучше бы в спортзал ходила, Сил бы накопила.

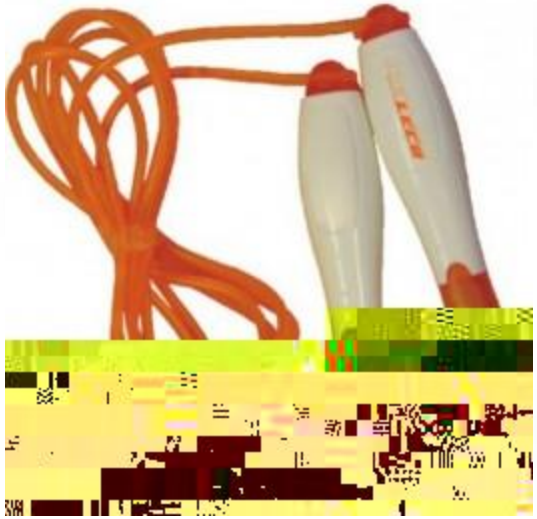
Позвали Жучку. Жучка еле приползла. Ещё бы! Вон как разжирела!

Целый день спит и «Чаппи» жрёт –Вот жир из неё и прёт! Жучка – за внучку, внучка – за бабку, бабка – за дедку, дедка – за репку, Тянут – потянут, а вытянуть не могут. Опять репку не достали.

Некуда деваться – кошку позвали. Да где уж кошке помочь!
Она на диетах день и ночь –от этих диет уже и сил нет.
Сидят и рыдают, что делать - не знают.

Бросив все делишки,
Прибежала мышка.
Прибежала не зря:
Принесла кучу спортинвентаря.
Деду – гантели,
Чтобы руки не болели;
Бабке – скакалку,
Ради здоровья ничего не жалко;
Внучке и Жучке – мяч –
Решение всех неудач.
Кошке – обруч:
Худей хоть день, хоть ночь.
Всю неделю они занимались,





Потом снова за репку взялись. И вытянули!
Вот ведь как бывает: **Спорт всегда выручает!**

Вывод. Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром, вы многое поняли и можете дружно сказать:

«Мы за здоровый образ жизни».

Желаю вам:

- ***Никогда не болеть;***
- ***Правильно питаться;***
- ***Быть бодрыми;***
- ***Вершить добрые дела.***

В общем, вести

здоровый образ жизни!