

# 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  
Бишкеке. 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**

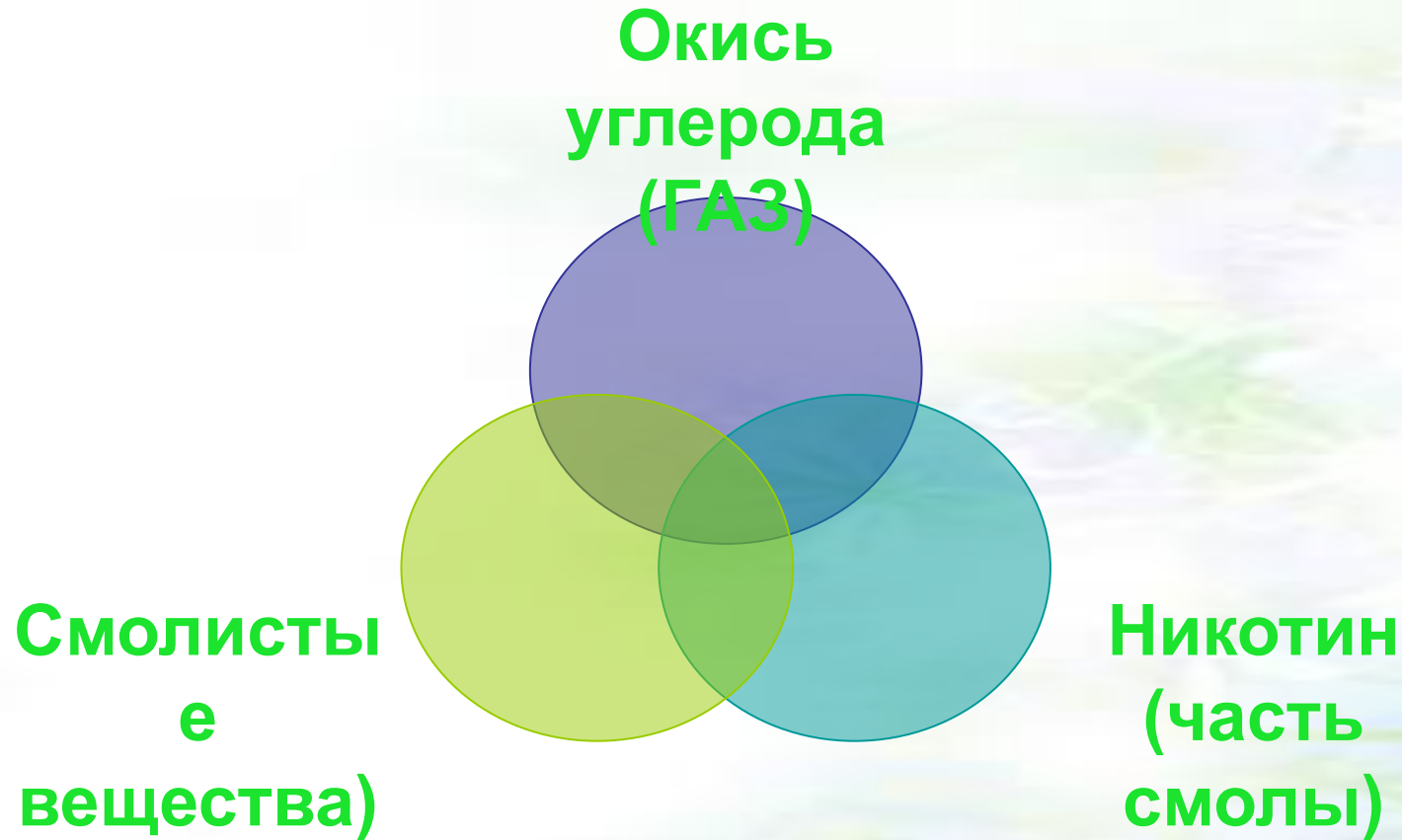
# Основные мишени табака.



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)

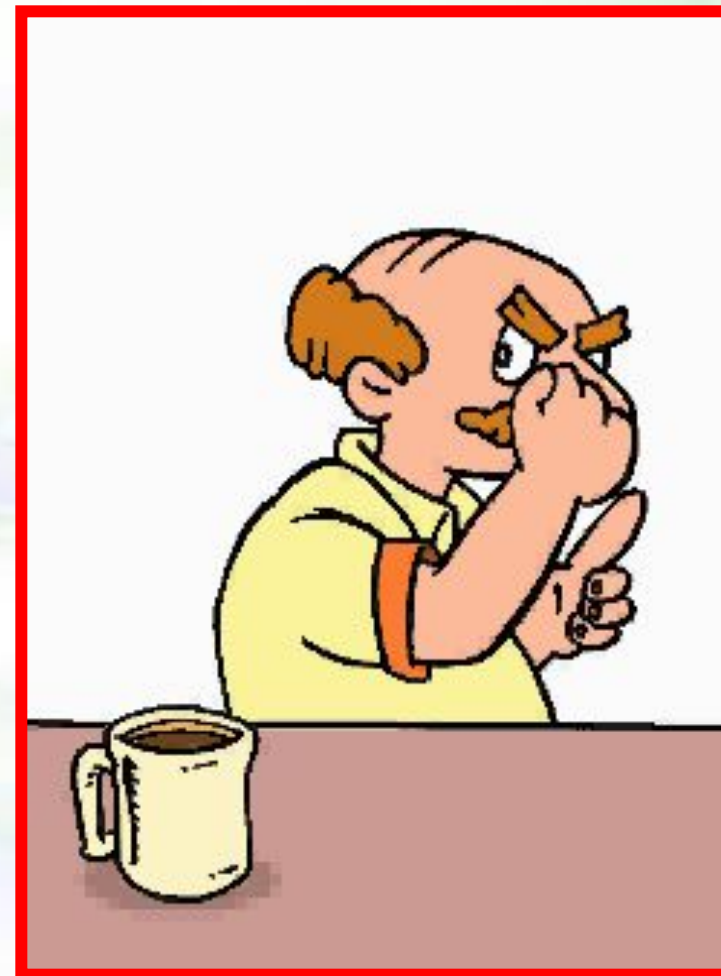
# Составьте словесный портрет алкоголика.

- *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

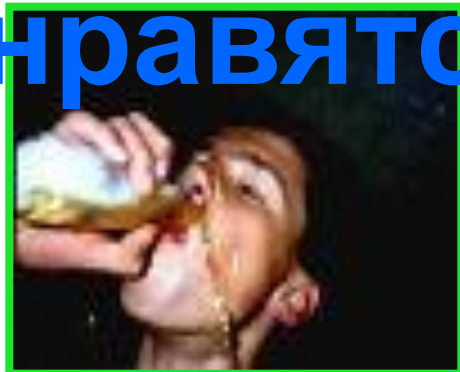
этих слов?

Хотели бы вы быть похожими на него?

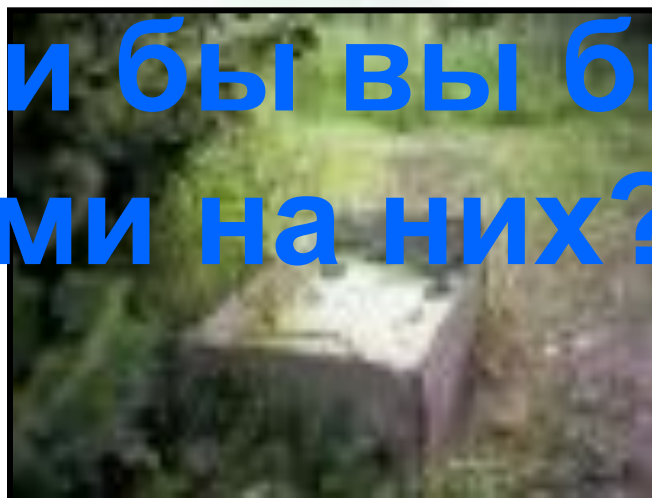


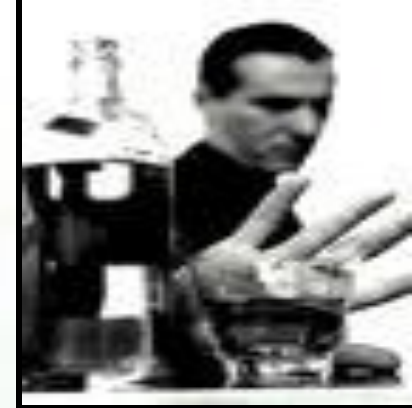


**Вам нравятся эти люди,**



**Хотели бы вы быть  
похожими на них?**

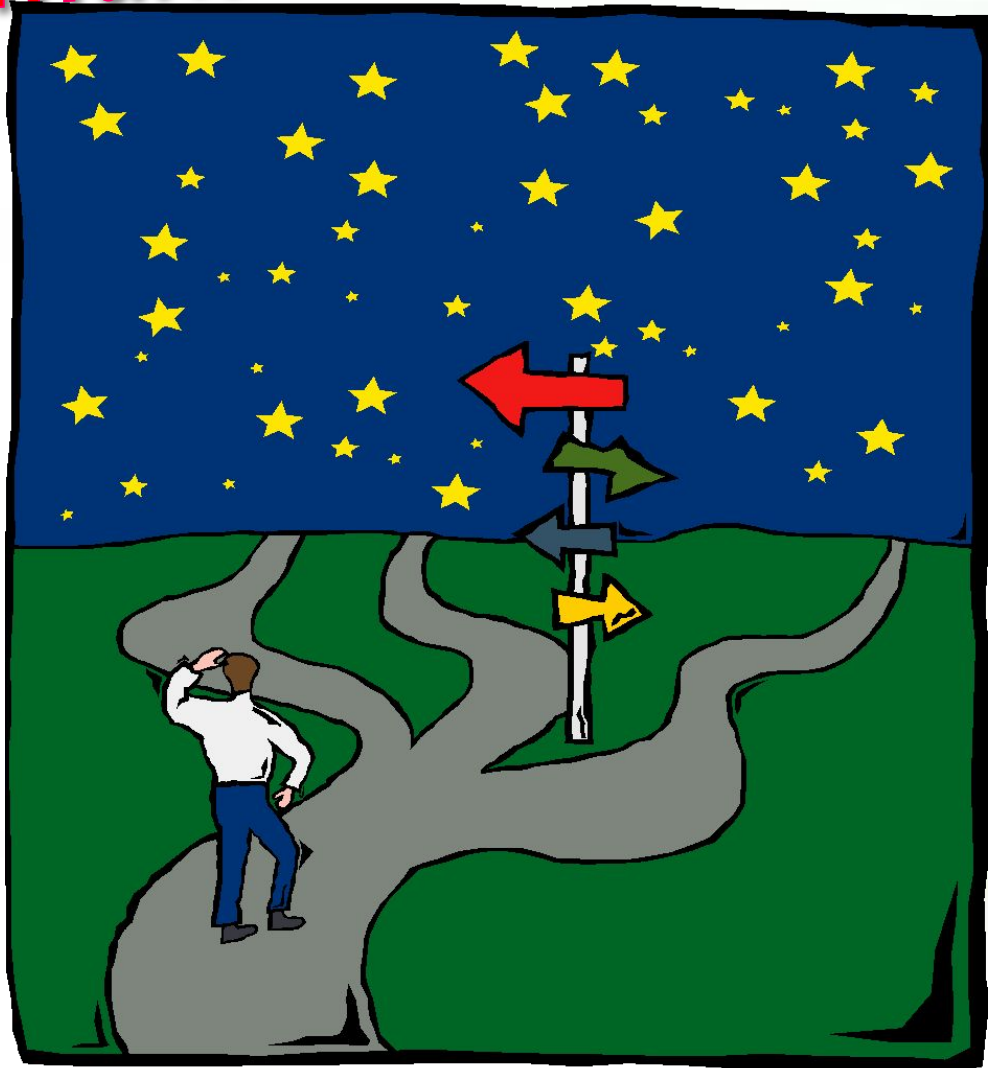




**скажем нет заразе.**

**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**

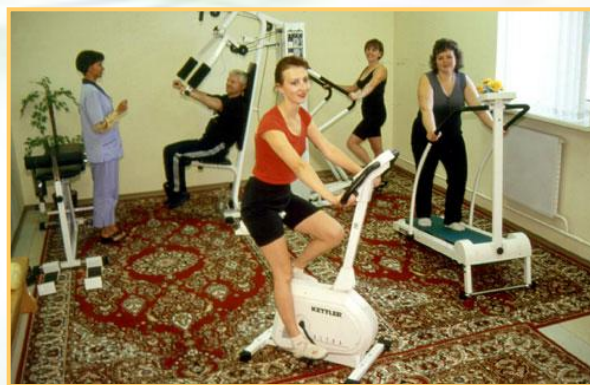
Подумай, тебе это надо?

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).**



ПЕПКА



**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 бабу, бабу – за деду, деду – за репку, Тянут – потянут, а вытянуть не могут. Опять репку не достали.**

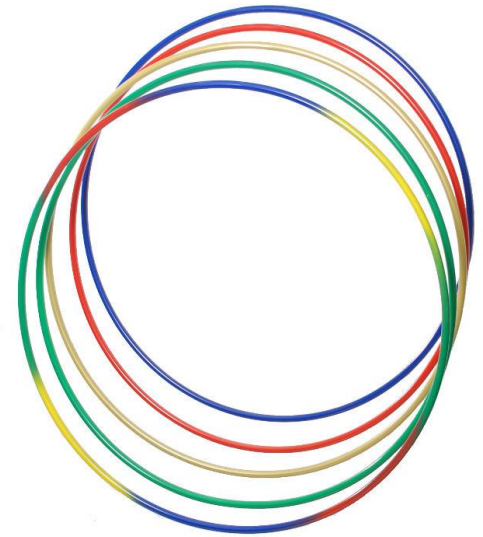


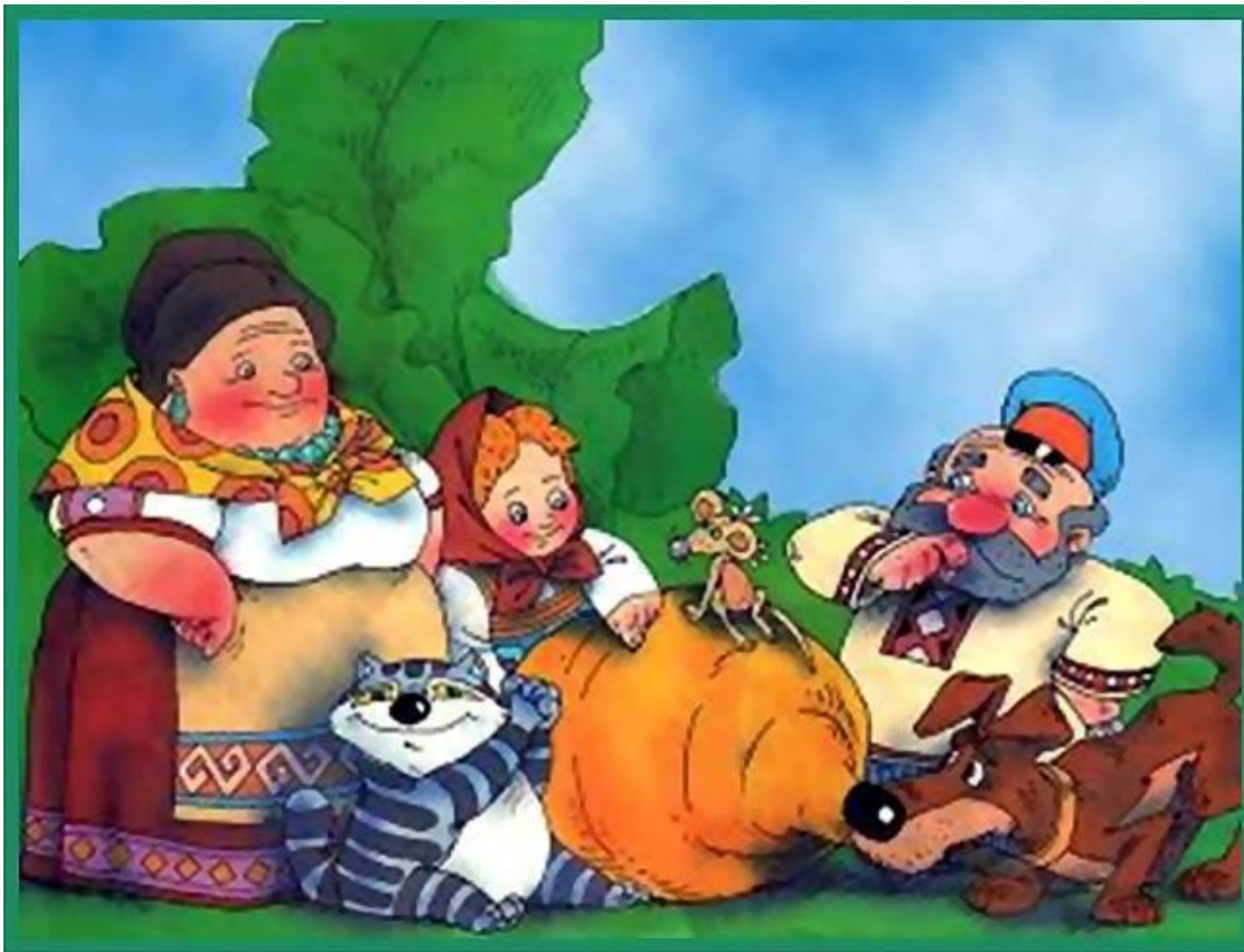


**Некуда деваться – кошку позвали. Да где уж кошке помочь!  
Она на диетах день и ночь –от этих диет уже и сил нет.  
Сидят и рыдают, что делать - не знают.**



Бросив все делишки,  
Прибежала мышка.  
Прибежала не зря:  
Принесла кучу спортивного инвентаря.  
Деду – гантели,  
Чтобы руки не болели;  
Бабушке – 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!*