**КГУ «Архангельская общеобразовательная школа»**

**Внеклассное мероприятие**

**«Здоровье не купишь - его разум дарит»**

**Социальный педагог:**

**Лагуткина А.В.**

**«Здоровье не купишь - его разум дарит»**

(мероприятие для  6 - 7 классов)

 ***Цель:*** Воспитание позитивного отношения к спорту, здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек.

***Задачи:***

- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственного образа жизни, позволяющего сохранить здоровье и уберечься от пагубных привычек;
- мотивировать на необходимость позитивного настроения для укрепления здоровья;
- воспитывать чувство коллективизма, умение работать в группе;
***Используемые методы:***

* наглядный: использование макетов на данную тему**,** информационный материал с корзинами о здоровом и нездоровом образе жизни;
* практический: игровые задания, викторина**,** круг общения.

***Оформление:***

В классе включена интерактивная доска с надписью **«Здоровье не купишь - его разум дарит».**

В течение мероприятия на этой доске фиксируются факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье.

В зале стоят два рабочих стола для команд, на столах — таблички с названиями команд.

*Введение: Здоровье человека — это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Не зря говорят, что здоровье беречь надо смолоду. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т. е. от образа жизни. Поэтому о своём здоровье вы уже должны уметь заботиться. Девизом нашего мероприятия будет поговорка « Здоровье не купишь - его разум дарит».*

Стук в дверь (входят : табак, алкоголь, наркотик):

 **Табак:** - Извините за опоздание, можно войти?

**Учитель:** Да, входите.

**Табак**: - Здравствуйте!

**Ребята:** - Здравствуйте! (все вместе)

**Учитель:** А я думал, что вы сегодня уже и не придёте. Ребята, я пригласил к нам на мероприятие ребят – активистов за здоровый образ жизни. Расскажите нам, ребята, о влиянии вредных привычек.

**Алкоголь:** - мы пришли за тем, чтобы рассказать вам о том, как влияют

 вредные привычки на здоровье человека.

**Наркотик:** - Давайте посмотрим, что происходит со временем с

 органами человека, после употребления алкоголя, курения и наркотиков.

(табак показывает органы, на которые влияет курение)

**Алкоголь:** зачитывает влияние алкоголя на организм человека.

 Показывает Сердце, желудок, печень.

**Табак:** зачитывает влияние никотина на организм человека

 Показывает Мозг, лёгкие и зубы:

**Наркотик:** зачитывает влияние наркотических средств на человека.

 **Табак, Алкоголь и Наркотик (все вместе: показывают на макеты ребятам)**

**Алкоголь:** не употребляйте спиртные напитки (поднимает бутылку и показывает на неё)

**Табак:** Не курите сигареты (поднимает сигарету и указывает на неё)

**Наркотик:** Помните! Наркотики смертельно опасны! (поднимает шприц и указывает на него).

**Учитель:** Спасибо ребята, что пришли к нам и предоставили полезную нам информацию. (Обращается к ребятам) Ребята, давайте пригласим наших ребят –активистов поучаствовать в наших конкурсах, посвящённых ЗОЖ.

(Табак, Алкоголь и Наркотик присаживаются к ребятам.)

1. **Деление на группы Прием «Собери пазлы»**
2. **Основная часть**

**1 конкурс.**

**Игра-викторина** (1 правильный ответ – 1 балл)

Вопросы:

1. Защитный механизм организма (Иммунитет)
2. Размер этого органа соответствует размеру сжатого кулака. (Сердце)
3. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов. (Сок)
4. Прибор, на который сажают наркомана. (Игла)
5. Вонючая и вредная привычка. (Курение)
6. Его не купить ни за какие деньги. (Здоровье)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
9. Рациональное распределение времени. (Режим)
10. В какое время года лучше начинать закаляться. (Летом)
11. Люди, купающиеся зимой в пруду. (Моржи)
12. Какое действие мы обычно совершаем утром, а китайцы вечером? (Зарядка)
13. Результат действия мороза на организм человека. (Обморожение)
14. Какое распространённое насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)

***Командам предлагается оторвать по одному листочку со здоровыми и вредными привычками и распределить их по корзинам «Мы за…» и «Мы против…»***

(После того как ребята каждый взял себе по листочку, потом по очереди выходит и зачитывает то, что у него попалось и анализирует вслух «За или против» и определяет листочек в нужную корзину.)

**2 конкурс.**

**«Собери пословицы»**

(1 верная пословица – 1 балл +2 балла за быстроту, если все верные)

Теперь мы узнаем, как вы знаете пословицы о здоровье. Ваша задача правильно  сложить начало и концовку пословиц /на карточках отдельно начало и окончание пословиц/

***Здоров будешь — всё добудешь.***

***Здоровье дороже — золота.***

***В здоровом теле — здоровый дух.***

***Лук — семь недугов лечит.***

***Держи голову в холоде, живот в голоде — а ноги в тепле.***

***Крепок телом — богат и делом.***

***Чистота — половина здоровья***.

(Учитывается время, за которое команда первая справится с пословицами и верность составления)

*- Ребята, вы согласны с тем, что собранные вами пословицы, действительно гласят о бережном отношении к здоровью?!*

**3 конкурс.**

**«Вопрос-ответ»**

Команды получают задания и готовятся в течение 5 минут. Члены жюри оценивают правильности и полноту ответов.

***Максимальная оценка – 5 баллов за каждое задание.***

Задания для команд:

**1 задание**

Что такое наркомания? Назовите наиболее опасный способ применения наркотиков.

(*Наркомания – это "нарк" – оцепенение, "мание" – безумие, страстное влечение.  Дословно  наркотик – это приводящий в оцепенение. Введение в кровь, так как в этом случае дополнительно к наркомании  возникает возможность заразиться инфекционными заболеваниями, которые передаются через кровь – гепатит, СПИД и др.)*

**2 задание**

Что такое алкоголь  и на какие системы органов человека он воздействует прежде всего?

(*Алкоголь или этиловый спирт является наркотическим ядом, о действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их.)*

**3 задание**

Пассивное курение – что это?  Каковы его последствия?

(*Пассивное курение – это вдыхание задымленного табачного воздуха. Дым, струящийся от зажженной сигареты, неотфильтрован и содержит в 50 раз больше канцерогенов  и  аммиака, вдвое больше смол и никотина. 8 часов нахождения в закрытом помещении, где курят  соответствует выкуриванию 5 сигарет,  а  в сильно  накуренном помещении типа бара – до 14 сигарет*.)

**4 задание**

Поясните, что такое "привыкание"  к наркотику и какова его опасность?

(*По  мере приема наркотиков возникает потребность  в систематическом их употреблении, при этом доза, вызывающая  приятное состояние увеличивается. Опасность привыкания  - невозможно прекратить, так как возникает состояние "ломки" – боль и т.п*.)

**4 конкурс.**

**«Спортивная миниатюра»**

Участникам команд необходимо изобразить какой-либо вид спорта. Команда получает максимально 5 баллов, если достаточно понятно и точно выполнили задание. Другая команда должна отгадать, какой вид спорта изображает противоположная команда

***Максимальная оценка – 5 баллов.***

Задание для команд:

Теннис

Хоккей

*- Ребята, а данные виды спорта относятся к укреплению здорового образа жизни человека?*

**5 конкурс.**

**«Своя игра».**

Команды по очереди вытаскивают любой вопрос. Каждый вопрос соответствует определённому количеству баллов. Чем выше балл, тем сложнее вопрос.

***5 баллов.***

1. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? ( Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаём)
2. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? ( Можно заразиться кожными и инфекционными заболеваниями)

***10 баллов***.

1. В семье 2 сына .Один из них умывается каждое утро холодной водой, а другой — тёплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему? ( Холодная вода — средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик)
2. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне, а загара нет. Открыл окно — стало светло. А через час — на теле ожог. Чем это объяснить? Полезен ли загар? (Стекло не пропускает УФ лучи, поэтому при закрытом окне загорать невозможно. Но и открыв окно, Петя загорает неправильно, так как длительность первого пребывания на солнце 5-10 мин. Загорать необходимо, т. к. под действием солнечных лучей в коже образуется витамин Д)

***15 баллов.***

1. В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость, раздражительность, кровоточат дёсны, на коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? ( Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить,  употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из моркови, яблок, св. капусты, лука, зелени и т. д.)
2. При Петре 1 пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали чугунную медаль с какой надписью? а) «за глупость», **б) «за пьянство»,** в) «за безумие».

*- Молодцы ребята! И последний наш конкурс….*

**6 конкурс.**

 **«Овощи, фрукты и ягоды».**

Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За 2 минуты найдите на данных листках как можно больше ягод, фруктов и овощей. (1 правильное слово – 1 балл) Учащиеся вслух зачитывают слова, которые они зачеркнули.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| м | о | р | к | о | в | ь | ф | п | л | а | ч | к |
| в | с | в | а | г | р | у | ш | а | и | н | е | а |
| и | в | и | л | у | к | м | п | р | м | а | р | р |
| н | ё | ш | а | р | а | р | о | я | о | н | е | т |
| о | к | н | м | е | и | т | м | б | н | а | ш | о |
| г | л | я | ч | ц | с | м | м | л | м | с | н | ф |
| р | а | м | п | о | м | и | д | о | р | м | я | е |
| а | п | е | л | ь | с | и | н | к | м | т | м | л |
| д | к | а | п | у | с | т | а | о | п | ы | в | ь |
| м | а | н | г | о | м | м | в | в | е | к | в | в |
| д | ы | н | я | ы | в | ф | ы | а | р | в | ы | б |
| м | а | н | д | а | р | и | н | р | е | а | е | а |
| к | у | к | у | р | у | з | а | б | ц | в | е | н |
| ц | с | л | и | в | а | у | к | у | е | н | г | а |
| г | р | а | н | а | т | у | к | з | е | н | г | н |
| к | л | у | б | н | и | к | а | п | и | т | п | р |

1. **Подведение итогов**

**Жюри подсчитывают баллы и подводят итоги**

*Заключение: наша игра подошла к концу, давайте подведём итоги.*

*Как уже было сказано в начале нашей игры, что здоровье зависит от образа жизни человека. Полезные поступки укрепляют здоровье, делают людей жизнерадостными. И мы знаем, что гораздо важнее  зарядка, солнце, воздух, занятия спортом, здоровое питание, закаливание, режим дня, отличная учёба, замечательное настроение, верные друзья, мама и папа. Каждый из нас ответственен за своё здоровье.*

(*Учитель вызывает команды встать в круг. Дети становятся в круг.*)

*- Ребята, я предлагаю вам сейчас взять по оному листочку. (Дети отрывают листочки).*

*- Это 9 причин, которые стимулируют вести здоровый образ жизни. Давайте прочитаем вслух друг другу и скажем: «Согласны ли вы с этими причинами? И также давайте распределим эти листочки по нашим корзинам»*

***Ребята присаживаются на свои места.***

***Жюри объявляют итоги конкурсов.***

1. **Рефлексия**

*-На самом деле, ребята, целью наших конкурсов являлось не то, какая команда выиграет, а проверить через данные конкурсы на сколько вы информированы на сегодняшний день о здоровом образе жизни и о вредных привычках. Я хотел вас подвести к тому, что действительно существуют причины, которые стимулируют человека вести здоровый образ жизни. (Вспоминаешь о том, как в начале урока ребята – активисты зачитывали влияние вредных привычек на организм человека; а также вспоминаете 9 причин ведения здорового образа жизни, которые ребята отправили в корзину).*

 *- Как говорится* ***«В здоровом теле – здоровый дух».*** *Последний конкурс наш был посвящён тому, что вы находили названия овощей, фруктов и ягод; а в них, как вы знаете, содержатся витамины. (Учитель подходит к детям с корзиной и предлагает им достать из неё себе витамин) (В корзине лежат бананы, яблоки, груши, апельсины)*

**Учитель зачитывает:**

* Употребление яблок снижает вероятность рака кишечника, лёгких; способствуют нормализации обмена веществ.
* Употребление груш способствует укреплению иммунитета, повышает работу сердца и сосудов.
* Бананы обладают большим запасом энергии. Полезно употреблять при интенсивной и трудоёмкой работе.
* Апельсины восстанавливают силы, повышают аппетит и утоляют жажду. Усиливают функцию толстого кишечника.

**Спасибо за участие!**