**Внеклассное мероприятие по биологии
 в МБОУ «Основная общеобразовательная школа №13»**

**для учащихся 7- 8 классов**

**Форма проведения: Игра – соревнование**

**«Мы - за Здоровье!»**

Учитель биологии: Н.А.Елбаева

**Цель:**

Мотивировать детей к более тщательному изучению предмета, наглядно продемонстрировать значение знаний о строении и функциях организма для поддержания своего здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи**:

 *Образовательная:*

* Закрепить знания о строении организма человека, о вреде наркотиков, алкоголя, курения. Прививать понятие о здоровом образе жизни.

*Развивающая:*

* Умение использовать санитарно – гигиенические знания на практике на благо общества и каждого человека.
* Развитие умения ориентироваться в терминах, объяснять смысл и суть пословиц и поговорок о вредных привычках, дискуссировать на тему.

*Воспитательная:*

* Умение работать согласованно в группе.
* Умение находить единственно правильное решение в сложной ситуации.
* Воспитание негативного отношения к наркотикам, алкоголю, курению.

**Ход мероприятия:**

**Учитель.** Здравствуйте, ребята. Я вам говорю «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в при­ветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека - самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем!

***Каким должен быть человек, чтобы стать здоровым, куда можно обратиться за своей "порцией" здоровья, и, наконец, из чего состоит человек. Обо всем этом и пойдёт сегодня рассказ.***

***Наше внеклассное мероприятие называется «Мы – за здоровье!»***

Культура - это все то, чего достигло человечество в материальном и духовном плане за время своего существования.

**Следовательно, культура здоровья - это опыт, накопленный человечеством в области здоровья, причем не только здоровья тела, но и духа.**

Как много на свете чудес! Гигантские деревья и исполинские статуи, фантастические водопады и причудливые дворцы, невероятные сталактитовые пещеры и величественные храмы вызывают изумление у каждого, кому посчастливится их хотя бы однажды увидеть. Но ни одно из чудес света несравнимо с тем, что всегда с нами. Это чудо мы- мы сами!

    Казалось бы, что в каждом из нас необычного, чудесного? Тело как тело - две руки, две ноги, туловище, голова. Но за этой видимой и привычной простотой скрывается сложнейший, тонко организованный мир. Древние философы даже считали этот мир микрокосмосом, или «космосом в миниатюре»- таким же необъятным и бесконечным, как вся Вселенная (см. слайд)

    Стоит чуть глубже взглянуть хотя бы на тело человека - и оно предстанет столь сложным, целостным и совершенным объединением различных «деталей», которое не снилось ни одному изобретателю и конструктору. И все эти части действуют так согласованно и четко, что человек способен превосходно ориентироваться в окружающей среде, взаимодействовать с другими, передавать информацию и осмысливать её, творить, создавать новое. Здоровый человеческий организм умеет работать идеально слаженно, и мысли, что под кожей скрывается нечто ещё, могут даже не возникать. И тело далеко не единственное, чем наделён человек. Потому он продолжает удивлять. По-видимому, правы были древние, когда говорили, что человек столь же неисчерпаем и бесконечен, как Вселенная.

Как отмечает английский врач Тревор Уэстон, «мы живем в мире, в котором люди гораздо больше знают о внутреннем устройстве автомобиля или о работе компьютера, чем о том, что происходит внутри их собственного организма». А ведь каждому из нас жизненно важно понимать, что представляет собою тело, как оно устроено и как работает, что его поддерживает, а что выводит из равновесия. Подобные «пробелы в образовании» обходятся очень дорого, создавая множество проблем с самим собой и другими людьми.

**Сегодня у нас необычная игра — сегодня мы вместе с вами поиграем и выведем формулу здоровья, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела.**
На протяжении всей игры каждая команда может зарабатывать жетоны, а потом мы определим победителя.

**Конкурс 1. «Название»**

Например: ( «Здоровье», «Витамины», «Паразиты»).
Задание: придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

**Конкурс 2. «Дай ответ» (вопросы и выплывающие ответы- на слайдах презентации):**

1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? *(Малина, лимон, чеснок, липа).*
2) В какое время года лучше всего начинать закаляться?*(Летом).*
3) Кто такие «моржи»? *(Люди, купающиеся зимой в проруби).*
4) Почему нельзя грызть ногти? *(Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть).*
5) Назовите зимние виды спорта?*(Санный спорт, фристайл, фигурное катание, лыжный спорт, хоккей и др.)*
6) Назовите летние виды спорта? ( Футбол, плавание, художественная гимнастика, волейбол, и т. д.)
7) Можно ли давать свою расческу другим людям? *(Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).*
8) Кто такие йоги? *(Люди, занимающиеся гимнастикой, медитацией).*
9) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? *(Лопух, подорожник).*
10) Сок этого растения используют вместо йода? *(Чистотел).*
11) Почему нельзя пить воду из реки или лужи?*(В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).*
12) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? *(Можно подхватить блох, клещей, лишай).*
**Конкурс 3. Толкование пословиц о здоровье**

Давайте зачитаем пословицы *(на слайдах презентации)* и объясним их содержание:
Здоровье - дороже денег. (Объяснение…)

Здоров будешь – всего добудешь. (Объяснение…)

В здоровом теле - здоровый дух! (Объяснение…)

Болен – лечись, а здоров – берегись. (Объяснение…)

Здоровым быть модно! (Объяснение…)

Лучше быть здоровым бедняком, чем больным царём. (Объяснение…)

**Ведущий:** Совершенно верно! Необходимо вести здоровый образ жизни:
заниматься спортом, закаливаться, следить за своим питанием, соблюдать режим и личную гигиену,**и самое главное** избегать вредных привычек,

**Конкурс 4. «Человек и его здоровье».**

**1 вопрос.** **Как называется наука, изучающая строение тела человека?**
а) Физиология.

Б) Зоология.

В) Анатомия.

**Ответ: в**

**2 вопрос. Зачем нужно знать свой организм?**
а) Чтобы сохранять и укреплять здоровье.

б) Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться.

В) Чтобы умело использовать свои возможности.

**Ответ: а, в**

**3 вопрос. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?**
А) Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.

Б) Горбатый, бледный, хилый, низкий.

В) Стройный, сильный, ловкий, статный.

**Ответ: в**

**4 вопрос. Организм человека состоит из органов. В какой строчке указаны только органы человека?**

А) Глаза, лёгкие, желудок, кожа.

Б) Сердце, головной мозг, почки, кровь.

В) Печень, селезёнка, уши, желчь.

**Ответ: а**

**Конкурс 5. «Художники»**.

Придумать ,нарисовать свой новый вид спорта, дать ему название и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

**Конкурс 6. «Угадай-ка» (конкурс для болельщиков команд).**

**Жетоны болельщики зарабатывают, помогая своим командам.**

Загадки о спорте и здоровье.

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. *(Мяч)*

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. *(Велосипед)*

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота … *(гол)*.

4) Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в … *(волейбол)*.

5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? *(Мыло)*

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. *(Зубная щетка)*

7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? *(Гребень, расческа)*

8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть … *(водопровод).*
 **Конкурс 7. «Виды спорта» (по 1 жетону за 1 вид спорта)**

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв:

Ф, В - 1 команда; П, Т- 2 команда.

**Учитель.** Здоровье - не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.

**Здоровый образ жизни** - это система поведения человека, включая физическую культуру, творчес­кую активность; высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу и природе. На человека воздействует социальная среда, в которой он живет - обще­ство в целом, семья, знакомые, сослуживцы. Это происходит на протяжении всей его жизни. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстни­ков. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрица­тельным.
 К сожалению, физический, психический, моральный и экономический ущерб че­ловеку и обществу наносят *пьянство, алкоголизм, наркомания и такая вредная при­вычка, как курение.* Все эти пороки, к несчастью, сегодня широко распространены среди молодежи. Молодые люди порой и не осознают, какой вред может нанести это их здоровью.
О пьянстве сложено немало пословиц и поговорок. Попробуйте объяснить, как вы понимаете их смысл.

**Конкурс 8. Толкование пословиц о вредных привычках**

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.

2. Что у трезвого на уме — у пьяного на языке.

3. С хмелем познаться — с честью расстаться.

4. Пить до дна - не видать добра.

**Конкурс 9. «Полезное – не полезное» (конкурс капитанов):**

  Участвуют два человека (по одному из каждой команды), каждому из которых выдается большой непрозрачный мешок. Участники на ощупь должны определить, что лежит в мешке, вытащив все полезное на стоящий перед ними стол, а все вредное оставить в мешке.

 В мешок кладут фрукты, овощи, конфеты, сигареты и т.д. на усмотрение ведущего. Выигрывает тот, кто достанет из него все полезные вещи, которые не нанесут вреда здоровью.

**Учитель.** Всемирная организация здравоохранения в 1988 г. объявила 31 мая все­мирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. Отказаться от курения сложно, но возможно.

**Учитель. *Вопрос команде №1: какое влияние на организм человека оказывает курение?***

***Вопрос команде №2: какое влияние на организм человека оказывает алкоголь?***
**Учащиеся** отвечают, наиболее активные и давшие полные ответы получают жетоны.

**Конкурс 10. Разоблачение мифов**.

**Учитель.** Одна из самых страшных бед нашего времени - употребление нарко­тических веществ. Наркомания, подобно раковой опухоли, развиваясь, задевает не только тело, но и душу. Чем позже распознается этот недуг, тем сложнее процесс лечения, который, к сожалению, не всегда приводит к полному выздоровлению.

Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребле­ния снижается. Это отчасти связано с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках.

Каждая команда получила задание - разоблачить один из этих мифов.

**Команда 1.** Миф первый: «Попробуй — пробуют все».

Статистика показывает, что чаще жертвами подобной ложной аргументации ста­новятся подростки невысоких психологических устоев; конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, с неуравновешенным характером.

Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают в школе. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

**Команда № 2.** Миф второй: «Попробуй - вредных последствий не будет».

Это ложь. Пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Существуют индивидуальные различия в чувствительности орга­низма, и летальный исход возможен при первой же инъекции. В условиях подполь­ного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных при­месей и точно дозировать вещество, что может привести к тяжелому отравлению.

**Команда № 1.** Миф третий: «Попробуй - если не понравится, прекратишь прием».

Многие убеждены, что особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей, в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. Но при употреблении любого вида наркотика, и «легкого» и «тяжело­го», прежде всего, страдает воля. Происходит то, что наркологи называют «энер­гетическим снижением»: ослабляются именно волевые качества личности, человек становится неспособным к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. В настоящее время медицина не в состоянии оказать эффективную помощь наркоманам, т.к. в ее арсенале нет реальных средств подавления психичес­кой зависимости.

**Команда № 2.** Миф четвертый о существовании «безвредных» наркотиков.

Безвредных легких наркотиков не существует! Не все наркотики вызывают физи­ческую зависимость, но все они пагубно влияют на личность. Психическая зависи­мость часто развивается даже при употреблении «легких» наркотиков: утрачивается интерес к происходящему в жизни, пропадает желание работать, учиться, человека перестает волновать то, как он выглядит.

**В конце мероприятия подводятся итоги, выявляются наиболее активные участники, на­бравшие большое количество жетонов.**

**Ведущий:**

**Подведем итоги и выведем формулу здоровья:**

 Чтобы быть всегда здоровым

Надо очень много знать

Только правильно питаться

Спортом надо заниматься

Витамины получать!

 Никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Начните прямо сейчас!

 Молодцы! Вы все сумели,

Но не пили и не ели!

Что ж пора вам подкрепиться!

Вам желаю не лениться:

 Больше спортом заниматься,

Витамины есть стараться,

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы,

 Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни.

Не болейте, улыбайтесь!

Быть здоровыми старайтесь! (вручение грамот и призов – фруктов).

**Итак, культура здоровья - это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.**

Никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Начните прямо сейчас!

**Будьте здоровы!**

Приложение 1.

**Конкурс пословиц**

1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.

2. Что у трезвого на уме — у пьяного на языке.

3. С хмелем познаться — с честью расстаться.

4. Пить до дна - не видать добра.

Приложение 2.

**Миф первый:** «Попробуй — пробуют все».

**Миф второй:** «Попробуй - вредных последствий не будет».

**Миф третий:** «Попробуй - если не понравится, прекратишь прием».

**Миф четвертый** о существовании «безвредных» наркотиков.