**Внеклассное мероприятие по биологии**

**Урок – игра «Формула здоровья»**

**Цели мероприятия:**

* дать представление о том, что такое культура здоровья, здоровый образ жизни;
* заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщение к здоровому образу жизни;
* объяснить роль здоровья в жизни и деятельности человека, развитии общества.

**Оборудование:** жетоны, презентация.

**Организационный момент.**

 **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.***

 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.**

Сегодня у нас необычный урок — 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»** (до 3 баллов)

Придумать название командам, с учетом тематики данной викторины.

**Конкурс 2. «Дай ответ»** (по 2 балла за ответ)

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?
6) Назовите летние виды спорта?
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 столах учащихся карточки)* 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…)*

 Совершенно верно! Необходимо вести *здоровый образ жизни*:

*заниматься спортом, закаливаться, следить за своим питанием, соблюдать режим и личную гигиену, избегать вредных привычек,* ***и самое главное*** *……….не делать окружающим людям гадостей и подлостей, не злиться и не завидовать…*

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

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

* Физиология.
* Зоология.
* Анатомия.

**(Ответ: 3)**

**2 вопрос.** Зачем нужно знать свой организм?

* Чтобы сохранять и укреплять здоровье.
* Чтобы человек мог мыслить, говорить, трудиться.
* Чтобы умело использовать свои возможности.

**(Ответ: 1,3)**

**3 вопрос.** В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

* Сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий.
* Горбатый, бледный, хилый, низкий.
* Стройный, сильный, ловкий, статный.

**(Ответ: 2)**

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

* Глаза, лёгкие, желудок, кожа.
* Сердце, головной мозг, почки, кровь.
* Печень, селезёнка, уши, желчь.

**(Ответ: 1)**

**Конкурс 5. «Художники»** (max 3 балла).

Нарисовать новый вид спорта и рассказать, как он может помочь сохранить здоровье.

**Конкурс 6. «Угадай-ка»** (по 2 балла за ответ)

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 2 балла за 1 вид спорта)

Назвать как можно больше видов спорта, которые начинаются с букв: Ф, В, П, Т.
Кому какая достанется.

**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 моей жизни. Малыши копируют взрослых, для подростков важно мнение сверстни­ков. Но влияние окружающих может быть не только положительным, но и отрица­тельным.

**Учитель.** 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.

**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.

**Конкурс 9. Вред курения**

**Учитель.** Вопрос командам: какое влияние на организм человека оказывает курение?

**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 № 3.** 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 № 4.** 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 урока подводятся итоги, выявляются наиболее активные участники, на­бравшие большое количество жетонов.

**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.**

**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.