**(**Внеклассное мероприятие по биологии.)

Цели**:**

- дать ученикам представление о том, что такое здоровый образ жизни;

- заставить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми;

- сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред ;

- добиться формирования у учащихся активной позиции по данной проблеме;

1. Оформление зала:

* «Заботу о пище и уходе за телом нужно отнести к об­ласти здоровья и поддержания сил, а не к области на­слаждения» *(Цицерон);*
* «Надо, чтобы ум был здравым в теле здоровом» *(Ювенал);*

-«Здоровье - это единственная драгоценность» *(Монтень).*

2. В центре сцены установлена доска с надписью «Фак­торы здоровья». В течение вечера на этой доске фикси­руются факторы, положительно и отрицательно влияю­щие на здоровье.

**Ход мероприятия:**

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

Иван Петрович Павлов – русский ученый – физиолог говорил: «Человек может жить до ста лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры. »

Сегодня мы вас познакомим с правилами здорового образа жизни.

**Ученица.** Многие задают вопрос: «Как бы прожить, чтобы не болеть?»

И многие себе отвечают: «Так не бывает».

Да, каждый человек, хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой – чуть ли не каждый месяц?

Уже давно установлено, что за своим здоровьем надо следить с детства.

Давайте выделим основные правила здорового образа жизни.

Чтоб мудро жизнь прожить,

Знать надобно немало.

Два главных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем с кем попало.

Итак правило №1: « Правильное питание »

От нашего питания зависит очень многое. Пища не должна быть чрезмерной и обильной. Народ уже давно усматривает в этом ис­точник болезней. Посмотрите, какие интересные пословицы я нашла (что занимательно, на эту тему есть пословицы практически у всех на­родов). Давайте попробуем поиграть. Я называю пословицу, а вы про­буете отгадать, какой народ ее придумал.

*Пословицы:*

1. Умеренность - лучший врач

*(молдавская)*

2. Только при умеренном образе жизни можно дожить до ста­рости, при излишествах близка смерть

*(немецкая)*

3. Не в меру еда - болезнь и беда

*(осетинская)*

4. Пользуйтесь, но не злоупотребляйте - таково правило муд­рости

*(русская)*

5. Хочешь, чтоб тебя уважали, - не говори много; хочешь  
быть здоровым - не ешь много

*(узбекская)*

6. И лекарство в избытке - яд

*(Японская)*

7. Если ешь слишком много, то теряешь вкус, если говоришь слишком много, то теряешь разумные слова

*(вьетнамская)*

8. Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу

(*русская)*

В пословицах разных народов звучит мысль, что умеренность во всем играет главенствующую роль в сохранении здоровья.

Вы очень хорошо справились с заданием, и думаю, главное из пословиц поняли.

**Ведущий:** Скажите, какие продукты полезно есть, чтобы оставаться здоровым?

Вы назвали действительно полезные продукты. Но вам нужно еще кое-что добавить в свой пищевой рацион. А что именно, отгадайте!

Очень вкусные плоды,

И полезные они.

Много жира, витаминов.

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке

Скорлупа - краситель яркий.

Угадай-ка поскорей:

Что за плод мы рвем с ветвей? (Орех)

В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых - лимоне, апельсине. Содержит 45-75% масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и использу­ются для заживления ран.

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук)

Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки.  
Улучшают аппетит,  
Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки,  
И лысины нет на макушке.

(Петрушка)

В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат - от ожиренья.

А сок - от воспаленья. (Свекла)

Этот плод - аптека наша,

Из него полезна каша.

Семечки - деликатес,

И глистам - противовес. Диетическое блюдо -От болезней всех, как чудо! (Тыква)

Листья - будто кружева,  
Украшенье для стола.

Повышают аппетит, *.*

Придают здоровый вид.

Круглый год лечение,

И все от воспаления.

(Укроп)

Форма семян - будто органы тела.  
Издавна - знахари знали все это.

Это - источник белка для спортсмена.

Это - лекарство для органов тела.

Лечат и печень, и почки.

Гладкими будут и щечки.

От диабета спасенье,

И для толстушек леченье.

(Фасоль)

Эти листья и плоды

Содержат фитонциды.

Для кулинара и врача

Они незаменимы,

Источник витамина С

От кашля избавленье.

Те разноцветные плоды –

Леченье с наслажденьем. (Смородина)

Эти вкусные плоды

Всем знакомы с древности.

Все, кто ели, не болели,

Зубы белые блестели,

Малокровие, ожирение

Побеждают без сомнения.

Есть варенье, сок, пюре

И аптека во дворе.

(Плоды яблони)

Овощи и фрукты

Любят все на свете.

Бабушки и дети, Секреты знают эти.

Виноград и вишня

Лечат все сосуды.

Абрикос - от сердца,

Груша - от простуды.

Апельсин, как витамин,

Знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте,

Пейте сок и не болейте!

**Ученик:** Второе правило - отдых и благотворное влияние сна.

Сон очень положительно влияет на организм. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку?

Многие приходят к выводу, что не меньше семи часов, неко­торым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное - человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

По этому поводу народ тоже сложил пословицу. Значит, у нас второй конкурс. *Я* начинаю пословицу, а вы заканчиваете.

*Пословицы:*

1. От хорошего сна...

*(молодеешь)*

2. Сон-лучшее...

*(лекарство)*

3. Выспишься...

*(помолодеешь)*

4. Выспался - будто вновь.

*(родился)*

**Ведущий:** А мы с вами подошли к третьему правилу здорового образа жизни. Это активная деятельность и активный отдых.

**Ученик:** Статистика: сидячий образ жизни - это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности - это причина 2-х миллионов смертей в год.

Заведите себе привычку после школы играть в футбол или ут­ром бегать на длинную дистанцию, девушкам хорошо по утрам и вече­рам прыгать через скакалку. Можно родителям помогать по дому, ак­тивно убирая квартиру или что-то готовя на ужин.

Сейчас статистика говорит, что менее 30% молодежи ведет ак­тивный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохра­нить свое здоровье.

**Ведущий:** а теперь посмотрите сказку **«Эликсир молодости»**

За горами, за лесами,

За широкими морями,

Против неба - на земле

Жил старик в одном селе.

У старинушки три сына:

Старший умный был детина,

Средний сын и так и сяк,

Младший... тоже не дурак!

В долгом времени аль вскоре

Приключилося им горе.

Старик собрался помирать –

Надо рецепт молодости достать!

Он сынов своих собрал

И такое им сказал:

«Вы, сыны мои родные, -

Удалые, молодые.

Вы должны меня спасти,

Рецепт молодости привезти!»

Братья долго не сбирались –

В тот же вечер распрощались.

День проходит, два проходит –

Глаз с окна старик не сводит.

В третью ночь старшой идет

И такую речь ведет:

«Эй вы, сонные тетери!

Отпирайте брату двери,

Под дождем я весь промок

С головы до самых ног».

Брату двери отворили,

Разыскателя впустили,

Стали спрашивать его:

Не привез ли он чего?

Старший тут же помолился,

Вправо, влево поклонился

И, прокашлявшись, сказал:

«Вот я что, отец, достал.

Чудо-крем - чуть дотащил! –

Он избавит от морщин».

Похвалил его отец:

«Ты, Данило, молодец!»

Кремом он себя обмазал

И лег спать с открытым глазом.

Тут и щиплет, и болит.

Знать, здоровие бурлит!

Чуть рассвет в окно глядит –

Старик у зеркала стоит.

Все морщины сосчитал,

Тихо с ужасом сказал:

«Крему больше я не верю:

Чуть не помер от «нивея»!

Вдруг Гаврило к нам придет

И рецепт мне принесет?»

Так сказал и удивился:

Средний сын к нему явился!

Он явился, помолился,

Вправо, влево поклонился

И, прокашлявшись, сказал:

«Вот я что, отец, достал.

То не водки двести грамм –

Это Биттнера бальзам!

Если ты, отец, готов –

Пей, живи без докторов!»

Похвалил его отец:

«Ты, Гаврило, молодец!»

«Биттнер» взял и в тот же миг

Отхлебнул его старик.

Постоял он, подождал

И... куда-то убежал!

День проходит, два проходит –

Старичок с горшка не сходит.

Просто средний позабыл,

«Мезим форте» не купил.

Наш старик совсем болеет,

Старость скоро одолеет.

Вот он слышит странный звук:

Младший появился вдруг!

Пред глазами чудный ряд:

Девицы в ряду стоят,

Молодые, озорные,

В мелки кольца завитой,

Хвост струится золотой.

«С ними в ряд ты становись.

Не ленись, а потрудись!»

Наш старик, сколь ни был пылок,

Долго тер себе затылок.

«Чуден, - молвил, - божий свет,

Уж каких чудес в нем нет!»

Весь отряд тут поклонился,

Танцевать скорей пустился.

**Под ритмичную музыку девушки выполняют упражнения по аэробике.**

Год прошел, другой идет –

Дед не курит и не пьет!

Каждый день он прыгал, бегал,

Много плавал, в мяч гонял,

Набирал для жизни сил,

Не хворал он и не ныл.

Он соседских стариков пережил на сто годков!

Говорил он им зимой:

«Закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий.

Бег спортивный, настоящий.

На ночь окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет!

Не послушались - болеют!

Молодым я говорю,

И сто раз им повторю:

Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн, корт,

Зал, каток - везде вам рады.

За старание в награду

Станут мышцы ваши тверды,

Будут кубки и рекорды!»

**Ученица:** Ребята, а вы замечали, насколько лучше начинает себя чувст­вовать человек, когда побывает на природе? Это не только особый от­дых, но и лечение, которое мы даже не замечаем.

В народе широко известна целительная сила росной травы. Традиционное катание в ночь Ивана Купалу по росной траве имеет в своей основе наблюдения многих поколений за пиком целебной силы трав, наступающий к середине лета. Считается, что цветы обладают наибольшим запасом целебных веществ в пору цветения, когда и реко­мендуется их собирать, а кора и почки - весной, в период активного движения соков.

Вы замечали, что ваши бабушки лечатся травами? Да и многие уже предпочитают пить не таблетки, а травы, целительная сила которых нам передается из поколения в поколение уже много-много веков.

Итак, необходимо лечиться природой. Есть даже замечательное стихотворение на эту тему, Послушайте:

Если я *заболею,*

к врачам обращаться не стану.

Обращаюсь к друзьям

(не сочтите что это в бреду):

постелите мне степь,

занавесьте мне окна туманом,

в изголовье поставьте

ночную звезду.

*Я* ходил напролом.

*Я* не слыл недотрогой.

*Если* ранят меня в справедливых боях,

забинтуйте мне голову

горной дорогой

и укройте меня

одеялом в осенних цветах.

Порошков или капель - не надо.

Пусть в стакане сияют лучи.

- Жаркий ветер пустынь, серебро водопада –

Вот чем стоит лечить.

От морей и от гор

так и веет веками,

как посмотришь - почувствуешь:

вечно живем.

Не облатками белыми

путь мой усеян, а *облаками.*

Не больничным от вас ухожу коридором,

а Млечным путем.

**Ученик:** Теперь поговорим о четвертом правиле. Вредные привычки. Что это такое?

Курение и алкоголизм. Сюда же можно отнести и наркоманию. О вреде курения и алкоголизма, а уж тем более, наркомании, сейчас говорят очень много. Все знают, что здоровье и эти вредные привычки - несовместимы. И все же с каждым днем все больше и больше молодых людей, которые начинают либо курить, либо выпи­вать, а кто-то идет и на самое страшное - принимает психотропные вещества.

**Звучит запись звона колокола. Учащиеся выходят на сцену,** в **руках у них зажженные свечи, по очереди участники произносят слова и поднимают пла­каты (см. Приложение).**

**Участники:**

* На пороге тысячелетия наступает момент, когда Мы за все бываем в ответе, Перелистывая года.

Человек, покоривший небо, Чудо техники изобретая, Приобщаясь к дурным привычкам, О здоровье своем забывает.

**Звучит фонограмма песни «Вечеринка» (из репертуара Децла). Все участники танцуют; музыка заканчивается - все замирают. Затем по очереди ожи­вают, произносят слова и поднимают плакаты (см. При­ложение).**

**Участники:**

* С чего все это начиналось?
* А начиналось с шампанского, с бокала,
* Когда судьба улыбкой обласкала.
* А после поскакала вкривь и вкось.
* Теперь один и тот же тусклый круг,
* Где все друзья друг друга «уважают»
* И всякий раз нетрезвый свой досуг
* Бездарно в неизвестность провожают...
* **(Участник поднимает плакат № 1.)**
* Цвет лица землист. А он не старый...
* В доме холод, грязь и тишина.
* Дети - в школе умственно отсталых,
* И в психиатрической - жена...
* Слаб и вял он, словно из мочала Сотворен...
* А он, при всем при том,
* Человеком тоже был сначала,
* Тенью человека стал потом.
* Началось все с дымной сигареты:
* Огонек ее так сладостно манил.
* И хотелось взрослым стать скорее.
* Вот и час расплаты наступил...
* **(Участник поднимает плакат № 2.)**
* Вот он тащился, чуть не умирая.
* Через минуту ж - где достал, бог весть! –
* О радостях искусственного рая
* Мир может на лице его прочесть...
* А сколько их сейчас бредет по свету,
* Чья участь то сладка, а то тяжка!
* И, видимо, уже спасенья нету
* От этого простого порошка...
* **(Участники поднимают плакаты № 3 и № 4.)**
* **Участники (хором):**

Глаза свои открой! Смотри и повторяй.

Наркотики долой! Верность соблюдай!

Глаза свои открой! Смотри и повторяй.

Курение долой и пить не начинай!

Глаза свои открой! Смотри и повторяй.

Наркотики долой! Курение долой!

Верность соблюдай! Пить не начинай!

Жизнь свою спасай! **Звучит запись, имитирующая стук сердца. Голос за кадром произносит слова: «Люди, одумайтесь, пока еще не поздно!»**



  

**2 3 4**

**1**

**Плакат №1: «Распитие спиртных напитков запрещено!»**

**Плакат №2: «Токсикомания запрещена!»**

**Плакат №3: «Курение запрещено!»**

**Плакат №4: «Употребление наркотических средств запрещено!»**

**Ученица:** Есть еще одно главное правило. Каждый день  
начинать оптимистично, с доброй душой и помыслами. Это очень важно  
для здоровья человека.

Народ давно это заметил. Многие афоризмы и пословицы при­зывают ограничить поток мыслей и эмоций, связанных с негативными сторонами жизни.

Вот послушайте.

*Пословицы:*

1. Привяжи свое спокойствие к камню для еще большего спо­койствия.

*(балкарская)*

2. Гнев - лезвие ножа, разум - рукоять ножа.

*(балкарская)*

3. Счастливые люди никогда не мошенничают.

*(голландская)*

4. Одно ласковое слово лучше десяти ударов.

*(осетинская)*

*5.* Кто старшего не послушался, в большую яму попал.

*(чеченская)* **Ведущий:** Чтобы говорить о здоровье, надо обязатель­но вспомнить о стрессах. Они нас подстерегают на каж­дом шагу. Говорят, что резкое пробуждение и подъем - это уже стресс. Уроки - стресс. Дорога - стресс. Родите­ли ругают... С друзьями поссорился... И так далее...

**Ведущий:** Я знаю людей, которые говорят: «А ты заку­ри - и все пройдет». И вы знаете, как они ошибаются. По вашему мнению, как можно снять стресс? (Можно выйти в лес и громко закричать; залезть под душ; сосчи­тать до 10; включить музыку, закрыть глаза, представить себя животным и попробовать потанцевать.) Сегодня я хочу научить вас приемам быстрого снятия стресса, и, если в течение жизни вы ими воспользуетесь, я думаю, вы будете быстро выходить из стрессового состояния.

**Ведущий:** показывает ребятам упражнение - растира­ние ладошек.

Ведущий. Есть еще одно замечательное средство от стресса - это песня. Когда вам плохо, попробуйте петь. А сегодня для вас поет ваш одноклассник...

Исполняется музыкальный номер.

**Ведущий.** А на нашей доске появляется еще одна за­пись в графе положительных факторов - «хорошее на­строение». Ваши аплодисменты - это не только благо­дарность певцу, но еще и массаж ваших ладошек, а че­рез них и массаж ваших внутренних органов. Доказано, что чем больше аплодисментов в зале, тем лучше на­строение у зрителей. Поэтому многие артисты, прежде чем спеть, просят зрителей поаплодировать.

**Ведущий.** Русские люди испокон веку были здоро­выми, крепкими, что помогало им переносить все невзгоды и трудности. Русские люди всегда были силь­ными. Но силу каждый человек определяет по-своему. Для кого-то сильные люди - это те, которые открыли гармонию в себе. Для кого-то - это честные и благо­родные люди, способные прийти на помощь другим. Но сильный человек - еще и тот, у кого есть сила управ­лять самим собой.

**Ученица:** А теперь я хочу вам дать несколько советов, как сберечь ощущение радости жизни:

♦ Любите своих близких. Уделяйте больше внимания тем, кого вы люби­те, и вы чаще будете чувствовать себя счастливыми.

* Помогайте другим людям. В нас глу­боко заложен альтруизм — потребность бескорыстно помогать окружающим. Помогая другим, вы помогаете себе. Во-первых, растет самоуважение, во-вторых, снимаются психические и физические стрессы.
* Постарайтесь быть счастливыми! Понаблюдайте за собой, подумайте и выясните, что именно приводит вас в хорошее настроение, что радует, и стремитесь к этому.
* Больше двигайтесь. Пока не совсем понятно почему, но любая физичес­кая активность доставляет здоровому человеку настоящее наслаждение. Академик Павлов называл это чувство «мышечной радостью». Есть мнение, что при физических усилиях в мозге вырабатываются своего рода естес­твенные наркотики, приводящие к эйфории.
* Настроение человека в течение дня в немалой степени зависит от часа пробуждения. По данным исследова­телей из Лиссабонского университета, ранний подъем примерно на 50—60% снимает риск депрессии, апатии, уны­ния. Уже с первыми лучами солнца количество гормонов, воздействующих на центры угнетения в головном мозге, резко уменьшается. Самое сложное здесь для нас — перестроить режим сна и бодрствования. Этот процесс протекает у разных людей в различные сроки, вплоть до года, но в конечном счете организм перестраивается.
* Психическую и физическую актив­ность стимулируют ароматы цитру­совых. В то же время они уменьшают выработку «стрессового» гормона ад­реналина. Если вам предстоит трудный, напряженный рабочий день, то после утреннего душа воспользуйтесь кос­метическими средствами с бодрящими цитрусовыми ароматами.
* Психологи утверждают, что есть смысл задумываться над прежними ошибками только для того, чтобы пре­дотвратить их в будущем. Мучить же себя упреками в том, что уже нельзя изменить, абсолютно бессмысленно.

**Ведущий:** Пожелаю вам никогда не болеть, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, быть бодрыми и вершить добрые дела.

**Будьте здоровы !!!**