Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №30

города Тамбова

**Внеклассное мероприятие**

**«Мы за здоровый образ жизни»**

Разработала учитель музыки

Васильева О.В.

**Вед.** Добрый день! Сегодня мы собрались для того, чтобы как можно больше узнать о здоровье и научиться применять эти знания. От каждого класса приглашаются команды из 5 человек, включая капитана. *(Выходят команды и занимают заранее приготовленные для них места).*

Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество здоровых клеток. А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый «банк донорских клеток» в составе: *………………………………………….*

Победителем станет наиболее здоровый организм, т.е. та команда, которая наберет наибольшее количество здоровых клеток. Итак, начнем.

**ПЕРВЫЙ КОНКУРС – «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОМАНД».**

Нужно придумать название команды, в котором отражалась бы суть темы и объяснить свой выбор. Время на обдумывание – 3 минуты. Наибольшее количество клеток, которое может присудить жюри – 5.

**ВТОРОЙ КОНКУРС –** **«РАЗМИНКА».**

Один из членов команды вытягивает из конверта ведущего по 2 вопроса, всем командам дается время на обдумывание ответов, после чего они отвечают на заданные вопросы с пояснениями. За каждый верный ответ команда может получить до 10 здоровых клеток. Если ответ неверный – ведущий предлагает ответить на него другим командам, кто быстрее и правильнее ответит, то и получит 10 здоровых клеток. Если никто, то ведущий дает правильный ответ, поясняя его.

1. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? *(Можно отравиться ботулином.)*
2. При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (*Диоксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись углерода.)*
3. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей. *(Вымачивание, отваривание, маринование.)*
4. Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. *(4000.)*
5. Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. *(Никотин.)*
6. Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? *(50%.)*
7. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? *(Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа.)*
8. Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов *(Витамин С.)*
9. Какие из повседневных продуктов питания самые опасные для здоровья? (*Соль и сахар.)*
10. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? *(Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу.)*
11. Сколько часов в сутки должен спать человек? *(Ребенок – 10-12 ч., подросток – 9-10 ч., взрослый – 8*
12. Что, по одной народной китайской мудрости, приносит сто горестей и одну радость?

*(алкогольные напитки)*

**ТРЕТИЙ КОНКУРС -** **КОНКУРС «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И АЛКОГОЛЬ».**

Максимальное количество здоровых клеток, которые можно получить – 12. На выполнение этого задания отводится 3 мин.

*К каждому из приведенных ниже вопросов (утверждений) предлагается на выбор несколько ответов (продолжений). Отметьте те, которые Вы считаете правильными.*

1. Здоровью вредит:

а) алкоголь, курение, наркотики;

б) чрезмерная физическая и умственная нагрузка;

в) хорошее, правильное питание.

2. Алкоголизм – это:

а) повышение активности, работоспособности;

б) нарушение способности к самоконтролю;

в) появление провалов в памяти;

г) токсическое воздействие этилового спирта на печень, сердце и др. органы;

д) повышение умственной активности.

3. Может ли употребление алкогольных напитков вызвать зависимость (привыкание) к ним?

а) да;

б) нет;

в) нет, если употреблять в умеренном количестве.

4. Чтобы избежать ситуации, способствующей употреблению алкоголя:

а) умейте сказать «нет», когда вам предлагают выпить;

б) правильно организуйте свой досуг;

в) оба ответа верны

5. Возможно ли избавиться от алкогольной зависимости?

а) да;

б) нет;

в) только на определенном этапе.

6. Выберите три наиболее эффективных аргумента, чтобы убедить своего друга не употреблять алкогольные напитки:

а) соблюдай личную гигиену;

б) заведи собаку;

в) поменяй компанию;

г) займись спортом;

д) правильно питайся;

е) будь активным;

ж) займись творчеством.

**Ответы к заданию:**

**1 – а; 2 - б; 3 – а; 4 – в; 5 – в; 6 – г, е, ж.**

**ЧЕТВЕРТЫЙ КОНКУРС – «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ».**

Максимальное количество здоровых клеток, которые можно получить – 12. На выполнение этого задания отводится 3 мин.

*К каждому из приведенных ниже вопросов (утверждений) предлагается на выбор несколько ответов (продолжений). Отметьте те, которые Вы считаете правильными.*

1. Курение – это распространенная, вредная привычка по вдыханию дыма горящих папирос, сигарет, сигар;

а) да;

б) нет.

2. Курение влияет на Твое здоровье:

а) отрицательно;

б) положительно;

в) не оказывает никакого воздействия.

3. Курением Ты можешь причинить вред:

а) только себе;

б) себе и окружающим;

в) никому.

4. Никотин:

а) ухудшает память и внимание;

б) повышает работоспособность;

в) оба ответа верны.

5. Чтобы бросить курить, в первую очередь необходимо:

а) обратиться к врачу;

б) осознать вред от курения;

в) воспользоваться аутогенной тренировкой.

6. Преимущества некурящих людей:

а) сохранение собственного здоровья и здоровья всей семьи;

б) сохранение работоспособности;

в) привлекательная внешность;

г) все ответы верны.

**Ответы к заданию:**

**1 – а; 2 – а; 3 – б; 4 – а; 5 – б; 6 – г.**

**ПЯТЫЙ КОНКУРС – «ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ».**

Максимальное количество здоровых клеток, которые можно получить – 12. На выполнение этого задания отводится 3 мин.

*К каждому из приведенных ниже вопросов (утверждений) предлагается на выбор несколько ответов (продолжений). Отметьте те, которые Вы считаете правильными.*

1. Главные ценности в жизни человека – это:

а) благополучие семьи;

б) экологическая безопасность;

в) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания – это:

а) энергетическое равновесие;

б) высокое потребление сахара;

в) сбалансированное питание;

г) режим питания.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:

а) фруктов;

б) соли;

в) молока и молочных продуктов;

г) сахара.

4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:

а) алкоголя;

б) витаминов;

в) микроэлементов;

5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя:

а) хлебобулочные изделия;

б) йодированную соль;

в) молочные продукты;

г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:

а) жарение;

б) варка на пару;

в) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:

а) экзотические, привозные;

б) местные.

**Ответы на задание:**

**1 – в; 2 – а, в, г; 3 – б , г; 4 – б, в; 5 – б, г; 6 – б, в; 7 – б.**

**ШЕСТОЙ КОНКУРС -** **КОНКУРС КАПИТАНОВ «ПОЭТИЧЕСКИЙ».**

Каждому капитану необходимо придумать конец выражения:

**Ведущий:**

1. «Чтобы часто не болеть…»
2. «Чтоб здоровым быть всегда…»
3. «Если хочешь долго жить…»

Присуждается до 10 здоровых клеток. Время на выполнение - 1 мин.

**СЕДЬМОЙ КОНКУРС -** **«СПОРТ».**

Необходимо дописать по горизонтали недостающие буквы, чтобы получились слова, в которых слово «спорт» является составной частью. Время конкурса – 3 мин. *Количество* здоровых клеток – 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п | а | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |
| э | к | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |
| т | р | а | н | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** |
| т | р | а | н | **С** | **П** | **О** | **Р** | **Т** | и | р |

**ВОСЬМОЙ КОНКУРС** - **«НЕСПОРТИВНЫЕ ПЕСНИ О СПОРТЕ».**

Требуется подобрать к каждой строчке из популярной песни вид спорта, о котором они напоминают. Время конкурса – 3 мин. Количество здоровых клеток - 10

|  |  |
| --- | --- |
| **СТРОЧКА ИЗ ПЕСНИ** | **ВИД СПОРТА** |
| Мы на лодочке катались.. | Академическая гребля |
| Вот кто-то с горочки спустился… | Лыжный спорт |
| Мои мысли – мои скакуны… | Шашки, шахматы |
| Я по жизни загулял, словно в темный лес попал.. | Спортивное ориентирование |
| Твоя вишневая «девятка» меня совсем с ума свела.. | Автомобильные гонки |
| Не думай о секундах свысока… | Бег на короткие дистанции |
| Кони в яблоках, кони серые… | Конный спорт |
| Я буду долго гнать велосипед… | Велогонки |

**ДЕВЯТЫЙ КОНКУРС - «ПРЕВРАЩАЛКИ».**

Необходимо подобрать и вписать в клетки такие слова, чтобы верхнее слово превратилось в нижнее. Каждое слово должно отличаться от предыдущего только одной буквой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **м** | **я** | **ч** |
| м | **е** | ч |
| м | е | **л** |
| м | **о** | л |
| **г** | **о** | **л** |

**ДЕСЯТЫЙ КОНКУРС - «ЗАКОНЧИ ЛОГИЧЕСКУЮ ЦЕПОЧКУ».**

Вставь недостающее слово:

|  |  |
| --- | --- |
| ТАЙМ | Футбол |
| ПЕРИОД | Хоккей |
| СЕТ | Теннис |
| РАУНД | Бокс |
| ЗАЕЗД | Мотоспорт |
| ЧЕТВЕРТЬ | Баскетбол |

**ОДИННАДЦАТЫЙ КОНКУРС - «ПОСЛАНИЕ БУДУЩЕМУ ПОКОЛЕНИЮ».**

Команда пишет письмо будущему поколению. Время для подготовки 8-10 мин. Лучшему письму присуждается 10 здоровых клеток.

*Во время выполнения командами задания конкурса проводится* ***игра со зрителями:*** *за каждый правильный ответ в копилку своей команды 5 здоровых клеток.*

1. К несчастью, иногда прием наркотиков, даже если человек пробует их первый раз в жизни, приводит к смертельному исходу. Назовите самую распространенную причину летального исхода.

*(Передозировка. Информация к размышлению: зачастую смертельное для организма количество наркотика индивидуально для каждого человека. И на вопрос, когда откажут сердце, легкие или печень, не может ответить никто).*

1. Наркотики – это всегда расходы, и с течением времени они все увеличиваются. Чем дольше человек принимает наркотики, тем труднее ему добывать деньги законным путем. Как называется в Уголовном кодексе РФ хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путем обмана или злоупотребления доверием?

*(Мошенничество. Информация к размышлению: диапазон наказания – от 200 минимальных размеров оплаты труда до лишения свободы до 10 лет с конфискацией имущества).*

1. Использование при приготовлении наркотиков растворителей уничтожает в организме клетки – производителей белков, отвечающих за иммунитет. Какой внутренний орган человека страдает при этом больше всего?

*(Печень. Информация к размышлению: уничтожение белков, ответственных за иммунитет, можно сравнить со СПИДом. В результате отсутствия таких клеток в организме наркоман не в состоянии сопротивляться многим заболеваниям (от воспаления легких до тромбофлебита).)*

1. Какая способность организма утрачивается вследствие поражения клеток печени и заражения СПИДом как заболеванием, сопутствующим наркомании?

*(Иммунитет. Информация к размышлению: СПИД – это неизлечимое заболевание (по крайней мере, пока). Избавиться от наркотической зависимости очень и очень сложно. Поражение иммунной системы делает человека беззащитным перед самыми простыми заболеваниями).*

1. Многие наркотики, а особенно психостимуляторы и барбитураты, отрицательно и пагубно действуют на головной мозг, печень, а особенно на сердечно-сосудистую систему. Какова причина летального исхода у таких наркоманов, которая встречается довольно часто?

*(Остановка сердца. Информация к размышлению: инфаркты миокарда в основном случаются у пожилых людей вследствие возрастной изношенности сердечной мышцы. У молодых инфаркты случаются как раз чаще всего из-за приема наркотиков. Стимуляторы «уничтожают» запас прочности, рассчитанный на десятилетия, в считанные годы).*

1. Одним из самых опасных видов наркотика являются опиаты. Некоторые из таких веществ используются в медицине (например, кодеин). Назовите вещество, которое используется как болеутоляющее и снотворное для больных раком. Подсказка в подсказке: его название происходит от имени бога сна.

*(Имя бога сна у древних римлян – Морфей. Морфин. Информация к размышлению: морфин вымывает из организма кальций (выпадают зубы, гниют кости), при передозировке происходит ухудшение снабжения кислородом клеток головного мозга. Клетки мозга не восстанавливаются!)*

1. Результатом какого способа употребления наркотиков является сепсис?

*Инъекция или внутривенный способ, т.к. сепсис – это заражения крови. Информация к размышлению: наркоманы редко используют одноразовые шприцы, часто все вместе используют один шприц и вместе с наркотиком получают целый «букет» заболеваний, самым страшным из которых является СПИД).*

**ДВЕНАДЦАТЫЙ КОНКУРС - «ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».**

Дополнить словосочетания:

…………………………… питание (правильное)

Здоровый ……….. (сон)

Активный …………(отдых)

Отказ от ……….. …………. (вредных привычек)

Подводятся итоги, подсчитывается количество здоровых клеток. Жюри объявляет результаты.

**Вед.** Благодарим всех за участие. Я думаю, что сегодняшняя встреча заставит каждого присутствующего задуматься о своем образе жизни. Друзья, не забывайте, что, как говорят врачи: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». А наше здоровье - в наших руках! ЖЕЛАЮ ВАМ: - никогда не болеть; - правильно питаться; - быть бодрыми; - хорошо учиться; - вершить добрые дела. В ОБЩЕМ, ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! Спасибо за внимание!