

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 села Чекмагуш

Тема: «Здоровье - не все, но все без здоровья - НИЧТО»

(разработка внеклассного мероприятия)

Выполнила: учитель биологии
Хамадиева Айгуль Рифовна

2015

Цель:

Пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни; формирование активной жизненной позиции.

Оформление: крупно: название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески.

Ход мероприятия

Юлдуз. Здравствуйте, дорогие друзья. 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, ведь говорят здоровье - не все, а все без здоровья - ничто. Только люди со здоровым духом и телом могут совершать добрые поступки, создавать песни. Давайте послушаем песню, которую исполняют Абдиев Булат и Абдиев Марсель «Звезда по имени «Солнце»».

Сегодня мы продолжим разговор о вредных привычках и о формировании здорового образа жизни. Как говорится, чтобы победить врага надо знать его в лицо. Так чем же опасно пиво? Слово Дамиру

Дамир. Пиво начали пить более шести тысяч лет назад. Его пили в Древнем Вавилоне, Египте. Рабам, строившим пирамиды выдавали в день 2 кувшина пива, 2 хлебца и головку лука... Реклама тоже способствует распространению алкоголя. Как только ни хвалят там эти напитки, сколько смешных и забавных названий, историй к ним ни придумывают. А то предупреждение о вреде алкоголя для организма человека, которое написано маленькими буквами, никто и не думает читать. Наши рекламодатели очень хорошо знают свою работу - подают наслаждение пивом так ярко и

красиво, что невольно привлекают к «золотистому напитку» внимание, словно это наилучший для человека продукт. Я всегда замечаю, что малыши, увлеченно играющий со своими игрушками, всегда отрывается от своей игры и смотрят рекламу. Хорошо, что они еще малы и многое не понимают, а ребята постарше воспринимает рекламу не просто как красивую картинку, многим, после рекламных роликов хочется попробовать эти расхваленные напитки.

Но пиво коварно. Не зря существует даже такой термин «пивной алкоголизм». Попробовав в веселой компании пиво, раз-другой, подростки начинают испытывать потребность в «пивном кураже», то есть попадают в зависимость. И никто из них не думает, что такая потребность ведет к алкоголизму, который губит и душу, и тело молодого человека.

Для того чтобы узнать, как влияет алкоголь, а в особенности пиво, на организм, на заседаниях научного общества «Симбиоз» мы провели следующие опыты. Для исследования мы использовали куриную печень, яичный белок, кусочки мяса, которые заливали пивом различной крепости, коктейлем, водкой и наблюдали эффект. Оказалось, что под влиянием этих напитков все белки печени разрушаются. Более того, даже «безалкогольное» пиво разрушает печень! **Продедаем следующий опыт. Возьмем пиво, нальем его в куриный белок - очень быстро происходит денатурация белка.** У подростков, которые никогда не употребляли пиво прослеживается нормотоническая реакция — после нагрузки пульс и артериальное давление приходят к исходному в среднем за 90-120 сек.. Дыхание ровное. Характер пульса ритмичный.

Эти результаты заставляют задуматься.

Юлдуз. Спасибо. Эти результаты заставляют задуматься не только потому, что напитки, содержащие этиловый спирт, опасны сами по себе, но еще и потому, что люди после употребления алкогольных напитков начинают вести себя неадекватно, и увеличивается вероятность заражения вирусами и бактериями, например, вирусом вызывающий развитие СПИДа. В настоящее

время обнаружен ген **CCR5-delta32**, который в гомозиготном состоянии защищает от заражения ВИЧ, в гетерозиготном состоянии облегчает течение болезни, а если этот ген находится в рецессивном состоянии, то болезнь разовьется. Этот ген наименее распространен во Франции, Англии, Греции, Испании, а наиболее среди жителей Башкортостана. Несмотря на широкое распространение этого гена в генотипе, наш народ бережет честь смолоду, а свою энергию вкладывает в создание задорных танцев. Танцуют победители районных конкурсов флорест «Джексон стрит».

Скажите, пожалуйста, как вы оцениваете свое здоровье? Если вы абсолютно здоровы, допускаете ли вы, что однажды у вас может обнаружиться какое-либо заболевание? Как вы считаете, кто отвечает за наше здоровье: врачи, родители или мы сами? Что разумнее – позаботится о своем здоровье, или надеяться, что мне повезет.

Ляйсан. Самое парадоксальное заключается в том, что почти все знают правильный ответ на эти вопросы: и то, что надо заботиться о здоровье надо смолоду, и то, что мы сами в ответе за свое здоровье. Всякому нарушению законов природы положен предел. Оно терпимо до известной границы, но затем приходится иметь дело с расплатой, требующей как душевных, так и телесных сил. Однако этим еще не кончается. Последствия невоздержания обнаруживаются на потомстве из рода в род. Давайте остановимся на табакокурении. Курение или никотиновая зависимость – самая распространенная на Земле. Курение табака возникло еще в глубокой древности. Так, в Египте при раскопках могил фараонов, относящихся к XXI-XVIII вв. до н. э., были найдены глиняные курительные трубки. Однако большинство народов долгое время ничего не знали о табаке и прекрасно обходились без него. Широкое распространение курения началось после открытия Колумбом Америки в 1492 году

По определению Всемирной Организации Здравоохранения:

Курение – «заразная» болезнь, передающаяся через рекламу производителей табачной продукции.

Основные причины курения:

- сигарета помогает нерешительным людям легче адаптироваться в незнакомой обстановке;
- курение помогает уйти на время от проблем, которые слабовольный человек не в состоянии решить самостоятельно.

Курение дает успокоительный эффект. Курильщик успокаивается, беря в рот сигарету, как младенец у маминой груди (благодаря сосательному рефлексу, знакомому нам с рождения). Курящие школьники становятся раздражительными, неаккуратными, жалуются на плохую память и плохие оценки, у них снижается слух и сообразительность. Сделаем следующий опыт. Возьмем пластиковую бутылку. В крышке от бутылки проделали отверстие и вставили в него трубку, замазав все зазоры пластилином. Вставили ватный шарик в отверстие трубки с того конца, который будет в бутылке. С обратной стороны вставим сигарету. Навернули крышку на бутылку. Сжав бутылку, выдавили из нее воздух. Ватный шарик сразу темнеет. Этот опыт наглядно показывает, как влияет табачный дым на дыхательные пути. «Курить или не курить» - важный вопрос, решает который сам для себя, человек имеет право на свободу выбора, но тот, кто думает о завтрашнем дне и является для этого достаточно взрослым, никогда не начнет курить.

Юлдуз. Чтобы наш организм нормально работал, нам нужны витамины и минеральные вещества. А еще? Еще мама. Ведь когда мы закрываем глаза мы слышим мамин голос, когда мы бодем, то чувствуем мамины руки. А в тот час, когда все от тебя отвернулись по своей или чужой вине, единственный человек, который придет и поможет это мама. Давайте послушаем песню, которую исполняют победители районных конкурсов Галина Айсылу и Гайнуллина Айгуль «Мама».

Альбина. Дефицит витамина А приводит к ухудшению зрения, к частым заболеваниям ОРЗ, к сухости и старению кожи. При недостаточном поступлении витаминов группы В наблюдается ухудшение памяти, вялость, бессонница, трещины на губах, проблемы с кожей, депрессия, потеря аппетита, ухудшение состава крови - анемия и даже нарушение походки и галлюцинации. Витамин С необходим для укрепления иммунитета, способствует росту тканей и их заживлению. При его дефиците на коже появляются частые синяки, снижается сопротивляемость болезням, разрушаются зубы, быстро стареет кожа. Плохое усвоение витамина Е приводит к развитию сердечных болезней, импотенции, бесплодию, к выпадению волос. Недостаточное поступление в организм селена вызывает ухудшение общего состояния, появление хронической усталости, преждевременное старение, болезни печени и сердца, рак кишечника. Кремний, кальций и фтор необходимы для здоровья волос, кожи, ногтей и зубов, для роста костей, для нормальной работы сердечной и нервной системы нужен магний, йод, железо, хром,

Артур. Подождите... Подождите....Я хочу высказаться о йоде. Нарушение витаминно-минерального баланса приводит к серьезным нарушениям функций всех жизненно важных органов, к тому же организм перестает вырабатывать необходимые ферменты, без которых невозможно расщепление и усвоение поступаемых с пищей питательных веществ. Йод знают все. Порезав палец, мы тянемся к бутылке с йодом. Однако йод служит не только для смазывания ссадин. Человеческий организм не может существовать без йода. У детей недостаток йода приводит к задержке и нарушению умственного, физического и психологического развития. Содержание йода в крови человека зависит от времени года. С сентября по январь количество йода в крови снижается, с февраля начинается подъем. Больше всего в организме количество йода в мае-июне. Много йода содержит морская капуста, яйца, молоко, рыба. Когда произошла Чернобыльская катастрофа, в атмосферу вылетело много радиоактивного йода. Чтобы

предупредить развитие рака у детей, беременным женщинам рекомендовали принимать йодсодержащие препарат, чтобы вытеснить радиоактивный йод нормальным. Когда дети родились, им в молоко и смеси капали несколько капель йод. В результате у них развилась опухоль щитовидной железы, потому что у них было много йода. У этих детей в возрасте 12 лет удалили щитовидную железу. Это подтверждает слова великого врача «Всякий яд – это лекарство и всякое лекарство – это яд». Дело только в дозе. Эти дети вынуждены теперь всю жизнь принимать искусственные гормоны. Объектом исследования были учащиеся 3 класса и учителя начальных классов.

Метод исследования: эксперимент, опрос. Для того, чтобы узнать потребность организма в йоде, мы применили простой опыт. Нарисовали на теле йодную сетку. Если темно-коричневые полосы йода начнут светлеть и через пять минут будут еле заметны на теле, а на следующее утро исчезнут, то надо принимать йодсодержащие препараты. Для обобщения результатов была составлена сводная таблица. Для опыта мы взяли учителя начальных классов, у которой точно есть зуб. У неё йодная сетка исчезла через 30 минут. Взяли ребенка, у которого точно зоба нет. У него йодная сетка сохранилась отчетливо и на следующий день. В нашем классе рекомендуется принимать йодсодержащие препараты следующим учащимся: Валеевой Л., Голубь А., Набиуллину К., Прокаевой Л. Также рекомендуется есть морскую капусту, грецкие орехи и чаще бывать на море. Йод важен для организма человека, но надо его принимать с умом, потому что избыток йода приводит к тяжелейшим заболеваниям.

Юлдуз. А что останется после нас. После нас останутся дети... Давайте послушаем песню «Детство-это ты и я», которые исполняют победители районного и зонального этапа конкурса «Весенняя капель» Абдиев Нияз и Абдиев Ринат.

Юлдуз. Обратимся ли мы к истории народов, или к истории отдельных личностей, мы увидим, что увлечение вредными привычками никому еще не принесло добра.

Булат. Решение проблем невозможно без духовных изменений в человеке. В настоящее время общеизвестно, что надо защищать не только человека, но окружающую среду, в котором он живет. Забота о благе природного мира всегда считалась важным элементом в буддизме. Буддизм утверждает, что Вселенная и все существа в ней внутренне находятся в состоянии совершенной мудрости, любви и сострадания, действуя в естественной реакции и взаимозависимости. Ислам содержит очень много правил, притч и поучений в защиту живой природы. Так Мухаммед заявлял, что **посадка деревьев может служить заменой милостыни.** Ислам дает религиозно-этическую основу и для заповедного дела.

Уже в первой части Библии рассматривается проблема экологического баланса. *«Большее, чем надобно тебе для живота твоего и семьи твоей не собирай и не производи... Шесть лет засевай землю твою и собирай произведения ее; А в седьмой - оставляй ее в покое».* Пример бережного отношения к участкам дикой природы, почитания и боготворения можно прочитать на страницах книги Марка Твена «личные воспоминания о Жанне Д, Арк съерра Луи де Конта, её пажа и секретаря». С незапамятных времен все дети, выросшие в Домреми, назывались Детьми Дерева и любили это название — оно давало им некое таинственное преимущество, какого не имеет больше никто в целом мире: когда наступал для них смертный час, то среди смутных видений, встававших перед их угасающим взором, являлось Дерево во всей его красе; но только тем, кто умирал со спокойной совестью

Наурыз, праздник Нового года по солнечному календарю, совпадающий с днем весеннего равноденствия, **Каргатуй**, традиционно праздник устраивали с наступлением весны. **За талой водой** - в апреле. Накануне определяют место, где можно брать воду или снег, красной ленточкой. **«Сокор туп»** - древняя башкирская игра, популярная в нашей местности. Истоки этой игры, по словам Гарифа апа, где-то в начале 17-18 в.в. Ее суть заключается в том, что дети ранней весной выходили на природу и выкапывали неглубокие ямки и соревновались в меткости - кто больше

попадет в ямку мячом, тот наберет больше очков. Еще чаще использовали в качестве ямок для игры следы от копыт крупного и мелкого рогатого скота, лошадей. А самое интересное в том, что мячик был из шерсти коровы!!! После игры дети восстанавливали первоначальный вид почвы и расставались до следующей игры. Это игра напоминает аристократическую игру англичан – гольф. Возможно, что англичане усовершенствовали нашу древнюю игру.

Вывод: в нашей школе обучаются дети различных национальностей и вероисповеданий, и мы все дружим друг с другом. Если мы будем соблюдать традиции, ведь, как известно, к делам и словам старших надо прислушиваться, защищать и любить окружающую природу, уважать друг друга, то и мир станет чуточку добрей и счастливых и здоровых людей станет больше.

Поют песню «Мы желаем счастья вам»

Подведение итогов.

Список, использованной литературы

1. Алоева М.А., Бейсова В.Е. Поговорим как взрослые: классные часы в 9 – 11 классах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 310 с.
2. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -336
3. Белогуров С. Б. Популярно о наркотиках и наркоманиях: Кн. для всех. — М.; СПб.: Бином; Невский Диалект, 1998. — 125 с.
4. Братусь Б.С., "Психология, клиника и профилактика раннего алкоголизма", -Москва, 1999г.
5. Васильева З.А., Любинская С.М, "Резервы здоровья",- Москва, 2001.
6. Величковский Б. Т. и др. Здоровье человека и окружающая среда: Учеб. пособие — М.: Новая школа, 1997. — 236 с.
7. Гулак В.А., Шевченко Н.З. Интегрированный урок «Влияние социальной среды на здоровье человека»././Биология в школе. – 2001. – №2. – С. 25 – 29.
8. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 1985.-32 с.
9. Искусство быть здоровым: Ч. 2 / Чайковский А.М., Шенкман С.Б. - 2-е изд., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1997. - 96 с.: ил.
- 10.Казьмин В.Д. Курение, мы и наше потомство. - М.: Сов. Россия, 1999. - 63 с.
- 11.Касмынина Т.В. “Влияние алкоголя на организм подростка”.- М., Просвещение 1996 г.
- 12.Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 463 с.
- 13.Кузнецова С.А., Зорина В.В., Завизион М.А. Я сегодня бросил курить././ Биология в школе. – 2001. – №6. – С. 61 – 66.
- 14.Снайдер Д. Курс выживания для подростков: Пер. с англ. — М.: Горизонт, 1995. —208с.
- 15.Куценко Г. И., Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", - Москва, "ПРОФИЗДАТ" 2000 г.