**Методическая разработка внеклассного мероприятия.**

**Рассчитана на учащихся 5-11 классов.**

**Выполнили:**

**Тонких Татьяна Петровна, учитель биологии;**

**Тутукова Елизавета Леонидовна, учитель химии;**

**Поповцева Галина Афанасьевна, учитель географии.**

**МОУ «Травниковская СОШ» Чебаркульский район, Челябинская область**

**Презентация размещена:** [**http://www.slideshare.net/slideshow/embed\_code/17538088**](http://www.slideshare.net/slideshow/embed_code/17538088)

**Марафон « В здоровом теле – здоровый дух».**

(В рамках районного методического объединения учителей химии- биологии)

**Цели и задачи:**

 1. Пропаганда здорового образа жизни.

 2. Стимулирование интереса учащихся к предмету.

 3. Развитие творческого потенциала учащихся.

 4. Поиск и поддержка талантливых педагогов и школьников, пропаганда лучшего

 опыта работы.

 5. Расширение кругозора.

Из положения о проведении марафона (команда не более 5 учащихся 8-11 классов; критерии оценки: актуальность выбранной темы, теоретическая грамотность и логичность изложения материала, культура оформления, использование наглядного материала, оригинальность, выступление 5-7 минут.)

**Вступительное слово руководителя РМО**: Здравствуйте, уважаемые гости! Мы проводим РМО учителей химии и биологии на базе МОУ «Травниковская СОШ». На заседание пригласили наших учеников, чтобы вместе с ними провести марафон «В здоровом теле – здоровый дух».

**Слайды 1-6.** Звучит песня «Я люблю тебя жизнь»

**Вед**. 1 Человек рождается на свет,

 Чтоб творить, дерзать - и не иначе,

 Чтоб оставить в жизни добрый след,

 И решить все трудные задачи.

**Вед. 2.**.Здравствуйте, ребята. Я говорю вам «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? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! «Всё своё ношу ношу с собой» - сказал греческий философ Биант, подчёркивая, что главное богатство человека – он сам. Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. Немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «9/10 нашего счастья основано на здоровье».

**Вед. 3.**Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85% - в руках самого человека. Здоровье – основа для благополучной жизни и успешной карьеры. Во всех цивилизованных странах, где конкуренция очень велика, люди давно поняли ценность здоровья и всеми силами стремятся его сохранить, начиная с юных лет. Сейчас проведём викторину.

 **Викторина.**

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья ? (Да)

2.Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы ? (Нет)

3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера ? (Нет)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более1000 человек ? (Да).

5. Правда ли, что бананы поднимают настроение ? (Да).

6. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма ? (Да).

7. Правда ли, что есть безвредные наркотики ? (Нет)

8. Отказаться от курения легко? (Нет)

9. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию ? (Да)

10. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год ? (Нет.)

11. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги ? (Да)

**Вед. 1. Слайд 9.**

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета,

ни запаха, тобой наслаждаются, не

ведая, что ты такое. Нельзя сказать,

что ты необходима для жизни: ты –

сама жизнь…

С 1994 года по инициативе Международной ассоциации водопользователей 22 марта был утверждён Всемирным днём воды.

Вы слыхали о воде?

Говорят, она везде!

В луже, в море, в океане

И в водопроводном кране.

Как сосулька, замерзает,

В лес туманом заползает,

Ледником в горах зовётся,

Лентой серебристой вьётся

Средь высоких, стройных елей,

Рушится потоком селей.

На плите у вас кипит,

Паром чайника шипит,

Растворяет сахар в чае.

Мы её не замечаем,

Мы привыкли, что вода-

Наша спутница всегда!

Без неё вам не умыться,

Не наесться, не напиться!

Смею вам я доложить

Без воды нам не прожить!

Вы её в пруду найдёте,

И в сыром лесном болоте

Путешествует всегда

Наша спутница-вода!

**Слово предоставляется учащимся Непряхинской школы.**

****

**Слайд 10. Вед.** Через нос проходит в грудь

 И обратно держит путь.

 Он невидимый, и всё же

 Без него мы жить не можем. (Воздух).

**Вед**. Выше леса, выше гор

 Расстилается ковёр.

 Он всегда, всегда раскинут

 Над тобой и надо мной.

 То он серый, то он синий,

 То он ярко голубой.

**Вед. 2. Слайд 11-14.**

Не торопись вводить наркотик в вену.

Реши дилемму трудную сейчас:

Кайф улетучится буквально через час,

И ты готов от боли лезть на стену.

Перебори бредовые желанья,

Себя не хочешь – близких пожалей;

Ведь до конца ужасных дней

Родных толкаешь на страданья.

Задай вопрос себе,

В душе дождись ответ –

А нужно ли все это,

Чтоб ставить крест в судьбе?

Россия русских растеряла.

О будущем подумай, молодёжь.

В бреду наркотиков ты счастья

не найдешь,

Но потеряешь юных душ не мало.

Ведь что наркотики? Минуты – наслаждений,

Года – зависимости, ломки и мучений.

Вколовши «дозу»; выкурив «косяк»,

Ты вроде ощущаешь: всё ништяк!

Но через время кайф проходит,

Дорогу в тело боль находит,

Сжимая кости в крепкие тиски,

Выламывая слабые суставы –

Суровая расплата за забавы!

Недолго так до гробовой доски.

И СПИД, и передоз, и преступления

Сопровождают эти «наслаждения»,

Внемли совету, коль не глуп:

Нет – наркоте, иначе – труп!

**Слово предоставляется Кундравинской СОШ**

****

*Два учащихся читают:*

Крошка сын к отцу пришел,
И спросила кроха:
«Что такое хорошо
И что такое плохо?»
Если делаешь зарядку,
Если кушаешь салат
И не любишь шоколадку –
То найдешь здоровья клад.
Если мыть не хочешь уши
И в бассейн не идешь,
С сигаретою ты дружишь –
Так здоровья не найдешь.
Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.
Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,
Быть здоровым постараться.
Это только нужно нам!

**.Ведущий**

Курение – это опасно!

Где это видано,

Где это слыхано:

Жить на земле,

Чтоб вредить себе!

Лучше здоровья, ума набираться,

Зимою на лыжах вдоволь кататься,

А не сидеть в дыму табака,

В мечтах улетая на облака.

**Слово предоставляется учащимся Филимоновской СОШ.**

****

**Слово предоставляется учащимся СОШ с. Попово.**

**Ученик. Слайд 15-19.**

 Есть в вашей жизни множество соблазнов

И устоять не в силах каждый, уж поверь

Они так злы, коварны и опасны,

Они как хитрый, злобный, беспощадный зверь.

Всего ужаснее, наверное, на свете

Зелёный змей, ах скольких же он погубил.

И сколько же людей погибло на планете,

Которых он в свои объятья заманил.

**Слово предоставляется учащимся Травниковской СОШ. Алкоголизм.**

**Текст-исповедь больного алкоголизмом**

Э-э-эх… трубы горят. Где бы пятак лишний достать… (озирается ) горло промочить… плохо… черные точки перед глазами… нет… воробьи… скачут… доскачетесь вот у меня…(грозит кулаком) как я … я тоже скакал… чего смотришь? Думаешь на моем месте никогда не окажешься!? … ишь! Франт какой! (презрительно) Го-о-рдый… Дай пятак! (резко) а-а, проваливай отсюда (устало). Вам нас не понять (философски). Опять дождь собирается. Ненавижу осень. Сильный, собака!!! Ой!!! Промо-о-о-кну… ну и пусть… Тут буду сидеть! Среди этих старых коробок. Ну-ка, ну-ка!? Может, картофелинка завалялась? (Встает, роется в коробках) … черта с два!!! Жмоты!!! Подайте на хлебушек! (Жалобно.) Тут буду сидеть… все равно некуда идти… все потерял… (упрямо). Вот говорят: чай пьют, когда уже везде опоздал и никуда не спешишь. Враки. Это водку пьют… Сначала везде, где успел… а потом начинаешь везде опаздывать… и уже никуда не спешишь. Потому что тебя больше никто и нигде не ждет. Куда спешить? Разве что на тот свет. Хм… Все потерял. Последний друг от меня отвернулся… В Канаде сейчас… Бизнесмен! (Заносчиво) Снега еще не хватало! Замерзну этой зимой. Как пить дать – замерзну. Катька даже не узнает… и к лучшему. Незачем. Да и не в чем ей себя винить. Во-о-от… А как все начиналось… красиво… мы с Женькой фирму открыли…банкет забабахали… цветы, вино, водка. Будь она проклята! (Озлобленно.) Вот все сторонятся меня (озирается)… как прокаженного.. думают заразный. А что? может и вправду заразен? Мыслями и образом жизни? Все думают одинаково: я не алкоголик, я не сопьюсь…а сами просто не замечают... Приходят в себя, когда уже на дне…. На дне жизни… прям как у Горького (насмешливо). Цветы. Только конец тоже у всех одинаков, блин. Сердце щемит и печень разваливается… скорей бы уже… мочи больше нет…эти боли терпеть…и холод, когда кожа пристывает к ступеням и перилам…с кровью отдираешь… у меня жена красавица была…была… ушла от меня… и правильно сделала.. живет теперь как человек… замуж вышла… на джипе ездит… не собирать же ей бутылки со мной…сынишку…сто лет не видел…забыл поди уже меня…только бы не в меня…пошел…Катька! Вот пройдет и не заметит, наверное… Дождь кажется проходит…хорошо… Да она и не ездит здесь…в богатом квартале живет. Спасибо (В шапку ему монету кто-то бросает.) Не могу… эти мысли… заблудился в застенках собственного сознания и кровь бьется о виски когда-то тонкими венками, а сейчас набухшими жилами…что-то на философию меня потянуло (с сарказмом) жуть… туман сгущается.. в кармане пусто… только туман набивается…умру… и где-нибудь в подворотне вот также туман будет набиваться мне в рот и пучить мутные глаза. Кать! (Отчаянно.) Что ж я тебя не слушал? Меня будто нет… я даже не сплю… это кто-то другой спит и видит меня в дурном сне…может, ты, а? мне тесно в чужом сне!!! Я задыхаюсь… воздух сжимает меня… я как привидение, обреченное на кошмар длинною в вечность… уж лучше быть человеком, обреченным на смерть…. Меня не замечают… меня уже нет… меня убили собственная беспечность и человеческое безразличие, массовое равнодушие … я так больше не могу… не могу я надеяться на чудо - ведь чудес не бывает (обреченно) … звать на помощь??? Услышат ли??? (Занавес)

**Ученик.**

Вино, коньяк, портвейн, да пиво с водкой

Блаженство дарит только лишь на миг.

И мы в них тонем, словно в море лодка,

Они приводят нас в отчаянный тупик.

Мы так глупы, мы словно пчёлы за нектаром

Приходим в вино – водочный ларёк,

Сливаем жизнь – наш драгоценнейший подарок,

Промениваем её на пузырёк.

А годы лучшие уходят,

и можно многое ещё успеть.

А праздники пускай по трезвости проходят,

Ведь это лучше, нужно только захотеть.



**Ученик. Слайд 20.**

Рассказывая про алкоголизм, мы решили сделать акцент на пиво, потому что пивной алкоголизм это бич нашего общества.

Согласно исследованиям, проведёнными Красноярским государственным университетом, из четырёх тысяч опрошенных человек в возрасте от 7 до 20 лет, в числе первоклассников оказалось 48% употреблявших алкогольные напитки, что в 12 раз превосходит показатели 10-20- летней давности.

Исследования, проведённые во многих странах, свидетельствуют, что хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее от употребления пива, чем от крепких алкогольных изделий.

**Ученик.**

Такой многократный скачок в потреблении пива не удивителен, если учесть настойчиво навязываемую, различную по способу преподнесения пивную рекламу.

 Огромные щиты в городах и на транспортных магистралях. Назойливая реклама пива к насаждению пивного образа жизни.

 Россия в настоящее время вошла в число стран, население которых занимает передовые позиции по употреблению этого изделия.

**Ученик.**

Но ни водном СМИ не сообщалось о вредности для организма пива и сопутствующих алкоголю ядовитых соединениях. Это альдегиды, сивушные масла, метанол, эфиры, содержание которых в пиве в десятки и сотни раз превышает уровень их допустимой концентрации в водке. 0.5 л пива соответствует 60 – 80 г водки. Основным составляющим веществом большинства алкогольных напитков является этиловый спирт. Принятый вовнутрь через 5 – 10 минут он всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Быстро сгорая, он отнимает у тканей и органов кислород и воду. Сейчас мы посмотрим, как алкоголь влияет на желудочно – кишечный тракт.

Опыт № 1. Слайд 21-26.

Взяли продукт мясо, которое очень богато белком. И продукт фарш, который содержит несколько видов мяса. Вы видите, что мясо и фарш как и положено красного цвета. Прилили спирт. Через несколько минут увидели, что продукты изменили цвет и раствор стал мутный. Произошла реакция – денатурация белка.

**Ученик.**

Взяли 2 чашки петри и налили белок куриного яйца. Мы видим, что белок прозрачный. Добавили спирт в одну из чашек и белок свернулся, произошла денатурация белка. Тоже самое происходит в желудке человека.

**Ученик.**

 В следующем опыте мы используем продукт – СЫР. Мы взяли сыр и прилили в него спирт, через некоторое время мы увидели помутнение спирта. Это значит, произошла денатурация белка в сыре.

**Следующий опыт для любителей: запивать спирт водой.**

Мы взяли пробирку с водой и прилили в неё спирт, пробирка нагрелась, это значит в нашем организме происходит нагревание воды.

**Ученик.**

Все наши опыты показывают, что происходит в организме человека при употреблении алкогольных напитков.

**Ученик.**

 Самое вредное и разрушительное последствие потребления пива- это больное сердце или как назвал его немецкий врач-философ – бычье сердце. Выражается в расширении полости сердца, уменьшении митохондрий. Сердце становится дряблым.

 Признано, что эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта. Используемого в качестве стабилизатора пивной пены.

**Ученик.**

Алкоголь является главным врагом печени. Злоупотребление хмельным напитком может способствовать развитию воспалительных процессов и даже довести до гепатита. Если вовремя не остановиться, на пиве можно заработать цирроз печени.

ВСЕ вместе: песня А. Дольского «Из чего только сделаны мальчики» под гитару.



ИЗ ЧЕГО ТОЛЬКО СДЕЛАНЫ МАЛЬЧИКИ?

Из чего только сделаны пьяные?

Из гримас от сивух окаянных,

из стаканов граненых и грязных,

из ругательств и окриков разных,

и из запахов винных и водочных,

из хвостов и головок селёдочных,

из скандалов, развода, предательства,

ненадёжности, ссор, надругательства.

Из чего только пьяные созданы?

Из блужданий по городу позднему,

подозрительности недоверия,

из аптеки и из парфюмерии,

приставаний и драк с поножовщиной,

алиментов, тоски безотцовщины,

из забытого начисто отчества,

чеснока, пустоты, одиночества.

Из чего только пьяные собраны?

Из болезненных нервов и органов,

из чувствительных слёз и из нежности,

эгоизма, рассола, небрежности.

из раскаяний, клятв, обещаний,

из раздумий бессоных ночами,

из рассказов о выпитых дозах,

из инфаркта, инсульта, цирроза!

Из чего только сделаны пьяницы?

Из ломбардовских старых квитанций,

перед выпивкой сладких волнений,

из прогулов, долгов, увольнений,

из похмелья тяжелой прострации,

из горячки и галлюцинации,

винегрета, захода финального,

хвастовства и исхода летального!

А. Дольский

 Песня В. Высоцкого «Зарядка .» Слайд 28.

**Вед. Слово предоставляется Тимирязевской СОШ.**

****

**Вед. Слово предоставляется учащимся Звягинской школы.**

****

**Вед. 1. Слайд 28.**

Ты куришь чёрную трубку,

Так странен дымок над ней.

Я надела узкую юбку,

Чтоб казаться ещё стройней.

**Вед.2.**

Вместо шляпы на ходу

Он надел сковороду.

Вместо валенок перчатки

Натянул себе на пятки.

**Вед.3.**

Довольна странная у дамы сей природа -

Она нашла приют у всякого народа.

И только модницам противна мода,

Ей изменяют дамы каждые полгода.

**Слово предоставляется учащимся Варламовской школы.**

**Вед.1.** Ах, как нам добрые слова нужны !

Не раз мы в этом убеждались сами,

А может , не слова –дела важны ?

Дела делами , а слова – словами.

Они живут у каждого из нас.

На дне души до времени хранимы,

Чтоб их произнести в тот самый час,

Когда они другим необходимы!

**Слово предоставляется учащимся школы с. Маскайка.**

****

 **Слайд 29. Вед.2.** Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы… Но не стоит обольщаться – о сохранении здоровья нужно помнить всегда. И в заключении попробуем составить основные положения кодекса здоровья:

Ученик: Хороша морковка с грядки !

 И сочна, и ароматна,

Ученик Часто врач спешит на помощь,

 Где едят немытый овощ,

 Там живот болит, озноб,

 А всему виной – микроб.

Ученик. Кто ногтей не чистит и не постригает,

 Тот своих знакомых здорово пугает.

Ученик. Ведь с ногтями грязными,

 Длинными и острыми

 Могут очень просто вас

 Перепутать с монстрами.

Ученик. Рыбу, молокопродукты –

 Вот полезная еда,

 Витаминами полна !

Ученик. На прогулку выходи,

 Свежим воздухом дыши.

 Только помни при уходе

 Одевайся по погоде !

Ученик. Хорошо здоровым быть

 Пива меньше надо пить

 Сигарету бросить в урну

 И купаться в речке бурной

 Закаляться, обливаться

 Спортом разным заниматься

 И, болезней не бояться,

 В тёплом доме не таясь

 По земле гулять свободно

 Красоте дивясь природной

 Вот тогда начнёте жить

 Здорово здоровым быть !

Вед. 1. Мы рождены, чтоб жить на свете долго:

Вед.2. Грустить и петь, смеяться и любить.

Вед.1. Но, чтобы стали все мечты возможны,

Вед.2. Должны мы все здоровье сохранить.

Вед.1. Спроси себя: готов ли ты к работе-

Вед.2. Активно двигаться и в меру есть и пить?

Вед.1. Отбросить сигарету? Выбросить окурок?

Вед.2. И только так здоровье сохранить.

Вед.1. Взгляни вокруг: прекрасная природа.

Вед.2. Нас призывает с нею в мире жить.

Вед.1. Дай руку, друг! Давай с тобой поможем

Вместе:. Планете всей здоровье сохранить!

Звучит песня Е Ваенги «Желаю».

Слово предоставляется жюри. Подведение итогов, награждение.

**Литература и Интернет – источники:**

<http://www.coolreferat.com/>

<http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/t>

<http://nsportal.ru/ap/drugoe/>

[file:///C:/Users/User/Downloads/](file:///C%3A%5CUsers%5CUser%5CDownloads%5C)

<http://pozitiff-zoj10.ucoz.ru/publ/zdorovyj_obraz_zhizni/tvorchestvo/>

<http://www.vampodarok.com/>

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -336 с.
2. Васильева З.А., Любинская С.М, "Резервы здоровья",- Москва, 2001.
3. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. - М.: Медицина, 1985.-32 с.
4. Касмынина Т.В. “Влияние алкоголя на организм полростка”.- М., Просвещение, 1996 г.
5. Куценко Г. И., Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", -Москва, "ПРОФИЗДАТ" 2000 г.
6. Международные экологические акции в школе. 7 – 9 классы. Г.А. Фадеева. Изд. «Учитель». Волгоград. 2003г.