МБОУ ООШ Сельхозтехника

Внеклассное мероприятие "Здоров будешь - все добудешь"

Цель проведения мероприятия:

-формирование здорового образа жизни учащихся;

-приобщение к здоровому образу жизни;

-учить правильно применять лекарственные растения растительного происхождения на практике.

Учитель:

Каждый из вас знает , что здоровье - это бесценный дар,которое невозможно купить за деньги , но понимаем мы это , к сожалению, только тогда , когда заболеем. Сегодня я не буду читать лекцию, нравоучения , давайте просто поиграем.

Правила игры очень просты: каждый из вас зарабатывает себе баллы , назовем из условно "сердечки". Тот , кто наберет больше сердечек , тот и станет победителем. Вам предстоит пройти несколько этапов:

1."Хитрые вопросы - мудрые советы"

2."Гигиена"

3. "лекарственные растения"

4." какие травы от чего"

5. "Здоровье "

1. Хитрые вопросы - мудрые советы"

Какое вещество необходимо человеку в количестве 2, 5 литра для нормального функционирования организма?(вода)

какой витамин вырабатывается в организме человека под воздействием солнечных лучей?(Д)

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни (сон)

почему яблоки весной не так полезны , как осенью ? (к весне витамины разрушаются)

Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. (плавание)

2."Гигиена"

Каждому из вас я раздам листы с одинаковыми вопросами. Вы должны правильно и быстро на них ответить.

1. Что необходимо принимать перед сном обязательно , а в жаркую погоду утром и вечером. (душ)

2.Как часто необходимо мыть голову? (не реже 1 раза в неделю)

3.Для предупреждения заболевания зубов рекомендуется использовать зубные пасты , содержащие этот элемент. (фтор)

 Каждый из вас хотя бы один раз переболел каким - нибудь заболеванием. Какие лекарства вам давали , наверное из аптеки. Но вокруг столько много лекарственных растений , которые могут помочь не хуже покупных.

3. "Лекарственные растения"

Я вам раздам картинки с растениями (ромашка, подорожник, лопух , календула) и лист с перечнем болезней, вы должны указать какое растение от какого заболевания.

названия болезней.

ушибы, простуда , боль в горле , ангина.

4. "Какие растения от чего"

1. Какие растения остановят кровь (подорожник , мох, мята , крапива, зверобой)

2.Какие растения богаты витаминами ? (шиповник , мята, земляника , калина, клюква , облепиха)

3.какие растения применяют при кашле ? (малина , липа , мята , багульник)

4.Какие растения применяют для полоскания горла? (облепиха , ромашка , липа, черника , календула)

5. "Здоровье"

перед вами лежат листы , на которых написано слово "здоровье" К каждой букве слова нужно подобрать больше слов , которые имеют отношение к зож.

З-зарядка , закалка

д-диета , душ

о-очки . отдых..

р- режим , работа...

о- операция . олимпиада...

в -витамины , вода..

ь-

е- еда . езда.

подведение итога. Подсчет сердечек. Награждение участников и победителя.