**Тема открытого внеклассного занятия**

**«Всё в твоих руках»**

**Цели и задачи:**

* помочь учащимся осознать, что здоровье самое большое богатство в мире;
* помочь задуматься, что здоровье каждого во многом зависит от него самого;
* создать условия для формирования стремления к самопознанию своего организма;
* способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни

Оборудование:

* *компьютер, проектор, презентация в Power Point*
* *ролик о вреде курения, алкоголя;*
* *жетоны с пословицами о здоровье на самоклеющейся бумаге;*
* *памятки о пользе и вреде некоторых продуктов питания;*
* *на столе продукты: молоко, сок, морковь, чипсы, сухарики, кока-кола, геркулес, яблоки, гречневая крупа, роллтон, морская капуста;*
* таблица самоконтроля «Проверь свой образ жизни»
* «горячий» стул для зарядки;
* секундомер, часы;
* вырезки из газет для коллажа;
* аппарат для измерения давления, пульса

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Этап. Психологический настрой.**  Здравствуйте, дорогие ребята. Здравствуйте. Именно так мы приветствуем друг друга при встрече.  ***- Здравствуйте!***  ***Мы друг другу сегодня сказали,***  ***-Здравствуйте!***  ***Хоть мы и совсем незнакомы.***  ***- Здравствуйте!***  ***Что особенного тем мы друг другу сказали?***  ***Просто «здравствуйте», больше мы ведь ничего не сказали.***  ***Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?***  ***Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?***  ***Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?***  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 его ценность.  Сегодня у нас необычное, сегодня вы не просто зрители, сегодня мы вместе с вами узнаем, что такое здоровье, выясним, что влияет на здоровье, выберем полезные для себя продукты, оценим свой организм и постараемся доказать, что здоровье человека во многом зависит от него самого.  **Тема нашего открытого занятия «Всё в твоих руках»**.  А за активные ответы вы будете получать жетоны. И в конце мероприятия вы сами сможете оценить свою активность на занятии, свои знания по количеству набранных жетонов. | 2 мин.  Слайд 2  Слайд 3  Слайд 4  *Жетоны с пословицами о здоровье на самоклеющейся бумаге* |
| **II. Этап. Интерактивная беседа**  Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.” Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: “Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?” Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: **«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»**  Другого мудреца спросили: «Что является для человека наиболее важным, ценным в жизни- богатство, слава?» Мудрец, подумав, ответил: «Ни богатство, ни слава не делает человека счастливым. Здоровый нищий счастливее любого больного короля»  - Вы согласны с мнениями мудрецов?  **Вывод:** Больному человеку не нужны ни богатства, ни слава, человек сам выбирает свой путь существования, а значит действительно и то, что «всё в его руках». | 2 мин.  Слайд 5,6 |
| **III. Этап. Интересная информация!**   1. **Что такое здоровье?**   Каждому хочется быть умным, сильным, красивым. Здоровым.  Но прежде чем доказать, что здоровье зависит от самого человека давайте уточним, что же такое здоровье?  До 1940 года под здоровьем подразумевалось отсутствие заболевания. Здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни. Но иногда бывает и так, что человек вроде бы и не болеет, но чувствует себя очень плохо.  Так вот медики и пришли к выводу, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Когда человеку в жизни комфортно во всем. И я говорю – здоровье это счастье, а у вас какие ассоциации вызывает слово здоровье?  *(Ответы детей: радость, благополучие, красота, спорт, учеба, семья, дети, красивая осанка, ….)*  Молодцы!  **Вывод:** да, всего можно в жизни добиться, если будешь здоров! Здоровье – это жизнь! | 3 мин.  Слайд 7  Слайд 8 |
| 1. **Что же влияет на здоровье человека?**   Поднимите, пожалуйста, руки, кто не болел за последний год ни разу. А кто один раз в году? А кто 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка! Давайте изменим установку и запомним: что человеку естественно быть здоровым!  Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни, легкие и другие органы – лет на 200. Ученые доказали, что человек должен жить 150 – 200 лет! Так, например, древние греки считали, что умереть в 70 лет – это почти что умереть в колыбели.  Но мы почему-то болеем….  Посмотрите, пожалуйста, видеоролик*.*  *(внизу слайда перейти по гиперссылке)*  ***(ролик о вреде курения, алкоголя)***  На протяжении веков человечество выработало определенные правила жизни, следуя которым можно сохранить свое здоровье.  Вот эти факторы:   * Правильное питание * Активный образ жизни * Занятие спортом * Личная гигиена * Вредные привычки * Психологическое состояние * Окружающая среда, экология   Все эти факторы составляют 85%, в которых повинен сам человек, остальные 10% это наследственность, 5% - работа медиков | 6 мин.  Слайд 9  Гиперссылка на слайде 9 (ролик под музыку)  Слайд 9  Слайд 10,11 |
| 1. **Создание жизненной ситуации**   А теперь посмотрим, как же вы умеете применять свои знания в жизни. Представим, что вам предстоит сделать покупки для своей семьи, посетив продовольственный магазин. Но прежде вы должны изучить памятки современного покупателя, а затем, объясняя свой выбор, взять покупку или отказаться от нее.  Молодцы! Мы заполнили свою корзину только полезными продуктами. Я думаю, что будете здоровы не только вы, но и ваши семьи. | 10 мин.  Слайд 12  *( На партах у детей памятки о пользе и вреде некоторых продуктов питания, на столе продукты:* ***молоко, сок,******морковь,******чипсы,******сухарики****,* ***кока-кола****,* ***геркулес, яблоки, гречневая крупа****)* |
| 1. **Зарядка для ума «Горячий стул»**   Так как для сохранения своего здоровья многие люди делают по утрам зарядку, проведем мы ее и на уроке. Но зарядка необычная, это зарядка для ума. Называется она «Горячий стул». Здоровье организма, это здоровье его органов, а каких, мы узнаем из ваших ответов. Один человек садится на стул лицом к классу, спиной к экрану. Класс должен объяснить словами, какой орган изображен на экране, не называя его, а ученик на горячем стуле должен догадаться, о чем идет речь.  Молодцы! Вот то, как правильно относится к своим органам, как их сберечь здоровыми, вы и будете говорить в дальнейшем на уроках биологии. | 7 мин.  Слайды 13-17  (На экране появляются изображения: сердце, легкие, головной мозг, печень, почки, глаза, желудок, позвоночник) |
| 1. **Оценка состояния организма**   А сейчас, я думаю, вам интересно узнать свой организм, оценить его. Для этого существует много способов. Мы используем некоторые. Может, есть желающие узнать себя.  Оценивание своего организма с помощью методик, (приложение)   * Проба Бутейко (оценка дыхательной системы) * Оценка гибкости позвоночника * Подсчет пульса в разных условиях * Проверка равновесия   Небольшие отклонения результатов от нормы – это необязательно заболевания. Об этом может говорить только врач, а вот о недостаточной тренированности нашего организма мы можем сделать вывод. И улучшить свои результаты вы можете, занимаясь спортом. Только любые нагрузки оговаривают с тренером или другим специалистом. | 1. мин. |
| 1. **Проверь свой образ жизни**   Улучшить свое здоровье мы можем и, ведя правильный образ жизни, а вот насколько он правильный можно узнать из тестов. Я раздам вам эти тесты, и вы сами оцените свой образ жизни. Набирать очки нужно по каждому пункту отдельно. Это курение, алкоголь, физические упражнения, привычки в еде, стрессовый контроль, безопасность. Оценить вы можете каждый показатель.  Сейчас мы оценим только наше психологическое состояние. Напротив вопроса ставим цифру 2, если это происходит всегда, 1 – если иногда и 0 – никогда.  **Вывод:** большое значение для здоровья имеет наше душевное состояние и спокойствие. | 3 мин.  Слайды 18-22  Слайды 23-25 |
| **V. Этап. Итог занятия.**  И сейчас ваше согласие или не согласие с темой нашего занятия «Всё в твоих руках», мы выразим в составлении коллажа «Я выбираю….». Вы должны прикрепить на экран картинки. На одной половине то, что вы выбираете, на другой то, от чего отказываетесь. | 5 мин  Слайд 26  *На партах картинки с различными товарами, видами деятельности, прикрепить к пенопластовой доске (под музыку)* |
| Вы очень хорошо работали на нашем занятии и можете сами оценить свою работу. Подсчитайте свои жетоны.  Дорогие ребята, всем большое спасибо за поддержку. |  |
| Хорошее здоровье – это образ жизни, это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что всё, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.  **Я желаю вам крепкого здоровья!** | Слайд 27 |

**Измерение роста с помощью ростомера.**

Для определения роста надо встать на платформу рос­томера, касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами, межлопаточной областью и затылком. Рассчитайте свой рост (для среднего типа телосло­жения) для своего возраста и пола по формуле (рост в см, возраст в годах).

Для девочек от 3 до 14 лет: рост = 6 х возраст + 76

Для мальчиков от 3 до 16 лет: рост = 6 х воз­раст + 77

***Оценка результатов****:* отклонение от средних ве­личин не должно превышать 3 — 3,5 см для девочек и 2,5 см для мальчиков. Если результаты измерений отличаются от расчетных более чем на 20%, то это может указывать на эндокринные нарушения.

**Проба по Бутейко.**

Сядьте удобно, расслабь­тесь, сделайте спокойный вдох и неполный выдох, зажмите нос пальцами и заметьте, сколько секунд вы можете не дышать.

*Оценка состояния:* задержка дыхания более 40 с. — здоров, 20—40 с — здоровье ослаблено, ме­нее 20 с — человек болен.

**Оценка гибкости позвоночника.**

Школьник стоит на полу и руками стара­ется дотянуться до пола. Ноги сгибать нельзя. Расстояние от нулевой отметки до кончиков пальцев рук изме­ряется линейкой и служит мерой гибкости. Если человек не может дотянуться до нулевой отметки, то гибкость имеет отрицательное значение. Если достает до пола гибкость удовлетворительная, если ниже, то гибкость позвоночника отличная.

**Подсчет пульса в разных условиях**

Подсчитать пульс в разных условиях: сидя, стоя, после 20 приседаний.

*Оценка результатов*: При стандартной нагрузке результаты считаются хорошими, если после 20 приседаний частота сердечных сокращений увеличивается менее чем на 1/3 от частоты в состоянии покоя и нормализуется не позже 3 минут после ее окончания.

**Измерение артериального давления.**

Артери­альное давление (АД) измеряется с помощью то­нометра. Вычислите ваше давление по формуле и сравните с измеренным.

АД систолическое = 1,7 х возраст + 83,

АД диастолическое = 1,6 х возраст + 42.

**Правильность осанки.**

**1.** Для вычисления показа­теля измеряют расстояние между крайними кост­ными точками, выступающими над правым и левым плечевым суставами. Измерение спереди характери­зует ширину плеч, а сзади — величину дуги спины.

Ширина плеч

А= X 100%

величина дуги спины

где А — показатель состояния осанки. В норме этот показатель колеблется в пределах 100—110%. При значениях А менее 90% и более 125% имеется выраженное нарушение осанки.

Дата: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2013г. учитель биологии:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Гырдымова С.В.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с. Бородиновка**

**Утверждаю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЗД по УР Шпилевская А.В.**

**ОТКРЫТОЕ ЗАНЯТИЕ В 8 КЛАССЕ**

(в рамках мероприятий «Мы за здоровый образ жизни»)

**Тема: «Всё в твоих руках»**

**Учитель биологии: Гырдымова С.В.**

Дата проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_

с. Бородиновка

2013 год