Внеклассное занятие

по русскому языку

устный журнал «Ты и твое здоровье».

Тема: «Сохрани свое здоровье»

Цель: выяснить, какие факторы (положительные и отрицательные) влияют на здоровье человека и как сохранить и укрепить свое здоровье.

Ход занятия.

I. Орг. момент.

II. Объявление темы и целей занятия.

III. Ход занятия.

Ведущий: сегодня на занятии перед вами откроются страницы устного журнала «Ты и твое здоровье». Наш журнал как настоящий. Только его не читают, а смотрят и слушают. Журнал очень полезный, он подскажет многим из вас, как нужно относиться к своему здоровью. Страницы нашего журнала откроются перед вами одна за другой. Итак, смотрим и слушаем устный журнал «Ты и твое здоровье».

1 страница «За советом к доктору».

Все вы читали сказку К.И. Чуковского «Доктор Айболит», там есть такие слова:

*Добрый доктор Айболит!*

*Он под деревом сидит*

*Приходи к нему лечиться*

*И корова, и волчица,*

*И жучок, и червячок,*

*И медведица!*

*Всех излечит, исцелит*

*Добрый доктор Айболит.*

* А кем же был по медицинской профессии доктор Айболит? Какой врач лечит животных, кто знает? (Ветеринар)
* И вот, натренировавшись на зайчиках и кузнечиках, страусятах, бегемотиках и  
  крокодильчиках Айболит взялся за людей. Каждый день тысячи людей обращаются к разным  
  врачам. Они жалуются на болезни глаз, зубов, ушей, горла, позвоночника, на общую изнуренность организма, беспокойство, нервозность. Каждый специалист лечит свои болезни.

Назовите их мне:

* Врач, занимающийся детскими болезнями (Педиатр)
* Врач, специалист по глазным болезням (Окулист)
* Врач, занимающийся болезнями полости рта, зубов (Стоматолог)
* Врач, занимающийся болезнями, которые требуют операций (Хирург)

Ну а как только наступает межсезонье, дует пронизывающий ветер, понижается  
температура воздуха и повышается его влажность - тут же начинает «разгуливать» простуда. Чуть застудили ноги или забыли дома зонтик - вот вам и озноб, и недомогание, и износа течет ручьем. А справиться с этим состоянием нам поможет врач.. .(Терапевт).

- Выпишите к себе в тетрадь новые словарные слова и запомните их написание.  
 Ветеринар Хирург

Окулист Терапевт

Стоматолог Педиатр

* А какую болезнь мы называем королем эпидемий? (Грипп)
* Какой врач поможет ее вылечить? (Терапевт)
* Вспомните, как правильно пишется слово *грипп.*

-А теперь подумайте и скажите, какие лекарства прописал бы вам доктор от гриппа. Выберите слова, вставьте пропущенные буквы, объясните написание слов.

*С...роп с...лодкого корня, ...од, мё..., инг...ляции, з...ленка, л...повый чай, м...локо, бромг...ксин, антигри...ин, л...мои, с...мена укропа.*

- Но ведь болезнь можно и предупредить. Каким образом? Кто знает? Вот как об этом писал С. Михалков:

*На прививку! Пятый класс! -Вы слыхали? Это нас! –*

*Я прививки не боюсь:*

*Если надо —уколюсь!*

*Ну, подумаешь, укол!*

*Укололи и — пошел...*

* Как вы думаете, зачем нужно делать прививки? (Для внедрения в наш организм  
  возбудителей заболевания - вируса гриппа, для выработки иммунитета в нашем организме, за  
  которые берутся белые клетки крови — лейкоциты)
* А еще нужно укреплять свой организм. Как это делать? Путем закаливания. Но  
  закаливаться нужно правильно. Вы, наверное, читали рассказ В. Драгунского «И мы!». Главные  
  его герои - Дениска и Мишка - хотели поступить в школу космонавтов и поэтому решили  
  закаляться. Вот как об этом рассказывает Дениска:

*Я залез под душ и пустил сначала тепленькой водички, а потом, наоборот, поддал холодной. И я ее довольно легко перетерпел. Тогда я подумал, что раз дело идет так хорошо, надо, пожалуй, подзакалитъся чуточку получше и пустил ледяную струю. Ого - го! У меня сразу вжался живот, и я покрылся пупырками.*

*Итак постоял с полчасика или минут пять и здорово закалился! И когда я потом одевался, то вспомнил, как бабушка читала стихи про одного мальчишку, как он посинел и весь дрожал.*

- Почему после такого закаливания Дениска заболел? Расскажите, как правильно нужно  
закаливаться.

А) Соблюдать концентрацию температур (холодный, горячий душ) Б) Закаливаться постепенно, начиная с одной минуты, прибавляя время, заниматься постоянно и последовательно.

В) Хорошо посещать бы русскую баню.

- Найдите в тексте элементы разговорного стиля. Подберите к слову синоним из нейтральной лексики.

2 страница «Секреты здорового питания».

1) - Рассмотрите пирамиду здорового питания. Назовите продукты, которые являются главными для здорового питания.



Жир и сахар, добавляемые в пищу

Молоко, йогурты, сыр

со, птица, рыба, яйца

2) Из данных слов составьте и запишите для себя здоровое и питательное меню.

Завтрак: овсяная каша, сыр, масло сливочное, хлеб зерновой, напиток кофейный на молоке, пепси-кола, чипсы, пирожное, чизбургер.

Обед: салат из моркови с яблоками, бульон «Роллтон», суп картофельный с зеленым горошком, овощное рагу, котлеты куриные, «Фанта», кисель, хлеб ржано-пшеничный, плоды и ягоды свежие, «Кириешки», картофель фри.

Ужин: тушеная рыба, ход-дог, рис отварной с овощами, картофельное пюре «Роллтон», компот из сухофруктов, творожная запеканка, газированный напиток.

* Найдите и объясните известные вам орфограммы.
* Вот видите, вы все знаете, судя по составленному вами меню, какие полезные продукты  
  нужно употреблять в пищу, а какие вредные продукты исключить из своего рациона, но почему-то  
  не придерживаетесь этого правила.

Сейчас многие ребята увлекаются сладкими газированными напитками. Вы даже можете назвать некоторых из них. Но знаете ли вы, что домохозяйки считают «шипучку» отличным чистящим средством: она прекрасно справляется с ржавчиной, известковым налетом и отложениями кальция. А индийские фермеры используют пепси-колу и кока-колу, чтобы защитить свои рисовые плантации от вредителей. По их словам, напитки стоят дешевле пестицидов, а действуют точно также.

А если ржавые гвозди поместить на несколько часов в колу, а в чайнике с кальциевым наростом на стенках вскипятить лимонад, ржавчина с гвоздей сойдет легко, а налет после первого же кипячения останется лишь на нагревательном элементе чайника. Вот оказывается, как многие из вас отравляют свой организм.

3) Когда мы рассматривали «Пирамиду здорового питания», то говорили о пользе употребления в пищу овощей и фруктов. Отгадайте загадки и определите полезность каждого овоща.

*В огороде - желтый мяч,*

*Только не бежит он вскачь,*

*Он как полная луна.*

*Вкусные в нем семена. (Тыква)*

*Золотистый и полезный,*

*Витаминный, хотя резкий,*

*Горький вкус имеет он...*

*Обжигает...не Лимон (Лук)*

*Под землей птица гнездо свила,*

*Яиц наложила (Картофель)*

*Нужнее всех из овощей для винегретов и борщей (Свекла)*

*Все узнают молодца, что растет на грядке:*

*Он побольше огурца, толстый он,*

*Тоже держится за плеть,*

*Приходите посмотреть (Кабачок)*

*Играли в прятки ребят с грядки*

*И прямо с грядки попали в кадки (Огурцы)*

*Зеленая толстуха*

*Надела уйму юбок.*

*Стоит, как балерина,*

*Из листьев пелерина (Капуста)*

*Привязан кустик к колышку,*

*На кустике* - *шары:*

*Бока подставив к солнышку,*

*Краснеют от жары (Помидоры)*

*Морковь.* Содержит углеводы, белок, каротин, витамины В1 В2 В6 С Е Н К РР, а также кальций, железо, калий, медь. Благодаря сочетанию ценных витаминов и минеральных солей морковь предотвращает анимию и улучшает зрение.

*Свекла.* Содержит углеводы, клетчатку, калий, фосфор, кальций, магний, железо, витамины С В1 В5 В6 РР Е, фолиевую кислоту, провитамин А.

*Огурец.* Состоящий на 99% из воды, огурец содержит калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, витамины С В1 В2 В5 В6 РР Е, провитамин А. Является натуральным увлажнителем нашего организма и благотворно влияет на кожу. Благодаря содержанию калия имеет очищающее действие, а также понижает давление.

*Помидор.* Содержит ценную клетчатку, а также кальций, калий, фосфор и много витамина А В С Е. Доказано не только целительное действие помидоров на сердце и почки, но и их омолаживающее действие на кожу. Является одним из наиболее любимых овощей в мире. Полезнее всего употреблять помидоры в сыром виде. По мнению диетологов, стакан томатного сока, выпиваемый ежедневно, даст здоровье, красоту и молодость. Рекомендуется при диетах для похудения, при лечении сахарного диабета и заболеваний почек.

3 страница «Движение - это жизнь».

* Как вы думаете, о чем расскажем нам эта страница устного журнала?
* В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее  
  развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязание на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции. Там же каждые 4 года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

1. Какие слова спрятаны в данных устойчивых сочетаниях? Это задание трудное, но мы узнаем хорошо ли вы знаете виды спорта.

*Игра Гулливеров (Баскетбол)*

*Водный стадион (Бассейн)*

*Королева спорта (Легкая атлетика)*

*Гимнастика ума (Шахматы)*

*Ледовый бал (Фигурное катание)*

*Мастер клинка (Фехтовальщик)*

*Король спорта (Футбол)*

*Снайпер лыжни (Биатлон)*

*Водный балет (Синхронное плавание)*

2) Творческое домашнее задание.

К празднику вежливые люди посылают друг другу открытки с поздравлениями, а в нашем городе решили отметить новый праздник - День здорового образа жизни. Но вот беда: к новым праздникам не выпущено ни одной поздравительной открытки. Тогда наш журнал объявил конкурс на лучшую открытку и поздравление. Что у вас получилось, мы посмотрим.

IV. Итог занятия.

* Что нового вы узнали на сегодняшнем занятии?
* Какие факторы влияют на состояние нашего здоровья?

- Как его сохранить?

Раздача призов за открытки.