МОУ «СОШ села Александровка Саратовского района Саратовской области»

***Внеклассное мероприятие***

Учитель экологии: Карасева С.Ю.

2010 – 2011 учебный год

***Урок – путешествие «Дорога к доброму здоровью»***

Цели: пропагандировать здоровый образ жизни; активизировать познавательную деятельность учащихся; заинтересовать учащихся изучением вопросов здоровья; расширить у учащихся понятии я о здоровом питании, закаливании, вредных привычках, занятиях спортом.

Ход мероприятия.

Ведущий. У нас сегодня праздник здоровья. Быть здоровым хотят и взрослые и дети. В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами». Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу.

Чтобы были вы красивы,

Чтобы не были плаксивы,

Чтоб в руках любое дело

Дружно спорилось, горело,

Чтобы дружно пелись песни,

Жить чтоб было интересней,

Нужно сильным быть, здоровым!

Эти истины не новы!

Только вы ответьте мне:

Путь к загадочной стране,

Где живет здоровье ваше,

Все ли знают?

Сейчас мы отправимся с вами по дороге к доброму здоровью. На пути нам встретятся разные станции, побывав на которых мы узнаем как нам стать здоровыми.

**Cтанция «Закаливание»**

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Почему люди болеют простудными заболеваниями? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже легкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привел к насморку, чиханью, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Блиц – опрос:

- Как часто в этом году у вас была простуда?

- Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания?

- Бывают ли у вас дни, когда слабо болит голова, вялость, сонливость?

Если большинство ответов – «да», значит ваше здоровье ослаблено. Как помочь себе? Ответ один – закаляться!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья, и наши лучшие помощники, чтобы закаливать свое тело.

Купание, загорание, ходьба босиком, умывание прохладной водой – это часть процедур закаливания, после которых ваш организм станет сильным и здоровым.

**Cтанция «Спортивная»**

Вини себя за вид болезненный и хмурый,

Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

Для сохранения здоровья нужно не только закаляться, но и заниматься физической культурой. Потребность в движении есть у каждого человека, но не каждый человек проявляет достаточную физическую активность. Малоподвижный образ жизни человека приводит к увеличению массы тела, нарушению обмена веществ, раннему старению.

Хороший спортсмен – это человек с правильной осанкой. Осанка - это то, как мы сидим или стоим. Хорошая осанка означает расправленные плечи, спина прямая, голова высоко поднята. Вспомните, какая чудесная осанка у Алисы или у отважного Маугли. А вот у Серого волка осанка плохая: он весь согнулся, спина у него колесом, а плечи выдвинуты вперед.

Послушайте сказку о правильной осанке.

Ах работы не боится,

Аху охать не годится.

Он спортсмен, легкоатлет

Проживет хоть сотню лет.

Ох глаза косит на Аха,

Он на спорт глядит со страхом.

И, наверно, потому

Не везет в делах ему.

Только солнышко встает,

В школу Ах уже идет.

Словно струночка прямой,

Темный ранец за спиной.

Ох подобен старику,

Носит сумку на боку.

Спину сильно он сгибает,

Бок у Оха выпирает,

Сумку под руку берет,

Бедный сильно устает.

Вот уроки позади,

А работа впереди,

С коромыслом на плечах

Мчит к колодцу крошка Ах.

Ох же стонет то и дело,

Все бедняге надоело.

Не работа, а беда,

Не годится никуда.

Оху даже лень нагнуться,

Уж куда – переобуться!

И поэтому ему

Тапки вовсе ни к чему.

Теперь ребята вы поняли, почему так важно заниматься физкультурой и спортом. Это поможет вам не только сохранить правильную осанку, но и здоровье в целом.

**Cтанция «Питание»**

Не забывай в числе других продуктов

Побольше кушать овощей и фруктов.

Здоровый образ жизни – это не только зарядка, закаливание, занятия спортом, а еще и питание, потому что «мы – это то, что мы едим». Если пища содержит все необходимые вещества, то человек всегда будет здоров. А правильно ли мы питаемся?

Ребята, мера нужна в еде,

Чтоб не случиться нежданной беде,

Нужно питаться в назначенный час,

В день понемногу, но несколько раз.

Этот закон соблюдайте всегда,

И станет полезною ваша еда!

Надо еще про калории знать,

Чтобы за день их не перебрать!

В питании тоже важен режим,

Тогда от болезней мы убежим!

Плюшки, конфеты, печенье, торты –

В малых количествах детям нужны.

Запомните, ребята, простой наш совет:

Здоровье одно, а второго-то нет!

Еще в нашей пище должно быть достаточное количество витаминов и минеральных веществ. Недостаток их в пище могут восполнить овощи и фрукты.

Овощи и фрукты

Любят все на свете.

Бабушки и дети

Секреты знают эти.

Виноград и вишня

Лечат все сосуды.

Абрикос – от сердца,

Груша – от простуды.

Апельсин, как витамин,

Знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте,

Пейте сок и не болейте!

**Cтанция - «Вредные привычки»**

Не бери чужие платья,

Ногти тоже не грызи,

Не дружите с сигаретой,

Так здоровья не найти.

Беречь здоровье, укреплять здоровье, не вредить здоровью – это должно дойти до сознания каждого человека. Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ.

Сегодня мы подробнее поговорим о курении, мы обязаны предупредить тех, кто думает, начинать или не начинать курить, о том к чему приводит курение.

Курят папы, курят мамы,

Курит дядя и сосед,

Курит в фильме супердама.

От курящих спасу нет!

Задымили, начадили,

Все здоровье посадили.

В легких – сажевый налет

Не пускает кислород.

Зубы желтые, гнилые

Или просто никакие.

Изо рта разок пахнет –

Кто угодно упадет.

Все сосуды затвердели,

Нервы очень постарели.

Бедный папа, в сорок лет

Ждет тебя сто тысяч бед!

Скоро ты ходить не сможешь,

И тебе уж не поможешь:

Что еще тут говорить –

Поскорей бросай курить!

Много лет ученые ведут борьбу с курением и вот что они выяснили.

По данным Министерства здравоохранения:

- пульс курильщика чаще пульса некурящего, т.е. у первого в 3 раза больше шансов заработать сердечный приступ;

- курильщики чаще болеют простудными заболеваниями;

- курение притупляет вкусовые ощущения и обоняние, оказывает неблагоприятное влияние на слух;

- причиной многих пожаров является сигарета.

Ребята, вы думаете, что все люди, которые курят, знают, что курение опасно для здоровья? Осознают опасность курения более 90% всех курильщиков, но, тем не менее, продолжают курить.

**Cказка «Как медведь трубку нашел»**  (см. приложение)

Наша дорога подошла к концу. И нам всем очень хочется, чтобы вы всегда помнили «Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья» (Н.Г.Чернышевский)

Здоровье народа дороже всего –

Богатством земли не заменишь его.

Здоровье не купит никто, не продаст,

Его берегите, как сердце, как глаз!