

"Основы здорового образа жизни". Игра "Береги здоровье смолоду"

Цель: активизировать внимание учащихся 9 класса на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека: экологии, вредных привычках и др; помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Систематизировать знания учащихся по теме: "Основы здорового образа жизни".
2. Дать возможность группам (командам) продемонстрировать себя как коллектив (сплоченность, организованность, умение срабатываться).
3. Увидеть знания и творческие возможности групп.
4. Формировать активную позицию учащихся.

Доктор:

Вам, пришедшим сюда,
К состязаниям готовым,
Слово приветия свое обращаю,
Вам пожелаю я,
Честно сражайтесь
И благородством блистайте не меньше,
Чем жаждою схватки!
Пусть же дарует Великая Ника
Победу тем, кто достойнее будет
И знанья покажет искусней.
Начнем!

Учитель: Доброе утро, ребята! Доброе утро, уважаемые коллеги. Сегодня мы проводим игру "Береги здоровье смолоду".

Здоровье - это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.

Необходимо постоянно заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ - это такой способ жизнедеятельности людей, который обеспечивает им формирование, сохранение и укрепление здоровья. Условно этот процесс можно разделить на два направления:

1. Активные действия человека по формированию и улучшению своего здоровья (физическая культура, закаливание, соблюдение гигиенических правил и т.д.).
2. Стремление человека избежать действия факторов, разрушающих здоровье (прежде всего таких вредных привычек, как курение, наркомания, токсикомания, употребление спиртных напитков).

Мы надеемся, что вы, ребята, сделаете правильный выбор и войдете во взрослую жизнь здоровыми, жизнерадостными, доброжелательными людьми, уверенными в своих силах и способными решать любые проблемы.

Мы думаем, что именно таким людям должно принадлежать будущее. Мы надеемся, что это именно вы. Успехов вам.

Доктор: Ребята, познакомьтесь с правилами игры:

1. В игре участвуют 3-4 команды по 5-6 человек.
1. Право первого хода разыгрывается жеребьевкой.
2. Команда, получившая право первого хода, выбирает квадрат с заданием.
3. Право хода передается следующей команде (по часовой стрелке).
4. Если команда затрудняется с ответом или дает неполный ответ, право ответа переходит другой команде.
5. Право первого хода в следующем конкурсе не разыгрывается, а передается следующей команде (по часовой стрелке).
6. Побеждает команда, сумевшая правильно ответить на наибольшее число заданий.

Учитель: Ребята, доктор вас познакомил с правилами. Начинаем нашу игру.

Конкурс 1. Блиц-турнир.

Ребята, игровое поле с вопросами - на доске. Капитанов приглашаем на жеребьевку. Команда, выигравшая право первого хода, выбирает любую тему и номер вопроса. Пожалуйста, ваш ход.

Темы и вопросы блиц-турнира:

Тема 1: Закаливание организма.

1. Назовите виды закаливания. (Ответ - закаливание водное, воздушное, солнечное).
2. При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах? (Ответ - t воды - $20\text{ }^{\circ}\text{C}$; t воздуха - $24\text{-}25\text{ }^{\circ}\text{C}$).
3. Регулярное закаливание способствует чему? (Ответ - повышению способностей к восприятию и запоминанию, укреплению силы воли, активной деятельности и здоровой жизни, замедлению процесса старения, продлению срока активной жизни на 20-25%).
4. Назовите эффективное средство приспособления к холоду и жаре. (Ответ - закаливание организма).

Тема 2: Физическая культура

1. Для развития выносливости полезны... (Ответ - ходьба, бег, лыжи, плавание).
2. Назовите основные средства развития быстроты. (Ответ - упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости, частоты выполнения).
3. Назовите основные средства развития силы мышц. (Ответ - упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса).
4. Для развития гибкости наиболее полезны следующие упражнения... (Ответ - упражнения с внешним сопротивлением).

Тема 3: Двигательная активность

1. Недостаток движения. (Ответ - гиподинамия).
2. Целенаправленный процесс взаимодействия человека с миром. (Ответ - деятельность).
3. Нерегулируемое сознанием действие, сформированное путем многократного повторения. (Ответ - навык).

4. В пользу чего еще в 1863 г. И.М.Сеченов впервые привел доводы и практические результаты? (Ответ - активного отдыха).

Тема 4: Экология и здоровье

1. Назовите изменения, происходящие в природе в результате хозяйственной деятельности. (Ответ - антропогенные изменения).
2. Назовите последствия кислотных осадков. (Ответ - повышение кислотности почвы, гибель елово-пихтовых и дубовых лесов, снижение плодородия почвы, вредное влияние на состояние рек, озер и др. водоемов, вредное влияние на здоровье людей).
3. Какую опасность представляют сточные воды для здоровья населения? (Ответ - могут являться источником распространения тяжелых инфекционных заболеваний, могут содержать яйца и личинки глистов).
4. Назовите главный норматив качества окружающей природной среды. (Ответ - предельно допустимые концентрации ПДК - вредных веществ в атмосфере, воде и почве).

Тема 5: Режим учебы и отдыха

1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года это - ? (Ответ - режим).
2. Невыполнение режима дня приводит к ...? (Ответ - к нарушению функций центральной нервной системы).
3. Назовите причины переутомления. (Ответ - неправильная организация труда, чрезмерная учебная нагрузка, игнорирование гигиенических требований к режиму дня).
4. К выполнению домашнего задания необходимо приступить после продолжительного отдыха, через... (Ответ - через три часа).

Тема 6: Личная гигиена

1. Предупреждение заболеваний. (Ответ - профилактика).
2. Состояние полного физического, психического и социального благополучия (здоровье).
3. Кожа не только покрывает все тело человека, кожей человек ощущает... (Ответ - давление, вибрацию, тепло, холод, боль).
4. Гигиена рта включает в себя ... (чистку зубов, чистку языка и полоскание ротовой полости).

Тема 7: Рациональное питание

1. Назовите основные пищевые вещества. (Ответ - белки, жиры и углеводы).
2. Назовите, соотношение основных пищевых веществ для нормальной физической нагрузке подростков. (Ответ - 1 ч. жиров + 1 ч. белков + 3 ч. углеводов).
3. Как вы понимаете восточную пословицу: "Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу"? (Ответ - особенно ценен завтрак, менее обед и легкий, не очень поздний ужин).
4. Какое питание обеспечивает нормальное физическое и умственное развитие детей? (Ответ - питание рациональное, сбалансированное, разумное которое повышает успеваемость, а также сопротивляемость к болезням).

Тема 8: Биологические активные вещества

1. Какой витамин позволяет организму вырабатывать действие солнечных лучей? (Ответ - витамин Д, который предохраняет от рахита).
2. Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе? (Ответ - витамин Н, или биотин, который хорошо воздействует на состояние кожи и волос).
3. Это вещество необходимо для функционирования щитовидной железы - (Ответ - йод).
4. Это вещество повышает устойчивость зубов к кариесу, стимулирует кроветворение, участвует в росте скелета, предупреждает развитие старческого остеопороза. (Ответ - снижение плотности кости). (Ответ - фтор).

Тема 9: Вредные привычки

1. Назовите признаки острого отравления никотином. (Ответ - горечь во рту, кашель и головокружение, тошнота, слабость и недомогание, бледность лица).
2. Кого мы называем пассивным курильщиком? (Ответ - человека, находящегося в одном помещении с курильщиком).
3. Какое влияние оказывает алкоголь, попавший в организм человека на его здоровье? (Ответ - нарушается защитная функция печени, развивается туберкулез, нарушается деятельность мозжечка).
4. Как называются болезни, возникающие в результате злоупотребления веществами, вызывающими кратковременное чувство благоприятного психического состояния? (Ответ - наркомания, токсикомания).

(Каждая команда после минуты обсуждения отвечает).

Учитель: Наши команды выбрали и ответили на вопросы первого конкурса. Время первого конкурса закончилось. Судьи оценивают первый конкурс, а команды готовятся ко второму конкурсу. Ребята, вы готовы? Представители команд получите карточки-задания. В этом конкурсе команды используют пословицы и поговорки русского народа 18-19 веков.

Пословицы и поговорки второго конкурса:

1. Суди не погодам, а по зубам.
2. Подлиня руками берут.
3. Эх, друг, согнуло тебя в крюк!
4. На живом все заживет.
5. Кроме смерти, от всего вылечишься.
6. Жив-здоров, ни голый, ни больной.
7. Вешнюю корову от ветру покосит.
8. Барского слугу стало гнуть в дугу.
9. Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.
10. Не поддавайся, не ложись; а сляжешь - не встанешь.
11. Дал бы бог здоровья, а дней впереди много.
12. Подкошенная трава и в поле сохнет.
13. Его муха крылом перешибет.
14. Засохлет, как на собаке.
15. Хрен да редька, лук да капуста - лихого не попустят.
16. Не спрашивай здоровья, а глянь в лицо.
17. Весной корову за хвост подымай.
18. Уходила, умучила, согнула да скрючила.
19. Были б кости, а мяло будет.
20. Играй, не отыграйся, лечись, не залечивайся!

Учитель: Спасибо. Мы прослушали ответы всех команд. Судьи оценивают второй конкурс, а команды готовятся к следующему конкурсу - это конкурс "Что? Где? Когда?". Задание берут капитаны. У каждой команды свое задание.

Задание к конкурсу "Что? Где? Когда?"

1. Дайте определение понятий: "Двигательная активность", "Гиподинамия", "Двигательная деятельность".
2. Дайте определение понятий: "закаливание организма", "закаленность", "закаливаемость", "закалка".
3. Дайте определение понятий: "питание", "рациональное питание", "сбалансированное питание".
4. Дайте определение понятий: "привычка", "вредная привычка".

Учитель: Ребята капитаны команд получили задания, определитесь, кто будет отвечать. После минуты обсуждения первой будет отвечать 3 команда, а затем 4, 1, 2.

Учитель: Спасибо 2 команде. Пожалуйста, 3 команда отвечает.

(Отвечает 3 команда)

Учитель: Спасибо 3 команда. Пожалуйста, 4 команда отвечает.

(Отвечает 4 команда)

Учитель: Спасибо 4 команда. Пожалуйста, 1 команда отвечает.

(Отвечает 1 команда)

Учитель: Спасибо 1 команде. Пожалуйста, 2 команда отвечает.

(Отвечает 2 команда)

Учитель: Конкурс 4 - Редакторский: "Допиши заметку". Представители команд получают карточки-задания. Редакторский конкурс выполняется всей командой за столом в течение - 5 минут.

Задания редакторского конкурса:

1. "Крепкий организм" - так обычно характеризуют здорового человека, который способен выдержать суровые испытания и выжить в трудных условиях. Что же обеспечивает "крепость" здоровья человека? Прежде всего - это особенности его организма (то есть запас прочности), следовательно, тем крепче у него здоровье. Уровень развития организма, в свою очередь, связан с развитием его отдельных частей - ...
2. Воспаление слизистой оболочки желудка - гастрит - может возникнуть не только в результате хронического переедания, но и от острой, слишком горячей или слишком холодной, плохо пережеванной пищи, еды всухомятку, а также от различных случайно (или необдуманно) принятых внутрь химических веществ...
3. Чем опасны громкие звуки? Во-первых, постоянный шум вызывает перенапряжение барабанной перепонки. В результате чего ее эластичность понижается и она перестает реагировать на слабые звуки, уменьшается острота слуха. Во-вторых, перевозбуждаются слуховые рецепторы и соответствующий центр головного мозга, а значит - в нервных

клетках нарушается обмен веществ и они хуже проводят импульсы. В третьих, под воздействием громких звуков у человека возникает стрессовое состояние...

4. С ростом жизненной емкости легких увеличивается глубина дыхания и сокращается частота дыхательных движений (с 16 до 8-10 раз в минуту), то есть дыхание становится более экономичным, а значит, и более полезным для здоровья. Для нормального развития легких важно, чтобы они хорошо вентилировались. Поэтому надо учиться полному дыханию. Чтобы освоить три типа дыхания - ...

Учитель: 5 минут прошло. Команды? слушаем ваши ответы. Первой в этом конкурсе будет отвечать команда 4.

(Отвечает 4 команда)

Учитель: Спасибо 4 команде. Пожалуйста, 1 команда отвечает.

(Отвечает 1 команда)

Учитель: Спасибо 1 команда. Пожалуйста, 2 команда отвечает.

(Отвечает 2 команда)

Учитель: Спасибо 2 команда. Пожалуйста, 3 команда отвечает.

(Отвечает 3 команда)

Учитель: Спасибо 3 команде.

Спасибо всем командам. Судьи оценивают редакторский конкурс. Команды готовятся к показу домашнего задания конкурсу - кроссвордов. Команда 1 передает составленный командой кроссворд команде 2. Команда 2 - команде 3. И команда 3 - команде 1. На отгадывание кроссворда дается 5-7 мин. По истечении времени (5-7 минут) кроссворды передаются судьям, которые проверяют правильность ответов.

Учитель: Судьи оценивают правильность ответов кроссвордов. Команды, пожалуйста вам заключительное задание - "вертолина". В четырех конвертах картинки, разрезанные на десять частей. Каждая команда получает конверт и собирает картинку. Та команда которая первой выполнит это задание получит за это задание 4 балла, вторая - 3 балла, третья - 2 балла, четвертая - 1 балл. Итак, команды, получите последнее задание.

(Команды собирают картинки в течение 3-5 минут).

Учитель: Команды выполнили последнее задание. Наш урок по теме "Основные понятия о здоровье и ЗОЖ" в форме игры "Береги здоровье смолоду", в которой принимали участие 4 команды. Слово для подведения итогов предоставляется главному судье игры.

Главный судья:

Команда 1 набрала ... количество баллов.

Команда 2 набрала ... количество баллов.

Команда 3 набрала ... количество баллов.

Команда 4 набрала ... количество баллов.

Победила команда ..., набравшая наибольшее количество баллов.

Учитель: Огромное спасибо всем участникам и всем присутствующим. Я думаю, что все здесь собравшиеся провели время не зря. Ребята показали свои знания, послушали своих товарищей по классу. Возможно, что услышали и что-то новое. Я думаю, что в проигрыше никто не остался. Мы еще раз все вместе поговорили о значении здоровья в жизни человека, о здоровом образе жизни и его влиянии на здоровье, а также о вредных привычках. Каждый из вас ребята сделает правильный выбор - здоровый образ жизни. Спасибо и до новых встреч. Урок окончен. До свидания.

План проведения:

1. Вступительное слово учителя (2-3 минуты)
2. Конкурс 1. Блиц-турнир (10 минут)
3. Конкурс 2. Народная мудрость (3-5 минут)
4. Конкурс 3. Что? Где? Когда? (5 минут)
5. Конкурс 4. Редакторский конкурс (5 минут)
6. Конкурс 5. Кроссворд (3-5 минут)
7. Конкурс 6. "Вертолина" (3-5 минут)
8. Заключительное слово учителя (2-3 минуты)

ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

Игра.

Цель: формирование мотиваций здорового образа жизни

Задачи игры.

- *Образовательные:* познакомить обучающихся с основами здорового образа жизни;
- *Развивающие:* продолжить формирование навыков самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации, актуализировать и развивать знания обучающихся о своём здоровье;
- *Воспитательные:* воспитывать активную жизненную позицию, способствовать коллективному сотрудничеству.

Форма: игра – путешествие.

Оборудование: конверты с пословицами, разноцветные кружки, игра Дартс, воздушные шары, книги (по количеству команд), мешок с продуктами для конкурса «Угадай kota в мешке», мультимедиа.

Ход игры

Педагог: Здравствуйте, дорогие друзья и уважаемые гости! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем желаю здоровья! Здоровье для человека - самая главная ценность. Здоровье - это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия. Скажите, ребята, от чего зависит здоровье? (*ответы детей*) Главные факторы здоровья - это движение, закаливание, правильное питание, режим. А что ухудшает здоровье человека? (*ответы детей: употребление алкоголя, курение, наркомания*). Вот обо всём этом мы и поговорим более подробно. Но разговор наш будет необычным. Сегодня мы с вами проведем игру «За здоровый образ жизни». Для проведения игры мы с вами разделимся на команды, за каждый правильный ответ вы будете получать кружки. И так начинаем!

Конкурс «Разминка»

Педагог: Команды, внимание! Вам необходимо закончить пословицы, услышав начало.

1. Аппетит от больного бежит, а(к здоровому катиться).
2. От сладкой еды.....(жди беды).
3. Спорт сочетаешь с делом – здоров.....(душой и телом).
4. Гнев человеку кости сушит и(сердце рушит).
5. Жизнь дана на.....(добрые дела).
6. Лечи лёгкую болезнь, пока.....(тяжёлой не стала).

Педагог: Участники игры, конечно же, весёлые, умные и сообразительные. Но кто лучше и быстрее проявит свою находчивость и творческие способности, мы определим по итогам следующего конкурса, который называется «Собери пословицу». Задание следующее: командам в течение 1 минут необходимо собрать пословицы о здоровье. Перед вами конверты, в которых разрезанные слова из которых надо сложить пословицу. Время пошло.

Конкурс «Весёлая эстафета»

Педагог: Для участия в этом конкурсе нужны по одному человеку от каждой команды. Задания следующие:

1-я пара - кто быстрее надует воздушный шарик.

2-я пара - кто пройдет с книгой на голове и не уронит её.

3-я пара - бег с воздушным шариком (дуть на шарик, чтобы во время бега он не коснулся пола, держать шарик в воздухе).

Педагог: Поговорим о тайнах питания. Каждый день мы завтракаем, обедаем и ужинаем. И не очень – то задумываемся, что наше питание - одно из таинств природы. Зачем человек ест? Да затем, что если он не будет питаться, то будет хилым, слабым, у него не будет сил, чтобы двигаться. Если не топить печку дровами - она не даст тепла. Так и организм человека: если не питаться - не будет энергии для осуществления жизнедеятельности. Чего мы только не едим! Вкусное - и не очень, полезное - и не совсем. А ведь наша пища должна быть здоровой, а питание - правильным. Надо больше есть овощей и фруктов, молочных продуктов. Поменьше - конфет, чипсов, пирожных, газированных напитков. О продуктах питания говорить можно очень долго. Но ведь у нас игра. Продолжаем игру.

Педагог: Пока участники готовятся, предлагаем вам, болельщики и зрители, поиграть в игру «ДОСКАЖИ СЛОВЕЧКО».

Я хотел устроить бал

И гостей к себе..... (позвал)

Купил муку, купил творог

Испёк рассыпчатый.....(пирог)

Ножи, тарелки, вилки тут,

Но что-то гости не.....(идут).

Я ждал, пока хватило сил,

Потом кусочек.....(откусил).

Потом подвинул стул и сел,

И весь пирог в минуту.....(съел).

Когда же гости подошли,

То даже крошек.....(не нашли).

Ешьте не спеша,

Пусть работают скулы,

Вы ведь дети,

А не.....(акулы).

Вредно ребятам лежачее чтение

Вредно для книги, вредно для.....(зрения).

Вовремя пей, вовремя ешь –

Будешь до старости крепок и.....(свеж).

Педагог: Этот конкурс называется « Угадай кота в мешке». Игроки по очереди, с завязанными глазами, на ощупь, должны отгадать, что у них в руках. Можно это понюхать, но на вкус пробовать нельзя. Итак, начинаем.

Педагог: А сейчас по очереди каждая команда будет отгадывать мои загадки и зарабатывать свои баллы. Загадки читаются с презентации.

Конкурс “Дартс”.

Каждому участнику предоставляется две попытки. Все участники по очереди выполняют свои попытки. Выигрывает тот, который набрал больше всех очков.

Педагог: Насколько сообразительны и смекалисты наши игроки, посмотрим в конкурсе «Эрудит». Внимательно слушайте мои вопросы и давайте правильные ответы.

1. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет).
2. Правда ли, что ежедневно нужно выпивать два стакана молока? (да).
3. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 8 часов? (нет, нужно 9 – 10).
4. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой? (да).
5. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет).
6. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет).
7. Какая страна является родиной чая? (Китай).
8. Как при помощи одного слова можно назвать конфеты, пирожные, шоколад? (сладости).
9. Что пишут на конверте? (адрес).
10. Здание, где « живут» книги? (библиотека).
11. Как называют людей, готовых дать свою кровь больным? (доноры).
12. Сколько групп крови существует? (четыре).
13. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да).
14. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет).

Педагог: Пока жюри подводит итоги сегодняшней игры, я проведу с вами физминутку.

Для разминки из-за парт
Поднимаемся. На старт!
Бег на месте. Веселей!
И быстрее, быстрее, быстрее!
Делаем вперёд наклоны –
Раз – два – три – четыре – пять.
Мельницу руками крутим,
Чтобы плечики размять.
Начинаем приседать -
Раз – два – три – четыре – пять.
А потом прыжки на месте,
Выше прыгаем все вместе.
Руки к солнышку потянем.
Руки в стороны растянем.
А теперь пора трудиться.
Да прилежно, не лениться!

Мы хотим пожелать каждому, кто к нам пришёл сюда, здоровым быть всегда. Пусть каждое утро начинается с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесёт вам удачу. Дарите друг другу улыбки. Обмениваясь таким живым подарком, мы будем здоровыми и радостными. Недаром ещё в древности было подмечено, что обладатели крепкого здоровья - люди весёлые, жизнерадостные, добрые.

Цените жизнь в активном проявлении.

Жизнь - не покой, а действие, движение.

Дружи с водой, купайся, обтирайся,

Зимой и летом спортом занимайся.

Хранить спокойствие всегда старайся,

И из-за пустяков поменьше раздражайся.

Педагог: А теперь для подведения итогов слово жюри. Награждение команд. Сейчас я попрошу вас ответить на такой вопрос. Понравилось ли вам игра? Если понравилось - поднимите зелёный кружочек, если не понравилось - красный. Всем, большое спасибо! Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам! До свидания, дорогие ребята!