

Алексашина Светлана Олеговна

Санкт-Петербургское государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Колледж судостроения и прикладных технологий»

г. Санкт-Петербург

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ «ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ»

Цели:

- ✓ Формирование взглядов и убеждений, соответствующих здоровому образу жизни;
- ✓ Выявление его преимуществ для личности и общества;
- ✓ Воспитание сдержанности поведения, самообладания, сильной воли и характера;

Задачи:

- ✓ Выявить отношение подростков к проблеме ВИЧ;
- ✓ Сориентировать подростков на понимание данной проблемы, информировать в разнообразии получения информации и помощи.

ХОД ИГРЫ. В.: Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами проводим внеклассное мероприятие «Формула здоровья». Мы будем говорить о здоровье, здоровом образе жизни и об очень важной для всего мира проблеме – проблеме ВИЧ. До сих пор многие в России думают, что проблема ВИЧ/СПИДа их не касается. А что происходит на самом деле? На конец 2012 года в мире насчитывалось более 43 миллионов людей живущих с ВИЧ/СПИДа и большинство из них – молодежь. Эпидемия стремительно распространяется, в том числе и в нашей стране. В 2012 году в России насчитывалось более 800



тысяч ВИЧ-инфицированных, по данным российской статистики 20% из них – юноши и девушки от 21 года до 30 лет. А курение, пьянство, наркотики? Ежегодно из-за них умирают миллионы людей. Но прежде, чем говорить о здоровом образе жизни, давайте определим, что такое «здоровье». Это когда у человека ничего не болит? А здоров ли человек, имеющий плохую память? А можно ли назвать здоровым того, кто находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения? Вот ваше первое задание: написать на листе бумаги (в два столбика) как можно больше факторов, оказывающих на состояние здоровья положительное и отрицательное влияние. Время – 5 минут, за каждый правильный ответ – 1балл. *Команды выполняют задание, ответы обсуждаются (с записью на доске), жюри объявляет результат.*

В.: Мы не можем за один час обсудить всё, что касается вопросов здоровья. Но нельзя не вспомнить то, что навязло, как говорят, у всех на зубах, но не перестаёт быть ПРОБЛЕМОЙ! Наркомания. Многие считают, что это способ получить неземное удовольствие, насладиться «кайфом» и т.д. А на самом деле – это один из способов заразиться ВИЧ и многими другими болезнями. Средняя продолжительность жизни активного наркомана 3 года. Число смертей от на наркотиков за последние 10 лет выросло в 42 раза. Дети, рожденные от наркоманов, умирают очень быстро, доживая максимум до 4 месяцев. Конкурс «плакатов» на тему «Наркомания. Где будущее?» Каждой команде дается ватман, фломастеры, маркеры.

- Ребята, попробуйте нарисовать проблему наркомании, максимальное количество баллов, которое вы можете набрать – 10 баллов. Жюри выносит результаты конкурса.
- Следующая проблема, о которой хотелось бы рассказать – алкогольная зависимость. История совместного существования человека и алкоголя насчитывает ни одно тысячелетие. Однако довольно быстро человечество стало понимать пагубность воздействия пьянства. О чем свидетельствуют



отдельные попытки ограничить распространение спиртных напитков. Например: египетским царям и жрецам разрешалось пить вино в очень небольшом количестве. Некоторые китайские императоры казнили пьющих людей. В древней Спарте в порядке своеобразного психологического воздействия спаивали рабов и в состоянии тяжелого опьянения демонстрировали молодым спартанцам, чтобы вызвать у них отвращение к выпивке.

В.- А сейчас мы поговорим еще об одной пагубной привычке – табакокурении. Курение и молодежь это очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В то время как в Европе и Америке все больше и больше распространяется приверженность здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно противоположная тенденция. При курении в первую очередь страдают органы дыхания. 98 % смертей от рака гортани, 96% - от рака легких, 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более 40 из которых вызывают рак, а так же несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. **Следующий конкурс «СВОЯ ИГРА».**

Тема «Человек и его здоровье». Правила:

1. Правила аналогичны правилам одноименной телеигры.
2. Отвечает команда, капитан которой первым поднимет руку после вопроса ведущего. При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафует на соответствующее число баллов.
3. Сектор «Кот в мешке» - на вопрос отвечает команда соперника.
4. Сектор «Вопрос-аукцион» – команда может назначить любую цену за вопрос, но не ниже номинальной и не выше суммы баллов, которая есть у команды.



5. Сектор «Своя игра» – команда может увеличить или уменьшить цену вопроса по своему усмотрению.
6. Сектор «Счастливый случай» – команда получает указанную на табло сумму баллов. Для каждого раунда ведущий вывешивает на доску или рисует на ней соответствующую таблицу.

Тема «Физическая культура». Вопросы:

10 баллов. «Кот в мешке». Тема «Загадки» 10 баллов.

Намочи его водой

Да потри его рукой,

Как начнет гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло).

20 баллов. Так называется состояние полного физического благополучия (Здоровье).

30 баллов. Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений. (Музыкальное сопровождение).

40 баллов. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода? (Аэробные).

Тема «Брось сигарету!». Вопросы:

20 баллов. При попадании в организм человека этого содержащегося в табаке яда, начинаются судороги. (Никотин).

40 баллов. Почему курильщику труднее, чем некурящему выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память).

60 баллов. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют).

80 баллов. «Своя игра» При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом, назовите его. (Угарный газ).

100 баллов. «Вопрос-аукцион» Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).



Тема «Алкоголь – ЯД!». Вопросы:

20 баллов. Какие заболевания желудка возникают при злоупотреблении алкоголем? (Гастрит, язва и рак желудка).

40 баллов. «Кот в мешке» Тема «Микроспория» 80 баллов. Эти животные являются распространителем грибка, вызывающие микроспорию. (Собаки и кошки).

60 баллов. «Вопрос-аукцион». Какой вред наносит своему будущему ребенку злоупотребляющая алкоголем беременная женщина? (Алкоголь может привести к проявлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка).

80 баллов. Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя. (Нервные клетки головного мозга.)

Тема «Наркотики – белая смерть». Вопросы:

20 баллов. Использование наркоманами не стерильных шприцев способствует распространению этого неизлечимого заболевания. (СПИД.)

40 баллов. Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье? (Нарушение деятельности всех органов и систем человеческого организма, деградация личности).

60 баллов. Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? (Возникает сильная психологическая зависимость и потребность организма в наркотиках.)

80 баллов. Как влияет употребление наркотиков на потомство? (У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями).

