

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Ромненская средняя общеобразовательная школа имени И.А. Гончарова»

*Внеклассное мероприятие  
для учащихся 5-8-х классов*

# "Знатоки здорового образа жизни"

Преподаватель-организатор ОБЖ  
*Онищенко Николай Александрович*



# «Знатоки здорового образа жизни».

## Цели:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Ознакомление с основными понятиями и определениями здорового образа жизни.
3. Совершенствование знаний учащихся.

## Оборудование и наглядные пособия:

1. Карточки с вопросами.
2. Карточки с кроссвордами.
3. Карточки с задачами.
4. Листы, ручки, карандаши, фломастеры и т.д.
5. Карточки с указанием факторов, оказывающих влияние на ЗОЖ.
6. Тест «Куда ты идёшь».
7. Комплекты плакатов по ЗОЖ: «Последствия переедания», «Последствия гиподинамии», «Чем опасен алкоголь», «Чем опасно курение».
8. Грамоты.

## Ход викторины:

1. Вступительное слово преподавателя-организатора ОБЖ (цель конкурса, представление жюри и команд-участников).
2. Конкурс № 1 – «Знатоки здорового образа жизни».
3. Конкурс № 2 – «Кроссворд».
4. Конкурс № 3 – «Реши задачу».
5. Конкурс № 4 – «Мы выбираем здоровый образ жизни!».
6. Конкурс № 5 – «Моё здоровье – в моих руках!».
7. Тест для капитанов команд «Куда ты идёшь».
8. Подведение итогов, награждение команд.

На конкурсе мы с вами должны познакомиться с основными понятиями: здоровье, здоровый образ жизни, закаливание и др. Узнаем, какие факторы благоприятно влияют на здоровье человека, т.е. его укрепляют, а какие наоборот, разрушают.

В ходе конкурса мы определим, кто из вас придерживается здорового образа жизни, а кто – нет.

Рассмотрим основные понятия здорового образа жизни. Что такое здоровье? По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья. ЗОЖ – универсальное средство профилактики заболеваний, укрепления и сохранения здоровья.

А теперь приступим к проведению конкурсов.

Для оценивания ваших знаний по здоровому образу жизни мы пригласили жюри. (Представляется состав жюри).

## Конкурс № 1: «Знатоки здорового образа жизни»

Командиры команд получают карточки с вопросом, на который команда должна в течение 1 минуты подготовить ответ. (Ответы оцениваются в данном конкурсе по 3-х балльной системе).

### Вопросы:

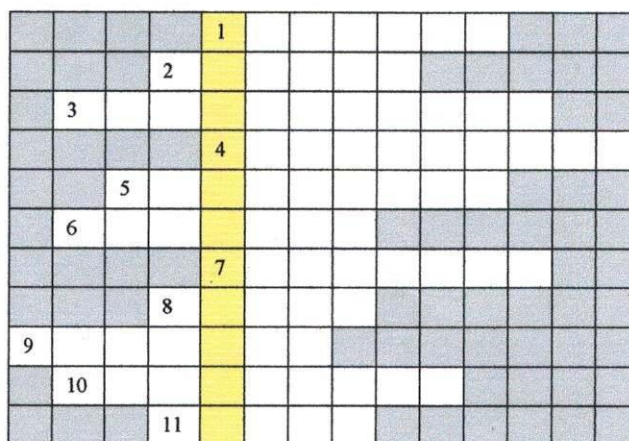
- Почему во время перемены не следует громко кричать? (5 кл.)
- Почему не следует, награвшись на солнце, сразу идти в воду? (5 кл.)
- Почему нужно ежедневно мыть ноги? (6 кл.)
- Почему нужно ежедневно чистить зубы и регулярно посещать зубного врача? (6 кл.)
- Почему нужно закаливаться? Какие вы знаете способы закаливания? (7 кл.)
- Почему заядлые курильщики живут на 10-15 лет меньше, чем некурящие? (7 кл.)
- Почему люди, употребляющие наркотические препараты очень редко доживают до старости? (8 кл.)
- Какую опасность для человека представляет алкоголь? (8 кл.)

## Конкурс № 2: «Кроссворд»

Командам раздаются карточки с кроссвордами, которые необходимо разгадать в течение 3-х минут. Результаты данного конкурса оцениваются по количеству правильных ответов.

### По горизонтали:

1. Комплекс физических упражнений, проводимых обычно утром. (Зарядка).
2. Постепенное разрушение зуба вследствие инфекционного процесса. (Кариес).
3. Предмет в школе, для которого обязательно нужна спортивная форма. (Физкультура).
4. Заболевание, возникающее у лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. (Алкоголизм).
5. Одна из форм водного закаливания. (Обливание).



6. Правила, требования и нормы, направленные на сохранение здоровья, работоспособности, активного долголетия и профилактику заболеваний. (Гигиена).
7. Жизненно важные вещества для организма человека, содержащиеся главным образом в овощах и фруктах. (Витамины).
8. Одна из форм закаливания с помощью солнца. (Загар).
9. Вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. (Курение).
10. Одна из форм водного закаливания. (Обтирание).
11. Один из компонентов ЗОЖ, позволяющий рационально использовать своё время и не переутомляться. (Режим).

### По вертикали:

1. Комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, особенно к холоду. (Закаливание).

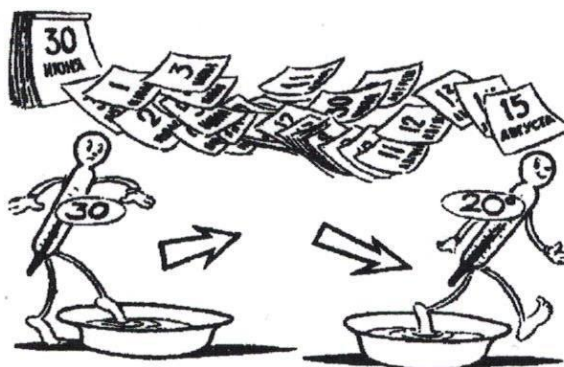


### Конкурс № 3: «Реши задачу»

Командам раздаются карточки с задачами, которые необходимо решить в течение 3-х минут. (Результаты конкурса оцениваются по 3-х бальной системе).

#### Задача для 5-6-х классов:

Закаливание организма позволит снизить частоту простудных заболеваний в 5 и более раз. Лучше закаливание производить утром после физзарядки. Для начала используйте воду 34 °C. Толя снижал  $T^{\circ}$  воды за 4 дня на 1°С. Через некоторое время он начал обливаться только холодной водой из-под крана. Для этого ему понадобилось 96 дней. Какой  $T^{\circ}$  была холодная вода? (Ответ: 1)  $96:4=24$ ; 2)  $34-24=10^{\circ}\text{C}$ )



#### Задача для 7-8-х классов:

Закаливание организма позволяет в несколько раз снизить частоту простудных заболеваний. Закаливание следует проводить утром после физзарядки. Для начала используйте воду 34°С. Дима снижал  $T^{\circ}$  воды за 4 дня на 1°С. Через 14 недель он начал обливаться только холодной водой из-под крана. Какой  $T^{\circ}$  была холодная вода? (Ответ: 1)  $14 \times 7 = 98$ ; 2)  $98:4=24,4^{\circ}\text{C}$ ; 3)  $34-24,5=9,5^{\circ}\text{C}$ ).

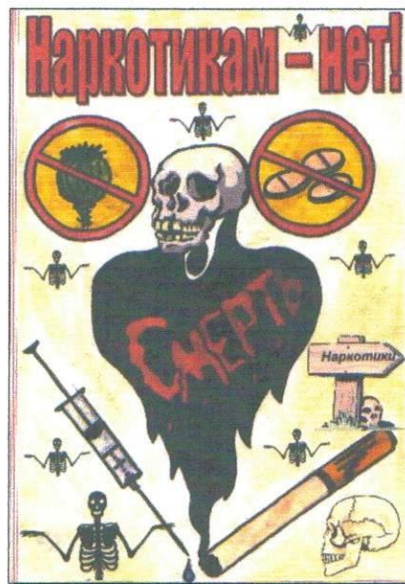
### Конкурс № 4: «Мы выбираем здоровый образ жизни!»

Командам нужно в течение 10 минут изобразить на листе рисунок (плакат и т.д.), пропагандирующий здоровый образ жизни и защитить его. (Оценивается конкурс по 3-х бальной системе).

### Конкурс № 5: «Моё здоровье – в моих руках!»

Командам раздаются карточки с указанием факторов, оказывающих влияние на здоровье человека. Необходимо в течение 1-й минуты напротив факторов, которые способствуют укреплению здоровья человека поставить знак «+», а факторы, разрушающие здоровье отметить знаком «-». (Результаты оцениваются по количеству правильных ответов).

- закаливание;
- наркотики;
- малоподвижный образ жизни;
- переедание;
- физзарядка;
- режим дня;
- курение;
- занятия физкультурой и спортом;
- спиртные напитки;
- токсичные вещества;
- стресс;
- личная гигиена;
- долгий просмотр телепередач;
- проветривание;
- прогулки на свежем воздухе;
- долгое времяпровождение у компьютера;



- шум;
- хождение босиком;
- сон.

По окончании данного конкурса жюри подводит общие итоги конкурсов. А в это время для капитанов команд проводится тест «Куда ты идёшь?».

### Тест для капитанов: «Куда ты идёшь»

Медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы врачей. Остальные 85% - в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Перед вами тест. Ответив на все вопросы и подсчитав очки, вы узнаете, что ждёт вас в будущем: здоровая долгая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

#### Очки:

#### 1. Как часто ты моешь руки?

- около 20 раз в день 0
- только перед едой и после туалета 5
- когда сильно в чём-нибудь испачкался 20

#### 2. Сколько раз ты чистишь зубы?

- два раза (утром и вечером) 0
- один раз 5
- вообще не чищу 15

#### 3. Как часто ты моешь ноги?

- каждый вечер перед сном 0
- когда заставит мама 10
- только когда купаюсь целиком 20

#### 4. Как часто ты делаешь зарядку?

- ежедневно 0
- когда заставят родители 15
- никогда 25

#### 5. Как часто ты простужаешься?

- один раз в два года 0
- один раз в год 5
- несколько раз в год 15

#### 6. Как часто ты ешь сладости?

- по праздникам и воскресеньям 0
- почти каждый день 20
- когда и сколько захочу 30

#### 7. Как часто ты плачешь?

- не могу вспомнить, когда это было 0
- пару раз на неделе 15
- почти каждый день 25

#### 8. От чего ты плачешь?

- от боли 0
- от обиды 10
- от злости 20

#### 9. Сколько ты гуляешь?

- ежедневно от 1,5 до 2 часов 0
- ежедневно, но меньше часа 10
- иногда по выходным 20



**10. Когда ты ложишься спать?**

- |                  |    |
|------------------|----|
| - в 21-21.30     | 0  |
| - после 22 часов | 10 |
| - после 24 часов | 35 |

**11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту?**

- |                                 |    |
|---------------------------------|----|
| - соответствует или чуть меньше | 0  |
| - немного больше                | 10 |
| - значительно превышает норму   | 30 |

**12. Сколько времени ты проводишь у телевизора?**

- |  |    |
|--|----|
| - не больше 1,5 часа, часто с перерывом      | 0  |
| - больше 3 часов                             | 10 |
| - смотрю всё, что нравится и сколько хочется | 30 |

**13. Сколько времени ты тратишь на уроки?**

- |                  |    |
|------------------|----|
| - около 1,5 часа | 0  |
| - почти 2 часа   | 15 |
| - больше 3 часов | 30 |

**14. Можешь ли ты взбежать на 5-й этаж?**

- |                      |    |
|----------------------|----|
| - с лёгкостью        | 0  |
| - под конец устаю    | 15 |
| - с трудом и одышкой | 25 |
| - не могу            | 35 |

**15. Ходишь ли ты в спортивную секцию или танцевальный кружок?**

- |       |    |
|-------|----|
| - да  | 0  |
| - нет | 15 |



**Теперь займёмся подсчётом:**

**Если набралось от 0 до 20 очков** – ты в полном порядке!

**От 20 до 70 очков** – у тебя появились не самые хорошие, вредные для здоровья привычки, но с ними пока нетрудно бороться.

**От 70 до 110** – ты твёрдо стоишь на пути разрушения своего здоровья. Сворачивай скорее!

**От 110 и выше** – можешь даже не считать! Как ты ещё не развалился? Начинай борьбу за своё здоровье с этой секунды.

После проведения теста и доведения его результатов до команд, объявляются победители конкурса знатоков здорового образа жизни. Капитанам всех команд вручаются комплекты карточек по здоровому образу жизни:

- «Последствия переедания»;
- «Последствия гиподинамии»;
- «Чем опасен Алкоголь»;
- «Чем опасно курение».

(Награждение проводится непосредственно по окончании всех конкурсов или на общешкольной линейке).



# чем опасно Курение

**ЦНС** (стимуляция выработки адреналина, увеличение кровяного давления, ускорение сердцебиения, снижение аппетита, болевой чувствительности, риск сердечных приступов, инфаркта и смерти)

**МОЗГ** (удовлетворение, успокоение - 20-40 мин., раздражительность, дискомфорт, привыкание)

**РОТ** (уменьшение вкусовой чувствительности, раздражение слизистой оболочки, кровоточивость и онемение дёсен, плохой запах, гниение зубов, угроза рака ротовой полости)

**ГОРЛО** (раздражение пищевода, рак гортани и пищевода)

**СЕРДЦЕ** (ускорение ритма, кровяного давления, сокращение сосудов, риск сердечных приступов, инфарктов, сердечной недостаточности и смерти)

**ПЕЧЕНЬ**  
(цирроз печени)

**НАДПОЧЕЧНИКИ**  
(увеличение образования адреналина)

**ПОЗВОНОЧНИК** (риск рака позвоночника)

**ПОЛОВАЯ СИСТЕМА** (мужская и женская) – снижение полового влечения, риск импотенции, рак яичников, снижение детородной функции, ранний климакс, риск выкидыша, осложнений при беременности, кровотечений и ранних родов. Курение при беременности – замедленный рост, эмоциональное и интеллектуальное развитие у ребёнка)

**ЛЁГКИЕ**  
(заполнение бронхиальных стволов слизью, их воспаление, нарушение газообмена, затруднение дыхания, рак)

**ЖЕЛУДОК И 12-ПЕРСТНАЯ КИШКА** (язва, мучительные боли)

**ПОЧКИ**  
(снижение выделительной способности, рак)

**КРОВ. СОСУДЫ**  
(сужение сосудов, повышение КД, риск сердечного приступа)

**МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ** (рак)

**КОСТИ** (остеопороз – размягчение, утончение и ослабление костей)

**Ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек.**

# чем опасен Алкоголь

**Мозг и ЦНС** (ослабление мышления, памяти, концентрации внимания, координации, потеря контроля над своими действиями, бурные эмоциональные реакции, сонливость, разрушение клеток мозга, привыкание).

**Мозг и ЦНС** (ухудшение зрения, слуха, обоняния, вкуса, потеря болевой чувствительности, замедление реакции, уменьшение сексуальных возможностей, угнетение ЦНС, затруднение дыхания, кома, смерть).

**Глаза** (расстройство зрения, сужение зрачков, покраснение глаз).

**Слух** (снижение способности распознавать звуки и определять их направление).

**Рот** (невнятная речь, нарушение вкуса, снижение аппетита).

**Лёгкие** (снижение сопротивляемости инфекциям, остановка дыхания, смерть).

**Горло** (раздражение и повреждение стенок пищевода, рвота, кровотечение, боль, затруднение глотания, рак).

**Сердце** (ослабление сердечной мышцы, увеличение размеров сердца, шумы, нарушение ритма, увеличение кровяного давления, риск приступа и инфаркта).

**Печень** (воспалительные процессы и разрушение клеток печени, снижение способности удалять жёлтый пигмент, застой крови в конечностях, снижается свёртываемость крови, накопление жира в печени).

**Мышцы** (дряблость, мышечная слабость, спазмы и атрофия мышц).

**Желудок** (раздражение оболочки желудка, угроза язвы, кровотечений и воспалений, опасность рака желудка).

**Половая система (мужская и женская)**

- Ослабление половых функций, ведущее к импотенции и бесплодию;
- У женщин риск развития рака груди;
- Употребление алкоголя во время беременности приводит к рождению ребёнка с Алкогольным Синдромом (маленькой головой, нарушением интеллекта, дефектами внешности, расстройствами сна и речи, слабым мышечным тонусом, замедленным ростом и развитием).

**Поджелудочная железа** (угроза заболевания хроническим воспалением поджелудочной железы – панкреатитом).

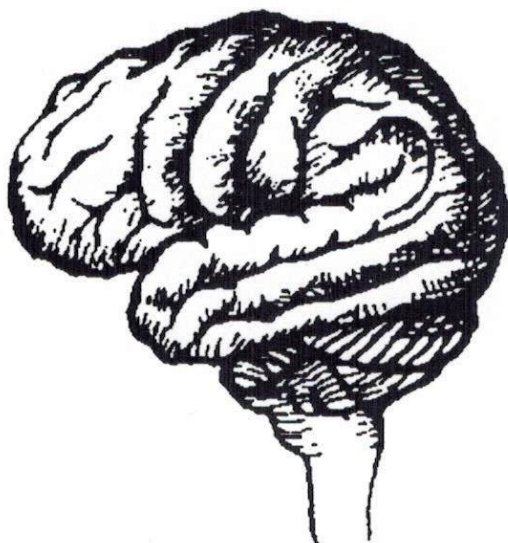
**Кишечник** (раздражение стенок, воспаление, язвы и рак кишечника и толстой кишки, тошнота, диарея, рвота, потливость, потеря аппетита – обычные явления).

**Кости** (алкоголь препятствует усвоению кальция, поэтому кости становятся тонкими, хрупкими и мягкими – остеопороз).

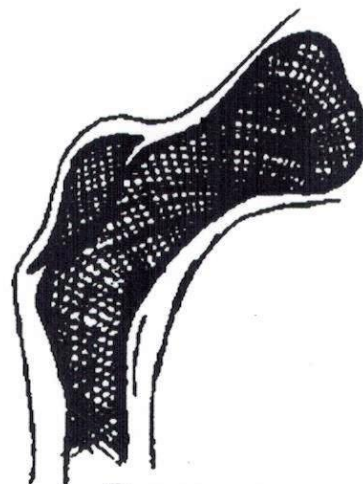
## Алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней!

# Последствия гиподинамии

Снижение активности  
мозга



Разрушение костей,  
потеря ими кальция

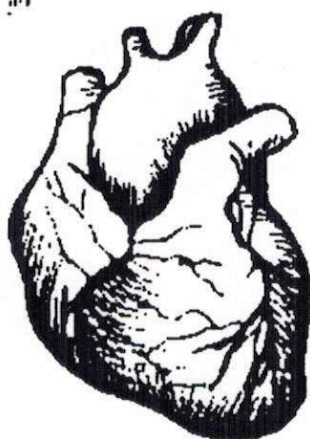


Снижение  
энергетического  
обмена

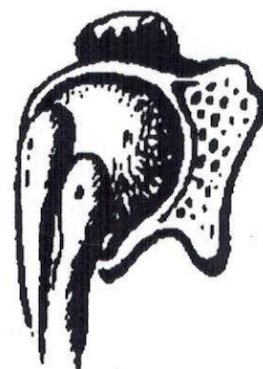


Ослабление импульсации  
от рецепторов мышц

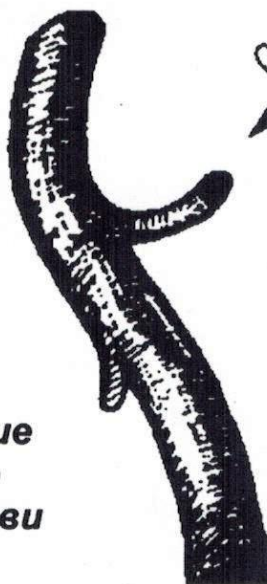
Деградация  
мышц



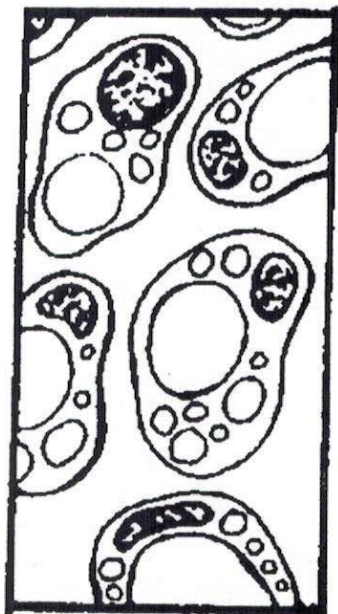
Отложение солей  
в суставах



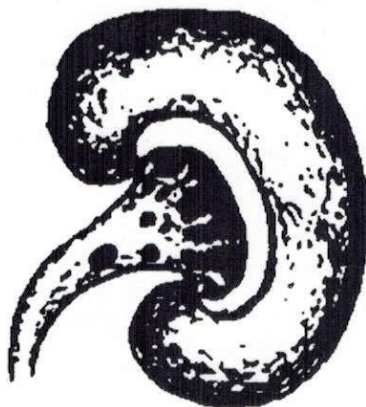
Уменьшение  
ударного  
объема крови



Отложение жира на  
стенках сосудов



Отложение  
жира



Образование камней  
в почках

Уменьшение  
устойчивости  
организма к  
действию  
стрессов,  
травм.

# Последствия переедания

