Методическая разработка открытого внеклассного мероприятия среди первых курсов
 Игра – викторина «Что ты знаешь о здоровье?»
Грекова Ольга Николаевна, преподаватель физической культуры
Судникова Елена Владимировна, социальный педагог
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Калачеевский аграрный техникум»

**Игра – викторина «Что ты знаешь о здоровье?»**

**Цель:** актуализировать тему здоровья, здорового образа жизни, ответственного поведения.

**Задачи:**

1. актуализировать и развить знания учащихся о здоровье и здоровом образе жизни;
2. формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации, развивать у студентов творческие способности, логическое мышление, чувство долга;
3. развитие культуры коллективного умственного труда;
4. воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
5. обеспечить студентам возможность быть более подготовленным к дальнейшей практической деятельности.

**Место проведения мероприятия:** зал библиотеки

**Оборудование кабинета:** в зале предварительно приготовлены для работы столы, стулья, письменные принадлежности для членов команд и жюри (бумага, ручки, таблицы).

**Подготовительный этап:** Готовясь к мероприятию, были подготовлены плакаты на тему: «В здоровом теле – здоровый дух», «Мир моих увлечений», «Здоровые дети должны быть на планете», а также было предложено учащимся ответить на вопросы в юмористической форме, подготовить интересные факты, которые помогут преподавателю определить их отношение к обсуждаемой проблеме.

**Ход работы**

**Что такое здоровье?**

Существует целый ряд определений, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека:

- полное [**физическое**](http://school.xvatit.com/index.php?title=%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5_%D0%BE_%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5), духовное, умственное и социальное благополучие;

- нормальное функционирование организма в системе «человек — окружающая среда»;

- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие [**болезни**](http://school.xvatit.com/index.php?title=%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F,_%D0%B8%D1%85_%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0);

- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В обобщенном виде здоровье можно определить как умение человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним отрицательным факторам, болезням и повреждениям, сохранить себя, расширить свои возможности, увеличивать длительность полноценной жизнедеятельности, т. е. обеспечивать свое благополучие. Смысл слова благополучие в Словаре русского языка (автор С.И. Ожегов) определяется как «спокойное и счастливое состояние», а счастье — как «чувство и состояние полного высшего удовлетворения».

Достичь благополучия возможно только через труд, направленный на расширение своих духовных, физических и социальных возможностей.

**Факторы, влияющие на здоровье**

Индивидуальное здоровье в основном зависит от четырех факторов:

- биологические факторы (наследственность) — около 20%;
- [окружающая среда](http://school.xvatit.com/index.php?title=%D0%98%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2%D0%B0_%D0%B0%D1%82%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%84%D0%B5%D1%80%D1%8B_%28%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%88%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%8B%29) (природная, техногенная, социальная) — 20%;
- служба здоровья—10%;
- индивидуальный образ жизни — 50%.

Из этого распределения следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как оно зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни (поведение каждого, его привычек, поступков, стремления, пристрастия).

В книге Н.М. Амосова «Раздумья о здоровье» говорится: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

Сделаем вывод: во всех неприятностях со здоровьем виноваты мы сами.

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

По результатам комплексного социологического исследования среди несовершеннолетних 14—17 лет доля постоянно и периодически курящих составила 20,8%, постоянно и периодически употребляющих алкоголь 8%. Распространенность ранних половых связей среди молодежи привела к тому, что 23 подростка из каждой 1000 знакомы с венерическими заболеваниями не понаслышке.

Статистика фиксирует тенденцию к омоложению потребителей наркотиков. В 1998 г. несовершеннолетних потребителей наркотиков и сильнодействующих и токсичных веществ, известных органам здравоохранения и правопорядка, насчитывалось в 5,3 раза больше, чем в 1995 г.

Лидирующее место среди подростков, известных органам здравоохранения как потребители наркотиков, занимают учащиеся техникумов, лицеев и гимназий — 35,3%. Опросы, проведенные в среде учащихся столицы, обнаружили, что среди девушек доля потребляющих наркотики (10,2% в среднем'; не нагого ниже, чем среди юношей (14,9% в среднем).

Спортом же в свободное от занятий время занимаются всего 35,5% несовершеннолетних подростков 14—17 лет.

**Русские народные пословицы:**

* + Жизнь дана на добрые дела.
	+ Какую дружбу заведешь – такую и жизнь поведешь.
	+ Век живи – век трудись, а трудясь – век учись.
	+ Любой жует, да не любой живет.
	+ Здоровье – всему голова.
	+ Здоровая душа в здоровом теле.
	+ Здоровье дороже денег.
	+ Здоровье не купишь.
	+ Наше счастье в наших руках.
	+ Счастье не ищут, а делают.
	+ Человек без друзей, что дерево без корней.

*Выступление учащегося:* Часто первый шаг к наркотикам делается из любопытства. До 60% наркоманов именно так «попробовали» наркотики. Наркотическая зависимость формируется очень быстро, ее процесс столь стремителен, что в 30-40 лет наркоман – это уже глубокий старик. От психологической склонности до физической зависимости проходит всего 2–3 месяца.

**Мозговой штурм для зрителей**

Наше тело состоит из клеток (Да.)

Год назад у тебя было такое же количество клеток, как сейчас. (Нет.)

Кровь разносит питательные вещества по всему телу. (Да.)

Нужно чистить не только зубы, но и язык. (Да.)

Полезно грызть орехи, леденцы. Это укрепляет зубы. (Нет.)

Микробы боятся мыла. (Да.)

Расческой должен пользоваться только один человек. (Да.)

Зарядка — это источник бодрости и здоровья. (Да.)

После активного бега необходимо сразу же садиться на скамейку. (Нет.)

Не следует, погревшись на солнце, сразу лезть в воду. (Да.)

После дождя воздух делается чище. (Да.)

Жвачка сохраняет зубы. (Нет.)

От курения ежегодно погибает более 10 тыс. человек. (Да.)

Бананы поднимают настроение. (Да.)

Морковь замедляет процесс старения организма. (Да.)

Есть безвредные наркотики. (Нет.)

Отказаться от курения легко. (Нет.)

Молоко полезнее йогурта. (Нет.)

Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги. (Да.)

Недостаток солнца вызывает депрессию. (Да.)

Летом можно накопить в организме запас витаминов на целый год. (Нет.)

Полезно бывать на свежем воздухе. (Да.)

Мы мигаем каждые 6 секунд, и при этом каждый раз глаз омывается слезой. (Да.)

Зубы мудрости есть только у мудрых людей. (Нет.)

Нужно есть каждый день в определенные часы. (Да.)

Между приемами пищи должно проходить хотя бы несколько часов. (Да.)

После горячего чая можно сразу есть мороженое. (Нет.)

**Вопросы командам**

В этом состоянии люди проводят треть своей жизни, а в древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон.)

Эти органические вещества необходимы человеку и животным. Они в большом количестве содержатся в овощах и фруктах. Что это такое? (Витамины.)

Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в бой с болезнетворными бактериями и убивают инфекцию. Что это за «воины»? (Антитела.)

В организме человека имеется стержень, который состоит из 33 костей с дисками. Как он называется? (Позвоночник.)

Как называется то, чем заделывают дыру в зубе? (Пломба.)

Как называется врач — специалист по глазным болезням? (Окулист.)

Как называется жидкая часть крови? (Плазма.)

Как называется наука о строении организма человека? (Анатомия.)

Мыльная душистая жидкость, употребляемая для мытья головы — это... (Шампунь.)

В конце обеда всегда подаются сладкие блюда, конфеты, фрукты. Как это назвать одним словом" (Десерт.)

Мельчайший микроорганизм, который является возбудителем заразных заболеваний. (Микроб.)

Как по-другому называется душистый, приятный запах? (Аромат.)

Как называется запаянный стеклянный пузырек с лекарством? (Ампула.)

Кто является основоположником научной медицины? (Гиппократ)

Обычные люди их едят, а боксеры предпочитают их бить. (Груши)

Эта болезнь проявляется в том, что человек в состоянии ночного сна поднимается с постели, начинает ходить по помещению. Как она называется? (Лунатизм.)

Из какой тарелки не пообедаешь? (Из пустой.)

Какую воду в решете можно носить? (Замерзшую.)

Сколько яиц можно съесть натощак? (Одно, второе будет уже не натощак.)

Какой болезнью никогда не болеют на земле? (Морской.)

Как можно назвать человека, который страдает болезненным влечением к употреблению наркотиков? (Наркоман.)

От каких растений, которые растут почти у каждого дачника в огороде, в пищу идут в основном листья? (Петрушка, щавель, укроп, капуста.)

Как называется травянистое растение со съедобными листьями кислого вкуса? (Щавель.)

Как называется внезапная потеря сознания вследствие болезненного состояния или душевного потрясения? (Обморок.)

Самое ядовитое вещество в табаке — это... (Никотин.)

Как называется хирургический нож? (Скальпель.)

Какой витамин содержится в большом количестве в лимоне? (Витамин С.)

Какой газ, выделяемый животными, используют растения? (Углекислый газ.)

Назовите занятие, которое представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц и улучшает работу сердца. (Плавание.)

**Конкурс капитанов**

**Стихотворение «Кроха сын и отец»**

Кроха-сын пришёл к отцу, и спросила кроха:

Если я курить начну, это очень плохо?

Видимо врасплох застал сын отца вопросом.

Папа быстро с кресла встал, бросил папиросу.

И сказал отец тогда, глядя сыну в очи:

Да, сынок, курить табак- это плохо очень.

Сын, услышав, сей совет, снова вопрошает:

Ты ведь куришь много лет, и не умираешь?

Да, курю я много лет, отдыха не зная,

Я не ведал страшных бед – а вся глава седая.

Закурил я с юных лет, чтоб казаться взрослым,

Ну, а стал от сигарет меньше нормы ростом.

Я уже не побегу за тобой вприпрыжку,

Бегать быстро не могу, мучает одышка.

Прошлым летом…иль забыл, что со мною было?

Я в больницу угодил, сердце прихватило.

Целый месяц пробыл там, еле откачали.

Да, спасибо, докторам — умереть не дали.

Сердце, лёгкие больны, в этом нет сомненья.

Я здоровьем заплатил за своё куренье.

Никотин – опасный яд, сердце поражает,

А смола от сигарет в бронхах оседает

А угарный газ СО попадает с дымом,

Он в крови вступить готов в связь с гемоглобином.

Ведь курильщика всегда гипоксия мучит,

Под глазами синева посильнее тучи.

 Ну и ну! – воскликнул сын. –

Как ты много знаешь:

Про смолу и никотин, гипоксию, гемоглобин,

А курить, однако ж, не бросаешь!

Дорогой сыночек мой, я б тебе слукавил,

Но, признаюсь, лишь с тобой факты сопоставил.

Я бросал курить, раз пять, может быть и боле,

Да беда – курю опять, не хватает воли.

Нет, ты сильный, мой отец, волевой И смелый.

Завершишь ты, наконец, начатое дело.

Я хочу, чтоб ты курить бросил эту гадость,

Некурящим начал жить всем родным, на радость.

Знаю, что курить бросать –никогда не поздно.

Трудно снова не начать.

Трудно, но возможно.

Ты – мой папа. Я – твой сын, справимся с бедою.

Ты бросал курить один, а теперь нас двое.

И семейный наш бюджет станет побогаче,

Купим мне велосипед, чтоб гонять на даче.

Ну и кроха! Вот так сын! Хитрован ужасный!

Все проблемы враз решил, ладно, я согласный.

Но условия скорей тоже выдвигаю:

Ты и пробовать не смей, а я курить бросаю!

И решили впредь ещё и отец, и кроха:

Будем делать хорошо и не будем плохо!

 **Притча**

 В одной далекой стране жил мудрец, на многие вопросы он знал ответы, и сотни людей приходили к нему за советом и помощью. В той же стране жил молодой человек, который, совсем недавно был еще ребенком и только начинал свой жизненный путь. Но он-то думал, что все уже знает, многое умеет, и чужих советов слушать ему не надо. Решил он провести мудреца – поймал бабочку, зажал её между ладонями и спросил мудреца: «Что у меня в руках – живое или неживое?» Если мудрец ответил бы «живое», он сильнее сдавил бы руки, бабочка бы умерла, и мудрец оказался бы не прав, а если мудрец ответил бы "неживое", молодой человек разжал бы руки, бабочка выпорхнула, а мудрец снова был бы не прав. Но когда молодой человек подошел к мудрецу и задал свой вопрос, старый человек внимательно посмотрел на него и сказал: «Все в твоих руках»...

 Относительно здоровья каждого можно сказать: «Все в твоих руках…». Надеюсь, что знания, полученные в этой игре, найдут свое продолжение в вашей жизни.

**Ситуативная игра «Кораблекрушение»**

**Интересные факты**

**Заключительное слово ведущего.**

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите своё здоровье, учитесь этому у окружающих людей; занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с толком, с пользой для себя и других! Будьте здоровы и счастливы!

**Подведение итогов**