

Город здоровья



Внеклассное мероприятие по биологии
Учитель: Маслова Ю.В.

Суворово
2012год

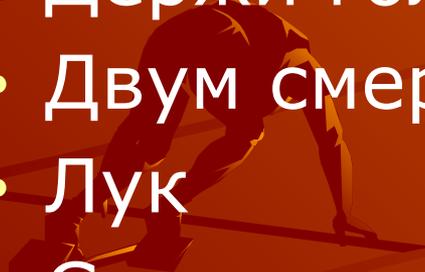
«Его не купишь ни за какие деньги»

- **«Здоровому всё здорово»**
- **«Здоровье не купишь – его разум дарит»**
- **«Здоровый нищий счастливее больного правителя»**
- **«Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум»**

Геродот

Улица Народной мудрости

- Здоров будешь –
- Крепок телом –
- Здоровье дороже
- Здоровому
- Застарелую болезнь
- Держи голову в холоде, живот в голоде,
- Двум смертям не бывать,
- Лук
- Спи камешком,
- Чистота –
- Где тонко.
- Живи разумом,



Улица Народной мудрости

- Здоров будешь – всё добудешь
- Крепок телом – богат и делом
- Здоровье дороже золота
- Здоровому врач не надобен
- Застарелую болезнь трудно вылечить
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле
- Двум смертям не бывать, а одной не миновать
- Лук семь недугов лечит
- Спи камешком, вставай пёрышком
- Чистота – половина здоровья
- Где тонко, там и рвётся
- Живи разумом, так и лекаря не надо

Улица Экологическая

- Простейший способ очистки воды –
- Простейший способ очистки воздуха –
- Ядовитый металл, содержащийся в выхлопных газах-
- Продукт неполного сгорания топлива, блокирующий гемоглобин от кислорода-
- Какие бывают виды загрязнения окружающей среды?
- В Средние века использовалась казнь «под колоколом», кто был палачом?
- Существуют ли невидимые опасные факторы ?
- Как называется природный механизм, по которому ядохимикаты, удобрения, и другая «химия» может попасть в организм человека? Поясните.

Улица Садовая

- Угадай-ка, что за фрукт?
- Викторина о питании:
- Какие компоненты составляют нашу пищу?
- Биологически активные вещества, необходимые организму в незначительных количествах, но играющие важную роль в обмене веществ-
- Заболевание, вызванное отсутствием витамина-
- Заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, проявляющееся в избыточной массе тела
- Специальный режим питания, включающий количество, состав и регулярность приёмов пищи
- Что такое экологически адекватное питание?
- В каких единицах измеряется калорийность пищи?
- Назовите правила здорового питания «Зр»

Улица Спортивная

- «Упражнение для лёгких»
- «Рыбалка»

***Спорт- здоровье, вдохновение,
совершенство***



Польза движения в судьбах великих людей

- Александр Македонский (полководец)
- Александр Невский (полководец)
- Петр Первый (император)
- Ломоносов М.В. «...стараться всячески быть в движении тела»
- Суворов А.В. (полководец)
- Павлов И.П. (ученый)

Режим двигательной активности для разных возрастных групп

Общая продолжительность движения в режиме дня

- 7-10 лет: 4-5 часов;
- 11-14 лет: около 4 часов;
- 15-17 лет: 3-4 часа

Потребность в двигательной активности снижается с возрастом

1. Как называется снижение двигательной активности, наносящее вред здоровью?

2. Каково значение двигательной активности?



Значение двигательной активности

- Повышение общего тонуса и работоспособности
- Стимуляция защитных сил организма
- Возрастание устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды
- **Сохранение и укрепление здоровья!**
- **Движение –это жизнь!**

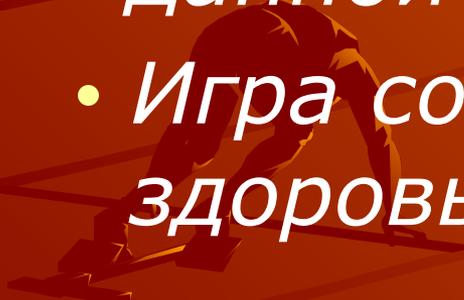
Движение- это жизнь!



Закоулоч Тревонжнй

- «Белая смерть»-
- Бывают ли безобидные наркотики?
- Чем опасна наркомания?
- «Зловонное пагубное пристрастие»-
- Добровольное отравление никотином и ещё 69-ю ядами-
- «Пассивный курильщик»-
- Наиболее распространённые заболевания курильщиков-
- «Зелёный змей»-
- Рак желудка, цирроз печени, потеря рассудка, деградация личности, страдания близких...Кто же виновник?

Нет вредным привычкам!

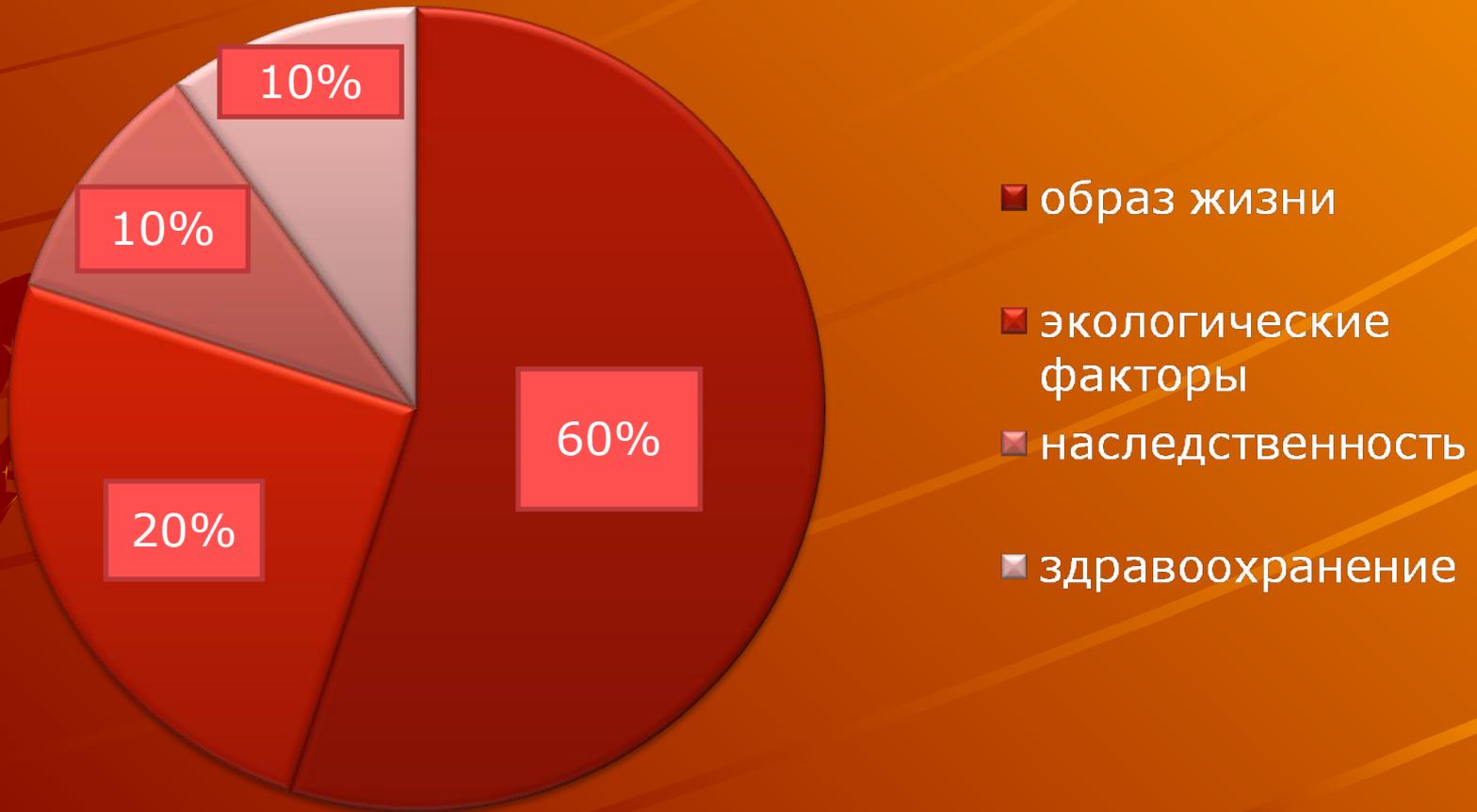
- *Конкурс художников:*
 - *нарисуйте запрещающие знаки*
 - *придумайте лозунги и призывы по данной теме*
 - *Игра со зрителями: «Будьте здоровы!»*
- 
- A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned in the lower-left area of the slide. The runner is wearing a dark uniform and is positioned in starting blocks. The background of the slide features a warm orange-to-red gradient with several curved, parallel lines that suggest a running track or a dynamic, energetic environment.

Викторина

- Главный признак травмы-
- Заболевание, передающееся при укусе зверя-
- Мера искусственной выработки иммунитета к опасным заболеваниям-
- Зеркало души и зеркало здоровья-
- Заменитель йода в условиях похода-«солдатская трава» или «порезник»-
- «Солдатская вата»-
- Растения, которые используются вместо бинтов и пластыря-
- Полезная жидкость. Выжатая из овощей и фруктов-
- Наука о чистоте, способах сохранения и укрепления здоровья
- Массовое заболевание людей-
- Тренировка защитных сил организма-
- Любитель –зимнего плавания-
- Планирование рационального распределения времени –
- Его не купишь ни за какие деньги
- Состояние полного физического и душевного и психического комфорта, а не просто отсутствие болезни

От чего зависит наше здоровье?

факторы, влияющие на зоревье



«Золотые правила здоровья»

- Соблюдение режима дня
 - Достаточная физическая активность: движение, труд
 - Чередование труда и отдыха
 - Правильное питание
 - Закаливание
 - Соблюдение гигиенических норм
 - Общение, позитивное эмоциональное состояние
 - Отсутствие вредных привычек и пагубных пристрастий
- 