

ПОЛОЖЕНИЕ

(заполняется классами самостоятельно)

Школа, класс _____ 7 класс МБОУ ООШ № 11

Мероприятие: конкурс «Здоровый образ жизни – это стильно!» (7-8 классы)

Цель: Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: помочь ученикам осознать важность разумного отношения к своему здоровью; познакомиться с образом жизни других учеников и выработать реальные «рецепты здоровья»; ввести понятие здоровья как фактор, определяющий благополучие и долголетие человека; способствовать укреплению здоровья детей; развивать навыки работы в группах; развивать коммуникативные способности; развивать внимание, фантазию, смекалку, творческие способности, речь.

Дата, место проведения мероприятия: 30.11.2021 г. МБОУ ООШ № 11

План и порядок проведения мероприятия: (коротко)

Ведущий: первый конкурс называется «Визитная карточка». Каждая команда должна представить себя в течение 1-2 минут. Этот конкурс жюри оценивает по 5-бальной системе.

Ведущий: следующий конкурс так и называется «ЗДОРОВЬЕ». Нужно к каждой букве этого слова подобрать другие слова, которые также имеют отношение к здоровью, к здоровому образу жизни. Каждое слово принесет команде 1 балл. Время на выполнение задания - 1 минута.

Ведущий: «Здоровье не купишь - его разум дарит» - под таким девизом мы проводим «БЛИЦТУРНИР». Я задаю вопрос, на который вы даете утвердительный или отрицательный ответ, используя таблички с ответами «ДА» или «НЕТ». За каждый правильный ответ команда получает по 0,5 балла.

1. Действительно ли физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением? (НЕТ)
 2. Верно ли, что табакокурение вызывает сильное привыкание? (ДА. Курение порождает как физическую, так и психологическую зависимость, это одна из причин, почему так трудно бросить курить.)
 3. Правда ли это, что наркоманы в наивысшей степени подвержены риску заболеть СПИДом? (ДА)
 4. В самом деле никотин – самый затягивающий наркотик?(ДА)
 5. Правда ли это, что от алкоголя можно стать зависимым? (ДА)
 6. Действительно табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца? (ДА. Большинство ученых считают, что ведущую роль здесь окись углерода, которая нарушает внутриклеточное дыхание, вызывая постоянное кислородное голодание сердечной мышцы. Кроме того, никотин, будучи сильнодействующим отравляющим веществом, оказывает прямое токсическое воздействие на сердце.)
 7. Правда ли это, что наркомания молодеет? (ДА)
 8. Действительно ли некурящий получает в обществе курильщиков меньше вреда, чем сам курящий? (НЕТ. Находящиеся в одной комнате с курящим вдыхает из окружающей атмосферы 70-80% всех табачных веществ. Ученые доказали, что живущий в одном доме с курящим как бы сам выкуривает до 10 сигарет в день)
 9. От курения зубы становятся желтыми? (ДА)
 10. Кожа становится сильнее и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь? (ДА. Так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке)
 11. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (ДА)
 12. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной? (ДА. так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А, В, С влияют на состояние кожи)
 13. Если зимой ходить без шапки, то волосы будут закаливаться и выглядеть красиво? (НЕТ. От мороза сосуды суживаются, нарушается кровоснабжение волос, они становятся ломкими и выпадают)
 14. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи? (ДА)
- Ведущий: А теперь настала очередь капитанов. «КОНКУРС КАПИТАНОВ»

Я буду по очереди задавать капитанам вопрос, ответив на который, капитан проходит дальше, в следующий тур; не ответив, выходит из игры. И так до тех пор, пока в игре не останется один капитан. За правильный ответ капитан приносит команде 1 балл.

1. Кто родной брат кашля? (насморк)
2. Какой орган позволяет человеку чувствовать запах хлеба, цветов, духов? (нос)
3. Этого врача его пациенты называют ухо-горло-нос. (лор или отоларинголог)
4. Результат воздействия мороза на организм человека. (обморожение)
5. Кто может заразить человека бешенством? (животные)
6. Кто предупреждает курильщиков о вреде курения? (Минздрав)
7. Какой орган поражается у курильщиков прежде всего? (легкие)
8. Самая опасная болезнь 21 века. (СПИД)
9. Его капля убивает лошадь. (никотин)
10. Напиток, который может погубить и семью, и жизнь. (водка)
11. Этим клеем пчелы чинят соты, а врачи лечат людей (прополис)
12. Материал для перевязки (бинт)
13. Считалось, что возбудитель этой болезни передается по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что это за болезнь? (ветрянка)
14. Этот врачебный прием англичане образно называют «поцелуем жизни». (искусственное дыхание)
15. Для греков это слово обозначало просто «склад», а для нас – медицинское учреждение. (аптека)
16. Что обычно нюхают, отравляя свой мозг? (клей)
17. Травма, нанесенная огнем. (ожог)
18. Назовите средства закаливания. (солнце, воздух, вода)
19. В каком возрасте можно начинать закаливание? (с рождения)
20. Можно ли соревноваться в закаливании? (нет)
21. Является ли застенчивость болезнью? (нет)
22. Когда человек выше ростом утром или вечером? (утром, рост человека меняется за счет сжатия хрящевых прослоек между позвонками)

Ведущий: жюри подсчитает правильные ответы, а мы продолжаем. Следующий конкурс мы назвали «ЖИВАЯ КАРТИНА». Ваша задача: выбрав пословицу, изобразить ее на листе (рисунком).
Время на выполнение конкурса - 3 минуты.

Пословицы: Здоров будешь – все добудешь; Здоровому врач не надобен; Здоровье дороже богатства; Здоровью цены нет; Курить – здоровью вредить; Ум да здоровье дороже всего; Здоровье в порядке – спасибо зарядке.

Ведущий: Наши художники уже закончили свой труд. И следующий наш конкурс переплетается с предыдущим. Придумайте к своему плакату лозунг, используя рифму: Курить — не жить; Дурман — обман; Табак — враг; Беспечность — не вечность; Зачем — проблем; Видимость — зависимость; Бросай — меняй; Сигареты — конфеты.

Ведущий: американские ученые выяснили, что когда человек смеется, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. И наконец, минуту смеха по благотворности воздействия можно приравнять к 45 минутам пассивного отдыха. Вот и сейчас мы немного посмеемся. Наш последний конкурс «РЕКЛАМА». Придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря: стул, утюг, пуговица, пояс, бутылка, яблоко, ведро.

ВЕД: Когда мы все избавимся от дурных привычек, мы станем веселее, активнее, спортивнее, энергичнее, то есть мы станем здоровее. Я желаю всем вам здоровья. И у вас сегодня тоже есть возможность пожелать друг другу здоровья, счастья. На шариках, которые перед вами, напишите свои пожелания всем присутствующим.

Зачитываются пожелания

Ведущий: Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшняя игра не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь «ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЕ ДОБУДЕШЬ». Так будьте здоровы!

Планируемый результат: подсчет баллов, определение команды-победительницы. У учащихся актуализированы знания о здоровом образе жизни.