

Викторина по ЗОЖ для 5 классов.

«Здоровье-это долголетие».

Цель: формирование знаний учащихся об основных составляющих элементах здоровой и долгой жизни человека.

Задачи:

- 1.Образовательные- показать значимость соблюдения секретов здоровья, формировать активную жизненную позицию.
- 2.развивающие- развивать мышление, память, речь, обогащать и расширять словарный запас учащихся.
- 3.Воспитательные- воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью, приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

Оборудование: компьютер, мультимедийная установка, презентация к уроку, стихотворения для учащихся, ватман, маркер, видео из цикла Уроки тетушки Совы «Распорядок дня ребенка».

Ход мероприятия

1.Орг. момент

Звучит фоновая музыка. Слайд 1.

2.Вводное слово

-Как хорошо, что мир на планете. Как хорошо, что солнышко светит, и мы хотим, чтоб были здоровыми дети. Тем более что, ваше здоровье – в ваших руках. Здоровье – это счастье в жизни любого человека. Каждому из нас хочется быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранить бодрость, энергию и долголетие.

3.Сообщение темы и цели мероприятия

Сегодня мы раскроем секреты здорового образа жизни. Но их недостаточно просто знать: человек должен придерживаться их всю свою жизнь. И тогда здоровье и долголетие будут спутниками его жизни. Так как ваше здоровье, здоровье ваших близких и родных одно из самых главных составляющих счастливой жизни.

Мы откроем 6 секретов,

Как здоровье сохранить.

Выполняя все секреты,

Без болезней будем жить. (Обращаем внимание на ватман - схему)

4. Этап усвоения новых знаний.

а) Введение в тему «Мозговой штурм»

-Про здоровье люди думали и в древности, это подтверждают пословицы, а пословицы - это народная мудрость. Недаром много сложено в народе пословиц.

- А какие пословицы о здоровье вы знаете?

Разминка

Конкурс «собери пословицу».

Для нашего конкурса нужно 4 участника. На столах в конвертиках с надписью «Народная мудрость» отдельные слова. Вы из них должны собрать пословицы.

Здоров будешь, всего добудешь!.. Слайд 2

Болен – лечись, а здоров – берегись.

Береги платье с нову, а здоровье с молодую.

Здоровье не купишь, его разум дарит.

-Теперь, когда вы сделали зарядку для ума, предлагаю рассмотреть секреты здоровья человека.

Секрет 1 «Борьба с грязью»

Отгадайте загадку:

Вы не вымыли посуду?

Значит, скоро я прибуду.

Если пол вы не помыли –

Меня в гости пригласите.

Перестаньте убираться,

Окна мыть пол подметать.

Ненавижу тряпки, щетки,

Забиваюсь в уголки,

Там, где пыль и пауки.

Чистоту я не терплю,

Тараканов, мух люблю.

А микробов обожаю

Кто же это я такая? (Грязь)

-Расшифруйте анаграммы и вы узнаете с помощью чего можно бороться с грязью.

млоы (мыло) Слайд 3

щтёка (щётка)

лмочака (мочалка)

лотенпоец (полотенце)

ашпумнь (шампунь)

Адво (вода)

- Расскажите, а как вы дома боретесь с грязью. Советы для команд

Каждый раз перед едой,

Нужно фрукты мыть водой!

Чтобы быть здоровым, сильным,

Мой лицо и руки с мылом.

Будь аккуратен, забудь лень!

Чисти зубы каждый день!

Запишите секрет на схеме

Секрет 2 «Правильное и регулярное питание»

-Без чего человек не может жить? (Без пищи и воды)

-А какой, по вашему мнению должна быть пища? (Правильная, полезная)

-Давайте узнаем, что входит в понятие «правильная и полезная». Представьте ситуацию:

Вы пригласили своих друзей в кафе на праздник и составили для них меню из

«правильных и полезных» блюд. Что же это будет за меню.

Из списка блюд отметить 5 только правильные-полезные продукты)

Овощной салат

Фруктовый салат

Винегрет

Оливье

Рыбный суп

Молочный суп

Куриный суп

Шашлык

Пельмени

Тушеные овощи с говядиной

Жареная курица

Курица гриль

Картофельное пюре с котлетой

Картофель фри
Маринованные овощи
Острый соус
Клубника со сливками
Торт
Пирожные
Мороженое

-Вспомните правила питания. (Выслушиваются ответы учеников, а затем они записывают на ватмане по пунктам). Приблизительные ответы:

1. Употреблять овощи и фрукты.
2. Пить много воды.
3. Питаться 3-4 раза в день, не переедая.
4. Стараться не употреблять жирную и жареную пищу.
5. Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Записать секрет

Секрет 3 «Физкультура и спорт»

-Все знают, что физкультура и спорт- главные составляющие ЗОЖ. И поэтому мы сейчас будем развивать меткость, ловкость, спортивную смекалку и быстроту.

1)Игра на спортивную смекалку и ловкость «Сиамские близнецы».

Близнецами в команде будет каждая пара. "Срастись" вам придется спинами. Для этого нужно встать друг к другу спиной и крепко сцепиться руками. Бежать в таком положении можно только боком. Поэтому первая пара боком встает на линию старта, боком бежит и так же возвращается, передавая эстафету следующим "сросшимся близнецам". Спины игроков на протяжении всего бега должны быть плотно прижаты друг к другу. Побеждает наиболее согласованная и быстрая команда.

2Игра на развитие ловкости «Каждому свое»

Каждый участник команды бежит с разным заданием:

- Бег со стаканом воды в руке;
- Бег с книгой на голове;
- Бег с шариком между ногами;
- Бег прыжками.

Записать секрет

Секрет 4 «Соблюдай режим дня»

Видео из цикла Уроки тетюшки Совы «Распорядок дня ребенка».

Записать секрет

Секрет 5 «Отказ от вредных привычек»

-Ребята, что вы считаете вредными привычками, пагубно влияющими на организм человека, портящие ему жизнь? (курение, алкоголь, наркомания)

1. Курение

Конкурс «Поэтическая страничка».

Для участия в конкурсе нужно 4 учащихся. Сейчас вы, попробуйте сделать антирекламу курения. Придумайте четверостишия на заданные рифмы: «зря – нельзя – бросай – меняй»; «вред – бред – табак – рак»; «курить – вредить – береги – беги»; «сигареты – конфеты – будешь – не забудешь». Слайд 5

Слайд 6. «Последствия курения».

Итак, какое решение вы примете? Дети хором: Мы говорим курению – НЕТ!!!

2.Алкоголь

-Не менее вреден алкоголь. От него страдает не только человек, который его употребляет, но близкие люди, которые живут с ним. Алкоголь изменяет человека до неузнаваемости и вызывает зависимость. Пьющий человек не может сам бросить пить. Ему нужна врачебная помощь. А начинается все вполне безобидно – с частого распития алкогольных напитков.

1.Алкоголь разрушает зубы, ухудшает память, поражает головной мозг;

2.У алкоголиков рождаются больные и умственно отсталые дети;

3.Приводит к заболеваниям сердца, печени, увеличению селезёнки, к смерти.

Слайд 7. «Последствия алкоголя»

-Как вы убедились сами, употребление алкоголя – это не только вредно, но и опасно для здоровья и жизни. Итак, какое решение вы примете?

Дети хором: Мы говорим алкоголю – НЕТ!!!

3.Наркомания

-Но кроме алкоголя есть и другие одурманивающие вещества, которые могут выглядеть очень привлекательно – в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ. Это очень опасные вещества. Попробовав их, человек впадает в зависимость от них.

-Эти вещества называют «наркотиками», они очень опасны для здоровья. От наркотической зависимости очень трудно вылечиться. Наркоман для того, чтобы купить очередной наркотик, часто идет на преступление, воровство. Продаёт все свое имущество. Семьи, где есть наркоман, разрушаются.

Слайд 8. «Последствия наркотиков»

- Какое решение мы с вами примем? Что мы скажем наркотикам?

Дети хором: Мы говорим наркотикам – НЕТ!!!

Записать секрет

Секрет 6 «Хорошее настроение»

-Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Предлагается выйти учащимся для игры. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений.

-Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

5. Итоги мероприятия

-Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

1.Борьба с грязью

2.Правильное и регулярное питание.

3.Физкультура и спорт.

4.Соблюдай режим дня.

5.Отказ от вредных привычек.

6.Хорошее настроение.

-А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни?

-Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком

человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ! Будьте здоровы!

Заключительные слова педагога

-Всем желаю здоровья, мужества и силы воли, стремления и упорства- идти к своей цели, к здоровью. Спасибо всем за внимание.