



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Внеклассное мероприятие
по биологии для учащихся 7-8 классов.

Учитель: Нaleyкина С.П.

Самара, 2013

«Omnia mea mecum porto»
(лат. - все свое ношу с
собой) - сказал греческий
философ Биант.



*ХІХ в., НЕМЕЦКИЙ ФИЛОСОФ
АРТУР ШОПЕНГАУЭР*

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия».



КОНКУРС 1:

**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ
ЗДОРОВЬЕ?**



- До 1940 г. здоровьем подразумевалось отсутствие заболевания. Здоровым считали человека, у которого нет признаков болезни.
- Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние физического, психического и социального благополучия.



КОНКУРС 2: ВИКТОРИНА

- 1. *Согласны ли вы, что зарядка - источник бодрости и здоровья?*
- 2. *Верно ли, что жевательная резинка сохраняет зубы?*
- 3. *Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?*
- 4. *Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10000 человек?*
- 5. *Правда ли, что бананы поднимают настроение?*
- 6. *Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?*
- 7. *Правда ли, что есть безвредные наркотики?*
- 8. *Отказаться от курения легко?*

- 9. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?
- 10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги?
- 11. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?
- 12. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
- 13. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой?
- 14. Правда ли, что ежедневно надо выпивать 2 стакана молока?
- 15. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов?



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

- Ученые доказывают, что человек должен жить 150-200 лет! Так, например, древние греки (пеласги) считали, что умереть в 70 лет — это почти то же самое, что умереть в колыбели. Как свидетельствуют историки, продолжительность жизни пеласгов составляла около 200 лет; при этом до конца своих дней они сохраняли жизненные силы и не седели.



ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:

- На 10 % зависит от наследственности;
- на 5 % — от работы медиков;
- остальные 85 % в руках самого человека (окружающая среда, вредные привычки, образ жизни).



ТЕСТ: «МОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЭКОЛОГИЯ»

- *Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате твоих ответов очки.*
- *Если ты мужчина, вычти из 72 цифру 3. Женщинам надо добавить к 72 цифру 4 (они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины). Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни — 69 лет, у женщин — 76.*
- *Если ты живешь в городе с населением более 1 млн. человек, вычти 2 года.*

- Если живешь в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, добавь 2 года.
- Если ты планируешь в будущем заниматься умственным трудом, отними 3 года, если физическим — прибавь 3.
- Если занимаешься спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, прибавь 4 года, если два-три раза — прибавь 2 года.
- Если в будущем ты собираешься вступить в брак, добавь 5 лет, если нет, то вычти по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).



- *Если ты постоянно спишь больше 10 ч, вычти 4 года, если по 7-8 ч, ничего не вычитай.*
- *Если ты плохо спишь, отними 3 года. Накопившаяся усталость, как и слишком продолжительный сон, - признак плохого кровообращения.*
- *Если ты нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отними 3 года, если спокойный, уравновешенный - добавь 3 года.*
- *Если ты счастлив, добавь 1 год, если несчастлив, отними 2 года.*



- Если собираешься получить среднее образование, добавь 1 год, если высшее - 2 года.
- Если кто-нибудь из твоих бабушек и дедушек дожил до 85 лет, то добавь 2 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от рака, инсульта, инфаркта...), вычти 4 года.
- Если ты выкуриваешь больше трех пачек сигарет в день, отними 8 лет, если 1 пачку - 6 лет, если меньше пачки — 3 года.
- Если каждый день ты выпиваешь хоть каплю спиртного, вычти 1 год.



- Если твой вес по сравнению с нормальным для твоего возраста и роста превышает на 20 кг, вычти 8 лет, если на 15—20, то — 4 года, если на 5— 15кг— 2 года.
- Число, которое получится в итоге, и есть тот возраст, до которого ты можешь дожить.



Закаливание

Хорошее

настроение

Спорт



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Здоровье - не только личное дело каждого человека. Здоровый человек живет полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу.*
- Здоровый образ жизни - это система поведения человека, включая физическую культуру, творческую активность; высококонравственное отношение к окружающим людям, обществу и природе.*



ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение



КОНКУРС 3:

Конкурс пословиц

- 1. Пьяному море по колено, а лужа по уши.
- 2. Что у трезвого на уме — у пьяного на языке.
- 3. С хмелем познаться — с честью расстаться.
- 4. Пить до дна - не видать добра.



*31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА!*

КОНКУРС 4:

- Вопрос командам:
какое влияние на
организм человека
оказывает курение?*



КОНКУРС 5:

МИФЫ О НАРКОТИКАХ

- Команда 1. Миф первый: «Попробуй — пробуют все».
- Команда № 2. Миф второй: «Попробуй - вредных последствий не будет».
- Команда № 3. Миф третий: «Попробуй - если не понравится, прекратишь прием».
- Команда № 4. Миф четвертый о существовании «безвредных» наркотиков.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

«Одно только поколение правильно питающихся людей возродит человечество и сделает болезни столько редким явлением, что на них будут смотреть, как на нечто необыкновенное».

КОНКУРС 6:

Письменно назовите 30 видов разнообразных продуктов, требующихся человеку еженедельно.



*Какой же можно
сделать вывод?*

*Как закончить
фразу «формула
здоровья — это*

...?»



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ:

«Карта здоровья»

- *Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки:*

- *Рекомендации врачей, специалистов, родителей:*

- *Мои действия:*



ЖЕЛАЕМ ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ!

