Внеклассное мероприятие
«Суд над вредными привычками»

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

Способствовать формированию негативного отношения к вредным привычкам, росту самосознания и развивать умение анализировать собственные поступки.

Разъяснить школьникам, что курение, алкоголь и наркотики – серьезные факторы риска. Показать их пагубное воздействие на все компоненты здоровья: духовное, нравственное, эмоционально-психическое, физическое, сексуальное, на социальное благополучие.

Выработать у учащихся правильную позицию и поведение, касающиеся сохранения и укрепления, как своего здоровья, так и здоровья окружающих людей.

Время проведения мероприятия: 1,5 часа. Перед проведением мероприятия была проведена гигиеническая уборка и проветривание кабинета. В перерыве заседания проведена **«Электронная физкультминутка для глаз»** ***(см Приложение VII)***

ОБОРУДОВАНИЕ: интерактивная доска, таблицы, рисунки и плакаты школьников о вредных привычках.

ОФОРМЛЕНИЕ: Книжная выставка, плакаты и постеры, выполненные учащимися на тему «За здоровый образ жизни!»

ПОДГОТОВКА К МЕРОПРИЯТИЮ ***(см Приложение II Рис 1-18, Приложение IV).***

Участники: 6-8 классы.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА: Председатель суда, Судья, Секретарь суда, Обвинитель, Защитник; свидетели: Историк, Врач, Социолог, Инспектор пожарной охраны, Школьница, Бабушка; обвиняемые: Табак, Алкоголь, Наркотик.

(Участники смотрят видеоролик «За здоровый образ жизни!» ***(См. Приложение VI.2 №6)***

СЕКРЕТАРЬ: Встать, суд идет! *(Все встают, судьи занимают свои места)*. Садитесь. *(Все садятся)*.

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ: Уважаемые господа! Начинаем Судебное заседание.

ОБВИНИТЕЛЬ: Сегодня на скамье подсудимых сидят Табак, Алкоголь и Наркотик - на совести которых огромное количество сломанных судеб и загубленных жизней. Их жертвами становятся и взрослые люди, и даже дети, школьники; даже самые крошечные создания по их вине рождаются на свет неполноценными, умственно и физически недоразвитыми. Не только здоровье, но часто и жизнь человека разрушаются циничными врагами.

СЕКРЕТАРЬ: Уважаемый суд! Творческой группе ребят дано задание – к концу нашего судебного заседанию подготовить плакат на тему «За здоровый образ жизни!». Всё необходимое приготовлено.

Итак, перед нами первый обвиняемый – Табак. *(Предоставляет слово Судье.)*

СУДЬЯ: С табаком мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Любимое место многих мальчиков и девочек – школьный туалет, где они покуривают тайком от родителей. Мальчики считают шиком, когда с независимым, как им кажется, «взрослым» видом они проходят по улице с сигаретой в зубах. Такому юноше кажется, что он похож на «крутого парня» без комплексов, которого ничего не волнует…

СЕКРЕТАРЬ: Вопрос по истории проблемы: откуда взялся табак и как он попал к нам, в Россию?

ИСТОРИК: История точно не знает, когда, в каком году табак впервые оказался в России; однако известно, что уже во времена Ивана Грозного существовали законы, строго наказывающие за курение табака, потому что оно часто приводило к пожарам.

СЕКРЕТАРЬ: А как табак появился в Европе?

ИСТОРИК: В Европу табак попал из Америки, где побывал Христофор Колумб, высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев, неизвестного европейцам растения. Выяснилось, что «дикари» традиционно используют его листья для частого вдыхания дыма. Туземцы предлагали путешественникам покурить и воспринимали отказ как проявление враждебности или недоверия.

Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушенных листьев «тобакко» и … несколько курильщиков. Он рассчитывал развлечь своих соотечественников невиданной экзотикой. Так и случилось: краснолицые «дикари», украшенные перьями и пускающие дым изо рта, поразили весь испанский двор.

Вскоре табак попал во Францию: Жан Нико, бывший послом в Испании, привез оттуда листья и семена табака в подарок своей королеве, Екатерине Медичи. От фамилии Нико произошло слово «никотин» - так называют основной компонент табака.

СУДЬЯ (Громко перебивает): Самый ядовитый компонент! Извините, что перебил.

ИСТОРИК: Постепенно курение стало «путешествовать» по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило до тех пор, пока царевич Петр Алексеевич, постоянно общавшийся с туземцами, не научился курить… А потом он стал царем и начал, как известно, вводить в России «европейские» порядки, в том числе и пропаганду курения. Пример царя – закон для подданных. При Петре 1 в России появились первые табачные фабрики; в казну потекли доходы от торговли табаком. Курение распространилось по всей стране. Тогда еще никто не знал, насколько опасна эта привычка.

СЕКРЕТАРЬ: Вопрос по содержанию проблемы: насколько опасно курение табака?

СУДЬЯ: На этот вопрос ответят специально приглашенные свидетели. Слово предоставляется Врачу.

ВРАЧ: Чем дальше развивается наука, тем больше мы получаем сведений о вреде табака. В человеческом организме нет ни одного органа, ни одной системы, которые не испытывали бы воздействия табачного отравления и страдали бы от его последствий.

Особый вред табак наносит молодому организму. Например, у юношей под воздействием никотина замедляется рост и развитие некоторых органов.

Вдыхание дыма в легкие приводит к бронхитам, создает опасность пневмонии; повышается вероятность раковых заболеваний. Все начинается с воспаления голосовых связок, которое становится хроническим: голос у курильщика хриплый, неприятный. Это трахеолангит; как правило, он приводит к раку горла.

Курение поражает сердечно-сосудистую систему: работа жизненно важного органа – сердца – ухудшается. Начинаются перебои с давлением, то есть нарушается снабжение организма кровью и кислородом. Особенно вреден недостаток кислорода для коры головного мозга: курильщик буквально «глупеет», с трудом воспринимает информацию, почти ничего не запоминает. Это создает определенные трудности как в школьном обучении, так и в дальнейшем, когда приходится искать себе работу.

(см Приложение VI)

СОЦИОЛОГ (подняв руку и получив разрешение высказаться): Позвольте дополнить: во многих западных странах работодатели предпочитают брать в штат некурящих сотрудников. Часто заработная плата, на которую может рассчитывать курильщик, ниже, чем у некурящего специалиста.

ВРАЧ: В этом нет ничего удивительного. Доказано, что работоспособность некурящего человека гораздо выше: он может быстро и всесторонне изучить поставленную задачу и принять выгодное решение. А курильщик в это время только «раскачивается»…

СОЦИОЛОГ: Работник, который заботится о своем здоровье, более надежен: он не тратит время на бесконечные «перекуры», реже берет отпуск по болезни…

СЕКРЕТАРЬ: Прошу уточнить: насколько здоровье человека зависит от пристрастия к табаку?

СОЦИОЛОГ: 80% заболеваний человеческого организма так или иначе связано с курением. На фоне никотинизма (то есть отравления никотином) прогрессируют буквально все болезни от ОРЗ до язвы желудка.

СЕКРЕТАРЬ: Спасибо.

СОЦИОЛОГ: Я позволю себе напомнить еще об одной проблеме. Существует так называемое пассивное, или вынужденное курение. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиками и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье.

ВРАЧ: Совершенно верно. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик. В лифте жилого дома, на автобусной остановке, в театральном фойе и даже общественном туалете – всюду, где рядом с вами курят, вы рискуете своим здоровьем!

БАБУШКА (не выдержав, вступает в обсуждение проблемы): Ваша правда, доктор, никакого здоровья не хватит! Вчера на остановке стою, автобус жду, на рынок ехать, - а тут подходит детина и давай дымить! И весь дым на меня! Милок, говорю ему, ты бы перестал дымить-то, люди кругом! А он мне: отвали, говорит, бабка! Такой грубиян! За меня и не заступился никто… А я и рада бы отойти подальше, да ведь автобус подойдет, как я к нему издали побегу? Так и стою, а он дымит, и сердце заболело, автобус пришел – а я и влезть не могу, сил нет… И не поехала никуда, домой поплелась, дочка мне «скорую» вызвала…

ШКОЛЬНИЦА (поднимая руку): Прошу слова! Мне кажется, это проблема не столько медицинская, сколько нравственная. Один невоспитанный тип отравляет всех окружающих, а попробуй, сделай ему замечание! Он чувствует себя совершенно безнаказанным, а если что – оправдывается: все, мол, курят! Неужели так было всегда?

ИСТОРИК: В девятнадцатом веке в обществе существовали довольно строгие правила этикета. Если в доме устраивался бал или прием, для курения отводилось специальное помещение – отдаленная комната или кабинет хозяина. Если бы кто-то вздумал закурить за столом или в танцевальном зале, такого гостя немедленно перестали бы принимать. Курить в гостиной, при дамах было просто непозволительно! В курительной комнате, разумеется, находились только мужчины. Курящая женщина была такой же редкостью, как сказочная Баба Яга. Даже курение на улице, при всех, считалось неприличным.

ШКОЛЬНИЦА: Я бы хотела, чтобы эти правила вернулись в нашу жизнь. Если уж у кого-то не хватает силы воли, чтобы бросить дурацкую привычку, так пусть, по крайней мере, от этого не страдают окружающие!

СОЦИОЛОГ: В развитых странах в последнее время все более модным становится здоровый образ жизни – занятия спортом, потребление полезных продуктов и, разумеется, отказ от курения. Как я уже говорил, при приеме на работу предпочтение отдается некурящим претендентам. Во многих общественных местах – кинотеатрах, ресторанах и т.д. – действует официальный запрет на сигареты. За курение в общественных местах взимаются крупные штрафы. Все чаще запрещается реклама табачных изделий. Американские табачные компании теряют клиентов у себя на родине. Тем активнее, между прочим, они продвигают свою продукцию в другие страны.

СУДЬЯ: Например, в Россию!

СОЦИОЛОГ: Да, и в Россию. Посмотрите вокруг: повсюду рекламные щиты с изображением «крутых парней», которые обещают потребителю табака массу удовольствия, призы и так далее… А то, о чем «Минздрав предупреждает…», никому как бы и не интересно… Производители сигарет не называют болезни «ковбоя Мальборо» – Лорна Латча, много лет рекламировавшего сигареты.

ВРАЧ: Рак легких.

СОЦИОЛОГ: Статистика говорит, что от последствий курения каждые 13 минут умирает человек. Каждая выкуренная сигарета сокращает человеческую жизнь на 5,5 минут.

СЕКРЕТАРЬ: Вопрос по существу проблемы: исчерпывается ли этим опасность, которую представляет курение?

СУДЬЯ: Есть еще один аспект. О нем расскажет Инспектор пожарной охраны. Скажите, пожалуйста, представляет ли курение какую-нибудь опасность, с вашей точки зрения?

ИНСПЕКТОР: Разумеется! Уважаемый Историк заметил, что курение во времена Ивана Грозного бывало причиной пожаров. Вы думаете, что в наши дни такого не происходит? Курение в сочетании с отсутствием культуры поведения способно привести к страшным последствиям!

СУДЬЯ: Спасибо за информацию. Из свидетельских показаний следует, что курение – не только причина многих убытков, но и угроза для жизни.

СЕКРЕТАРЬ: Вопрос по ходу разбирательства: почему же все-таки люди тянутся к сигарете?

СУДЬЯ: Что ж, предоставим слово уважаемому Защитнику.

ЗАЩИТНИК: Спасибо. По долгу службы мне необходимо было подобрать аргументы в защиту подсудимого. Говоря откровенно, аргументов у меня мало. Тем не менее… Уважаемые господа! Я прошу вас задуматься о том, что курение табака делает жизнь человека приятнее. Сигарета успокаивает нервы, добавляет уверенности в себе, помогает вступить в контакт с окружающими. Для слабого, безвольного, закомплексованного подростка курение – порой единственная возможность выглядеть взрослым и самостоятельным, привлечь чье-то внимание, завоевать авторитет среди сверстников. Стоит ли осуждать привычку, которая доставляет человеку удовольствие?..

ШКОЛЬНИЦА (поднимая руку): Прошу слова! Может быть, я нарушаю правила судебного разбирательства, но я не могу не выступить! Может быть, ребята послушают адвоката и поверят, что курение – сплошное удовольствие! А ведь это не так! Если бы вы знали, как противно смотреть на этого дурачка, который сует в зубы сигарету и думает, что он «крутой»! Тоже мне, крутизна – от директора под лестницу прятаться! Перед родителями выкручиваться, врать, притворяться! Это называется «уверенность в себе»? И при чем здесь авторитет? Если он ничем, кроме сигареты, отличиться не может? Только и умеет дым из ушей пускать? Общаться с ним не интересно, даже потанцевать – и то противно: от него несет, как из пепельницы!

ГОЛОС ИЗ КЛАССА (ехидно): А целоваться?

ШКОЛЬНИЦА: Фу!!! И вообще, если кто приучается к курению, значит, у него нет своего мнения. Что ему «друзья» скажут, то он и сделает, как баран! Разве это взрослый, самостоятельный человек? А деньги на сигареты он где берет – у мамочки клянчит? Или у третьеклассников отнимает? Да еще они, курильщики, невоспитанные и наглые – вон как этот бабушку на остановке обидел! «Уважаемая личность»! Слушать просто смешно! Так что вы как хотите, а я считаю, что никакой защиты этому табаку быть не может!

СОЦИОЛОГ: Уважаемый суд! Мы познакомились с материалами дела обвиняемого Табак. Это одна из самых распространенных и легкодоступных, но, к сожалению, не единственная вредная привычка. На скамье рядом с ним мы видим Алкоголь и Наркотик.

Учёные всего мира всё чаще говорят об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение. Речь идет о росте потребления спиртных напитков несовершеннолетними. В России алкогольные напитки употребляют 86% подростков до 17 лет.

ИСТОРИК: Утверждение, будто бы пьянство – традиция русского народа, - клевета на русскую нацию. В летописи никогда не упоминались спиртные напитки, на Руси были распространены настои на травах и ягодах. Лишь на праздники варили медовуху, врагу, пиво,

крепость которых не превышала 10^{o}. Пьянство в будние дни считалось величайшим позором и грехом. Водка на Русь проникла из-за границы, а начиная с Ивана III, правительство объявило за собой право изготовлять и продавать водку.

СЕКРЕТАРЬ: Вопрос по содержанию проблемы: насколько опасно употребление алкоголя?

ВРАЧ: Современные исследования позволяют утверждать, что алкоголь поражает все органы и ткани человека. Он очень медленно расщепляется в печени, воздействует на деятельность нервной системы, нарушается работа сосудов головного мозга и это далеко не всё. После принятия пива наступает состояние отупения. Неоднократное или частое употребление алкоголя оказывает опустошающее воздействие на психику подростка. Задерживается развитие высших форм мышления, выработка этических и нравственных категорий и даже утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток деградирует интеллектуально, эмоционально и нравственно.

СУДЬЯ: Что ж, предоставим слово уважаемому Защитнику.

ЗАЩИТНИК: Уважаемый суд, я не считаю себя вправе защищать обвиняемого.

СЕКРЕТАРЬ: Переходим к рассмотрению следующего дела. Перед нами – Наркотик ***(см Приложение VI. 2 №3)*** Слово предоставляется историку.

ИСТОРИК. О! Наркотические вещества известны человечеству очень и очень давно. Например, учёный-энциклопедист Александр Гумбольдт, путешествуя по Латинской Америке, заметил, что индейцы периодически проявляют необычайную выносливость. Взбираясь на высокую гору с тяжелым грузом, они, казалось, не испытывали никакой усталости, хотя вид у них был совсем никудышный: худые, плохо соображающие, бледные, неловкие, лишенные аппетита. Их называли «кокеро», потому что они жевали листья кустарника кокки. Длилось это жевание минут 40, в течение которых надо было сидеть неподвижно, иначе не получишь удовольствия и не наберешься силы. Время жевания называлось «Кокада». Для рабочего перехода требовалось 5-6 «кокад». Перестав жевать, они становились вялыми, им не по силам физические и умственные усилия. Жевание кокки убивало их к 22-28 годам.

В 1839 г. были открыты обезболивающие свойства кокки, а вещество, выделенное из неё, получило название «кокаин». В 60-70-е годы XX столетия волна кокаинизма захлестнула США и Канаду. Молодежь нюхает, глотает, вводит инъекции и в результате опускается на социальное и интеллектуальное дно.

ВРАЧ: Анаша, опий, морфий, кокаин по-разному воздействуют на организм, но результат неизменно один – они приводят его к разрушению и гибели. ***(см. Приложение VI. 2 №2, 4)***

Опасно то, что после нескольких раз приёма наркотиков начинает развиваться второй клинический феномен – физическая зависимость. При употреблении наркотиков человек перестает существовать как личность, остается только больная, бездушная, животная оболочка. Нередка смерть от передозировки.

СЕКРЕТАРЬ: Кто-нибудь хочет выступить в защиту подсудимого?
(в зале тишина)

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ: Мы выслушали всех участников процесса. А теперь слово предоставляется обвиняемым – Табаку, Алкоголю и Наркотику. Что вы хотите сказать в своё оправдание?

(Табак, Алкоголь и Наркотик – молчат)

СЕКРЕТАРЬ: Суд удаляется на совещание. *(Все встают; судьи уходят).* ***(см Приложение II Рис 19-26).***

(В это время проводится викторина **«Береги платье снову, а здоровье смолоду!»** ***(см. Приложение I «Викторина», см диск)***

СЕКРЕТАРЬ: Встать, суд идет! *(Судьи возвращаются; все выслушивают приговор стоя).*

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ: Суд, выслушав обвинителя, свидетелей и защитника, внимательно рассмотрел и обсудил все обстоятельства дела подсудимых – Табака, Алкоголя, Наркотика.

Наша жизнь – это совокупность различных привычек. Вспомним народную мудрость: «Посеешь привычку – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь характер». Сначала человеку достаточно трудно, затем всё легче и легче упражняться в привычном деле. И если вдруг в силу обстоятельств человек меняет привычку, сделать новую привычку своей, родной достаточно непросто. Добиться результатов можно лишь в случае, если упражнения постоянны и необходимы самому человеку. Известный американский психолог Джеймс сказал: «Привычка – это капитал, приобретаемый в ходе постоянных упражнений. Их надо сначала накопить, а потом жить на проценты с этого капитала ».

Здоровый образ жизни – это тоже привычка. Это систематические занятия физическими упражнениями, играми, спортом, соблюдение норм личной гигиены, режима дня и рационального здорового питания. Это и осознание опасности наркотического, токсического, алкогольно-никотинового отравления организма и психики, развитие нравственно – эстетического отвращения и противодействия пьянству, курению, наркотикам.

Доставляя отдельным организмам несколько приятных минут, вредные привычки вредят здоровью и жизни людей, а также наносят обществу огромный материальный и моральный ущерб, что приравнивается к тяжкому преступлению, совершаемому при отягчающих обстоятельствах.

Поэтому на основании статьи 23 Уголовного кодекса Российской Федерации суд постановил: приговорить подсудимых Табака, Алкоголя и Наркотика к исключительной мере наказания.

Давайте посмотрим видеоролик важности и значимости здорового образа жизни.

Ребята смотрят видеоролик, выполненный Куренковой Еленой ученицей 10 класса «За здоровый образ жизни!» (см Приложение VI.2 №5 - видеоролик «За здоровый образ жизни!»)

Включение в мероприятие профилактических приемов, направленных на оздоровление обучающихся:

Учащиеся смотрят **презентацию «Электронные физкультминутки для глаз»** ***(см Приложение VII)***

ШКОЛЬНИЦА. Ребята, а ведь неслучайно же в русском фольклоре **столько загадок, столько мудрых пословиц и поговорок о здоровье. Давайте вспомним некоторые из них:**

Загадки:

1. Что на свете дороже всего? (здоровье)
2. Что без языка, а сказывается? (болезнь)
3. Чего хочешь – того не купишь, чего не надо – того не продашь? (молодость и старость)

Пословицы:

1. Здоровье сгубишь – новое не купишь.
2. Было бы здоровье, а счастье найдется.
3. Не рад больной и золотой кровати.
4. Здоров будешь – всё добудешь.
5. Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.

Творческая группа показывает плакат «За здоровый образ жизни! ***(см Приложение V).***

ВСЕ УЧАСТНИКИ «Суда над вредными привычками» (ХОРОМ)

Желаем вам здоровья и долголетия!!!

Список использованной литературы

1. Балабанова В.В., Максимцева Т.А.. Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. Волгоград: Учитель 2003. 154 с.
2. Обухова Л.А и др. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М.: ВАКО, 2008. – 288 с.
3. Рудякова О.Н. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы – Волгоград: Учитель, 2008 г. - 143 с.
4. Сгибнева Е.П. Родительские собрания в средней школе: практ. Рекомендации – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – с 96.
5. Фадеева Г.А. Международные экологические акции в школе 7-9 кл. (конференции, праздники, ролевые игры, театрализованные представления. Волгоград: Учитель, 2006. – с 123 с.
6. Якушкина Е.А. и др. Биология. 5-11 классы: внеклассные мероприятия. – Вып. 2. Волгоград: Учитель, 2009. – 214 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

I. Викторина «Береги платье снову, а здоровье смолоду!»

Ведущий: Есть одна курдская притча. В начале творения Бог определил всем живым существам по ЗО лет земного срока – поровну, без обид. Но человеку этого показалось мало. Тогда Бог прибавил ему 15 лет, взяв их у ишака, которого тяготила муторная жизнь. Когда же и этого оказалось недостаточно, Всевышний подарил человеку ещё 15 лет, отняв полжизни у собаки. Но и в 60 лет человек не угомонился. Создатель дал «любимцу» ещ1 15 лет, на сей раз укоротив век обезьяны… С тех пор первые 30 лет человек радуется жизни, следующие 15 лет наживает состояние, вкалывая как… (догадались?), затем, словно ревнивый пёс, старается сберечь нажитое, а в последние 15 годков уподобляется дальнему сородичу. Намек прозрачный и не лишен зерна истины. Как же выторгованные у Всевышнего годы сделать активными и творческими?

Как сохранить молодость и здоровье? Вот об этом и пойдет разговор в нашей викторине **(см Приложение «Викторина»)**

Вопрос 1. Скажите, как называется наука, изучающая старение живых организмов, в том числе и старение человека? (генетика или геронтология)

Вопрос 2. Какого известного русского ученого-биолога называли «отцом» геронтологии? Учёный создал теорию иммунитета, а за труды по проблеме старения был удостоен Нобелевской премии в 1908 г. (И.И. Мечников или И.П. Павлов)

Вопрос 3. Причиной угасания человека выдающийся биолог И.И. Мечников считал гнилостные процессы в кишечнике, нейтрализовать которые можно с помощью… (простокваши или воды).

Мечников агитировал всех (в том числе и вегетарианца Льва Толстого) пить кислое молоко! Конечно, у простокваши много целебных свойств, но, как оказалось позже, сам механизм старения куда сложнее. Сейчас насчитывается сотни различных теорий старения. Но какими бы разными они ни были, все ученые сходятся в одном: продление молодости, здоровье, активное долголетие – в наших руках. Прислушаемся к их советам.

Предлагаем конкурс пословиц и поговорок о труде. Задача – угадать окончание:

1. Не пеняй на соседа, когда спишь …..
2. Скучен день до вечера, коли делать…
3. Без дела жить – только небо…
4. Кто рано встает, тому Бог…
5. Терпение и труд – всё…

Прусский медик 18-19 века Гуфеланд (он прожил 101 год) пришел к выводу: отрицательные эмоции – основная причина старения. Многие его советы по сохранению здоровья применяются и по сей день.

Вопрос 4. Будучи в Италии, Лев Николаевич Толстой поехал посмотреть развалины Помпеи. С любопытством осмотрел он остатки помпейских сооружений, которые служили римлянам местом очищения, отдыха и поддержания здоровья. Какие оздоровительные сооружения увидел Л. Н. Толстой? (бассейны или русские бани)

Ведущий. Итак, положительные эмоции, активный творческий труд и соблюдение индивидуальной гигиены – это слагаемые здорового, активного долголетия. Учёные задумались: а

могут ли физические нагрузки приостановить необратимые процессы старения? И поставили эксперимент.

Одной группе людей был предложен комплекс физических упражнений, а другой – предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Итоги потрясли даже учёных. У принявших горизонтальное положение уже через неделю замедлилась частота сердечных сокращений, появилась одышка и головокружение, расстройство сна, пищеварения, неприятные ощущения в области сердца, снизилась работоспособность, в центральной нервной системе стали преобладать тормозные процессы… А теперь представьте, чем расплачивается человек, годами игнорирующий физическую активность? Самым дорогим – здоровьем, приобретая взамен скорбный «букет» болезней. Учёные утверждают: правильно построенная система упражнений – именно физкультура – прибавляет в среднем 6-8 лет жизни.

Предлагаем вспомнить пословицы о пользе движения и физической культуры.

Пословицы о пользе движения и физической культуры:

1. Лучшего средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.

2. После обеда – полежи, после ужина – походи!

3. Слабеет тело без дела.

Знайте: никогда не поздно заставить себя больше ходить пешком, бегать, плавать, ездить на велосипеде, играть в подвижные игры. Но помните: интенсивность упражнений должна возрастать постепенно и всегда соответствовать вашим возможностям.

Сохранять молодость и здоровье человеку мешают, кроме лени, ещё и вредные привычки: курение, употребление алкоголя, неправильное питание.

По мнению американских ученых, неправильное питание сокращает нашу жизнь на 6-10 лет.

В народе никогда не поощрялось переедание и обжорство:

1. Где пиры да чаи, там и немочи.

2. Ешь, да не жирей – будешь здоровей.

3. Не в меру еда – болезнь и… беда. ***(См. Приложение VI.2 №1)***

Перенесемся мысленно в Древнюю Грецию.

Вопрос 5. В каком древнегреческом городе воспитывали стойких, выносливых воинов? Молодых мужчин, вес тела которых превышал принятые стандарты, подвергали наказаниям или изгоняли из города. А поваров, осмелившихся приготовить вкусную, разносольную еду, сбрасывали со скалы. (Коринф или Спарта)

Ведущий: Повсюду, в том числе и на Руси, не приветствовалось и табачное пристрастие. Народная мудрость гласит:

1. Кто курит табак, тот сам себе враг.

2. Лучше знаться с дураком, чем с табаком.

3. Если хочешь долго жить, брось курить.

А теперь ответьте на несколько вопросов викторины, связанных с такой вредной для здоровья привычкой, как курение.

Ведущий: Выдающийся русский ученый, физиолог И.П. Павлов дал потомкам такой совет: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем и проживете столько, сколько жил Тициан». А сколько прожил итальянский живописец XV века Тициан? Сто лет, хотя продолжительность жизни в средние века составляла всего лишь сорок. Итак, что же получается?

Если преодолеть пристрастие к дурным привычкам и сложить все годы, которые можно сохранить, благодаря творческому труду, физической активности и рациональному питанию, то жизнь до 100 лет – действительно, реальность. Здоровье – это самое главное богатство человека.

Ведущий. К сожалению, нет на свете человека, который совершенно неподвластен старению. Всё живое стареет и разрушается, но есть на Земле одно уникальное животное, которое, согласно китайской поговорке, «умирает молодым, но в глубокой старости».

Вопрос 6. Какое животное, доживая до трехсот лет, совершенно не стареет? Ни одного старческого явления не происходит в ее организме. (улитка или черепаха).

Ведущий. Пример черепахи дает геронтологам надежду, что когда-нибудь удастся разгадать механизм этого явления и, возможно, применить его принципы к людям. Заманчиво будет хоть одним глазком заглянуть в тот удивительный мир, где бабушки и дедушки будут выглядеть как девушки и юноши. Как сказал кто-то из великих «Не велико искусство старым стать, искусство – старость побороть».

II. Подготовка к мероприятию

II.1. Проведение анкетирования

Приложение 1

Рис.1

Рис.2

Рис.3

II.2. Рисунки учащихся

Приложение 2

Рис.4

Рис.5

Рис.6

Рис.7

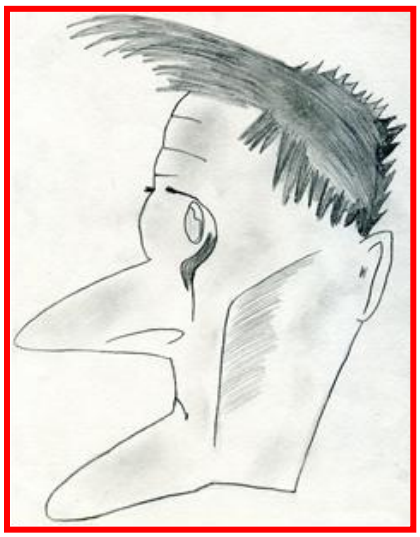


Рис.8

Рис.9

II. 3. Подготовка к оформлению кабинета биологии

Приложение 3

Рис.10

Рис.11

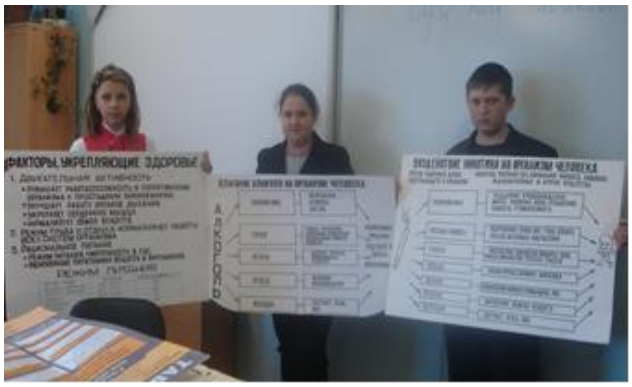


Рис.12

Рис.13

Рис.14

II.4. Просмотр презентаций на тему «За здоровый образ жизни!»

Приложение 4

Рис.15

Рис.16

Рис.17

Рис.18

III. Проведение мероприятия

Рис.19

Рис.20

Рис.21

Рис.22

Рис.23

Рис.24

Рис.25

Рис.26

IV. Проведение анкетирования

Знаете ли вы о вреде курения, алкоголя и наркотиков?

Диаграмма 1

Мнение мальчиков

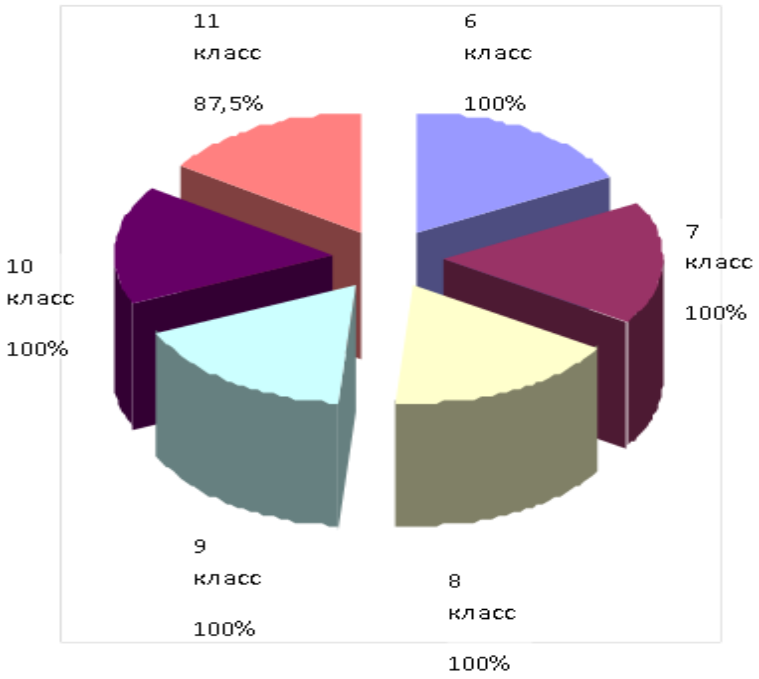
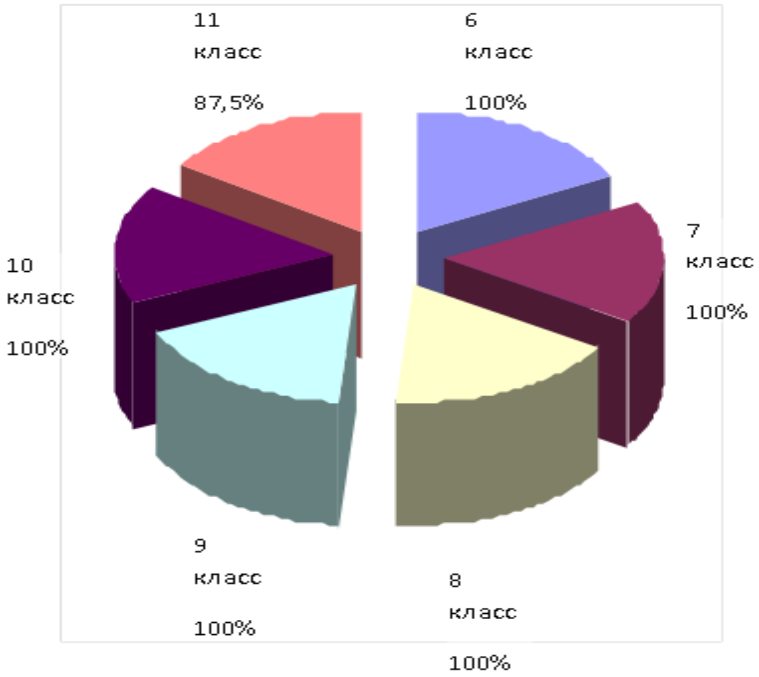


Диаграмма 2

Мнение девочек



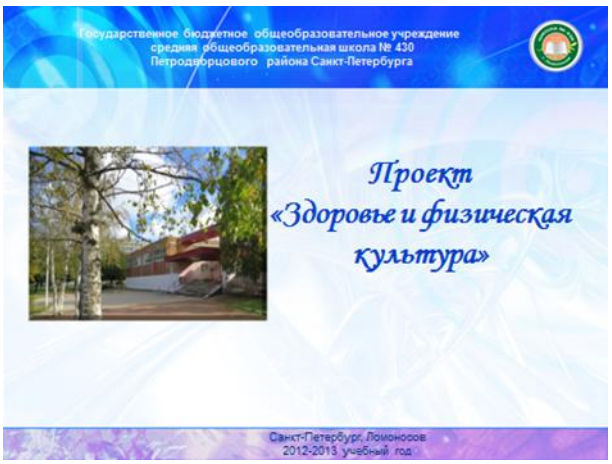
V. ПЛАКАТ «За здоровый образ жизни!»

VI. Исследовательские работы учащихся ГБОУ школа №430

VI. 1. Работы, выполненные в виде презентаций

(представлены титульные слайды, презентации см. диск)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Оценка влияния атмосферного давления на здоровье школьников
Работу выполнили: учащиеся 7 «В» класса школы №430
Петродворцового района
СЕРЕБРЯКОВА НАДЕЖДА, КОМОЛЬЦЕВ СЕРГЕЙ
Руководители:
Жиленкова Татьяна Владимировна, учитель физики
Токмакова Татьяна Николаевна, учитель биологии


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Проект
«Здоровье и физическая культура»
Санкт-Петербург, Ломоносов
2012-2013 учебный год

Здоровый образ жизни !
СПОРТ

Влияние давления школьных сумок как один из факторов нарушения осанки у школьников
Работу выполнила:
Ученица 7 «В» класса школы № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
ЦДТТ «Город Мастеров»
Лебедева Дианна
Руководитель:
ТОКМАКОВА Татьяна Николаевна

Мониторинг давления школьных сумок учащихся школы №430 Петродворцового района Санкт-Петербурга
Работу выполнила:
учащаяся 8«В» класса школы № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
ЦДТТ «Город Мастеров»
ЛЕБЕДЕВА ДИАННА
Руководитель:
ТОКМАКОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА,
учитель биологии, педагог дополнительного образования
ЦДТТ «Город Мастеров».
Санкт- Петербург, Ломоносов, 2012

Морфометрическая характеристика поясничных позвонков взрослого человека и их питательных отверстий применительно к чрескожной вертебропластики
Работу выполнила:
Учащаяся 11 класса
430 школы
Петродворцового района
Ничипорук Наталья
Руководитель:
Токмакова Т.Н.

Здоровое питание

Одним из условий здорового образа жизни является натуральная здоровая пища. Но, полезная пища не только позволяет быть человеку физически здоровым, но и придаёт ему жизнерадостный вид и хорошее настроение.

Результаты исследования показали, что некоторые компоненты, которые входят в состав полезных для здоровья человека продуктов, обладают психостимулирующим действием. Эксперимент был проведен на примере так называемых омега-3-ненасыщенных жирных кислот, которые содержаться в рыбе. Они считаются одними из наиболее "мощных" естественные антиоксидантов, а так же имеют антиатеросклеротические свойства. Ученые выяснили, что от их количества в крови человека зависит вероятность возникновение у него депрессии и психологических расстройств, из-за которых возникает плохое настроение и негативные эмоции. Но что еще интересно, свойства этих компонентов проявлялся на протяжении многих лет. Например, у людей, которые в детстве получали мало ненасыщенных жирных кислот, даже в пожилом возрасте отмечалась повышенная склонность к депрессиям.

ГурМ
всё о здоровом

Влияние культуры питания на здоровье школьников

Работу выполнили:
Учащиеся 11 «А» класса школы № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Иванаускайте Гитана, Медведь Екатерина

Газированные напитки: вред и польза

Работу выполнили:
учащиеся 11 класса школы № 430
ТИБИНА Елена, ПОЛТАВЕЦ Виктория
Руководитель:
ТОКМАКОВА Татьяна Николаевна

Много соли – мало жизни?

Работу выполнил:
Ученик 11 класса 430 школы
Петродворцового района,
ЦДТТ «Город Мастеров»
Масленников Андрей.
Руководитель:
Токмакова Татьяна Николаевна.

«Среди всех природных минеральных солей,
Самая главная та, которую мы называем просто «СОЛЬ».

А.Е. Ферсман

Вода и здоровье

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое! Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты- сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете.

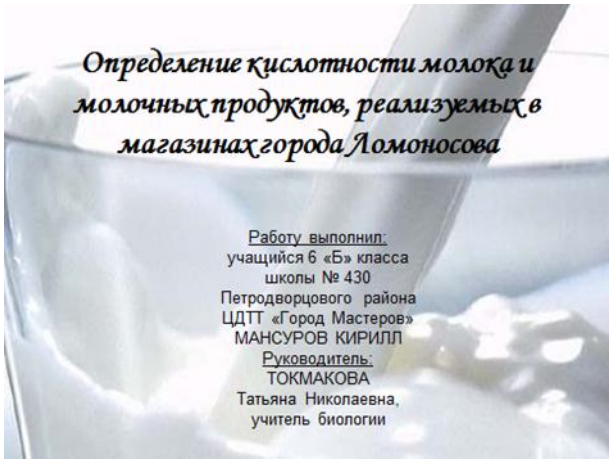
Антуан де Сент-Экзюпери

Работу выполнила:
Ученица 10 класса
Школы №430
Петродворцового района
Ничипорук Наталья
Руководитель: Т.Н.ТОКМАКОВА

Государственное
бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 430
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Жёсткость воды и пути её устранения в домашних условиях

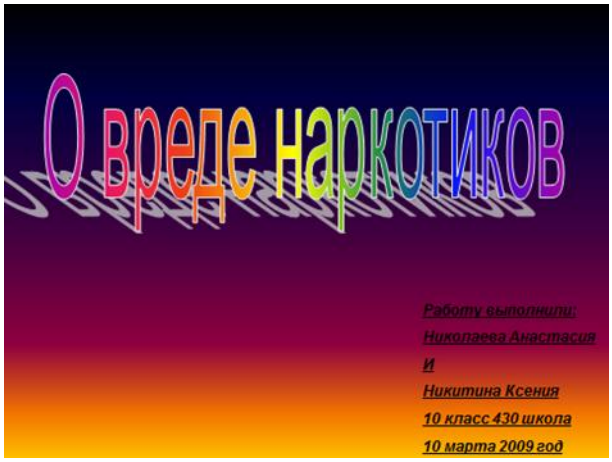
Работу выполнила
учащаяся 8 «В» класса школы №430
Петродворцового района Санкт-Петербурга
ГБОУ ДОД ДЮЦ «Петергоф»
ЛЕБЕДЕВА Диана
Руководитель
ТОКМАКОВА Татьяна Николаевна
учитель биологии, педагог дополнительного образования ГБОУ ДОД ДЮЦ «Петергоф»


Определение кислотности молока и молочных продуктов, реализуемых в магазинах города Ломоносова
Работу выполнил:
учащийся 6 «Б» класса
школы № 430
Петродворцового района
ЦДТТ «Город Мастеров»
МАНСУРОВ КИРИЛЛ
Руководитель:
ТОКМАКОВА
Татьяна Николаевна,
учитель биологии

Алкоголизм
Алкоголизм - заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся патологическим влечением к ним, развитием психической (непреодолимое влечение) и физической зависимости (появлением абстинентного синдрома при прекращении употребления). В случаях длительного течения болезнь сопровождается стойкими психическими и соматическими расстройствами.

Вред алкоголизма или скажи здоровью «До свидания»!
STOP
Работу выполнили:
Учащиеся 10 «А» класса школы № 430
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Иванаускайте Гитана
Медведь Екатерина

Вредно ли курение для здоровья человека
Сигарета -
палочка с двумя концами, с одной стороны табак, с другой самоубийца...
Работу выполнила
ученица 6 «В» класса
школы №430
Лебедева Дианна
2011 г.


О вреде наркотиков
Работу выполнили:
Николаева Анастасия
И
Никитина Ксения
10 класс 430 школа
10 марта 2009 год

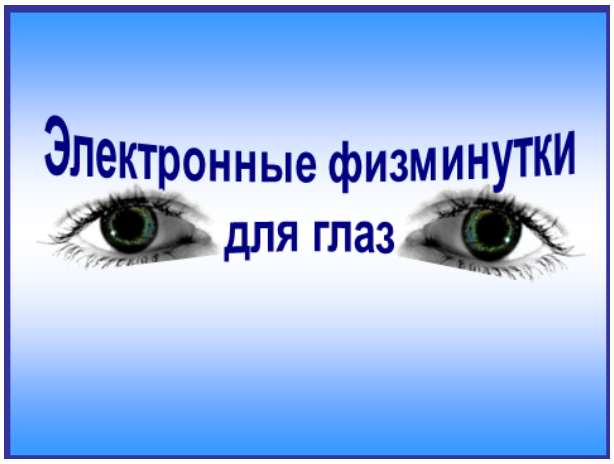
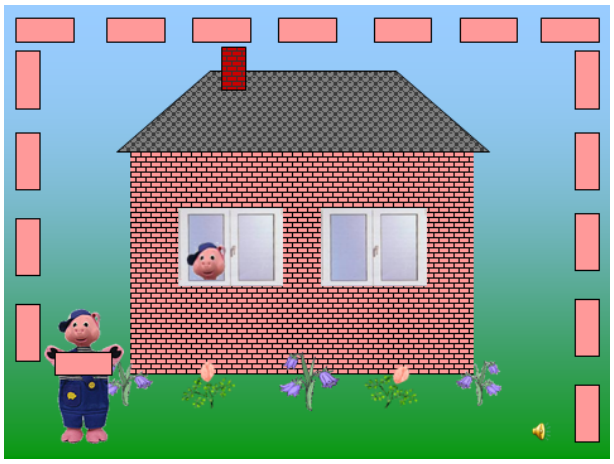
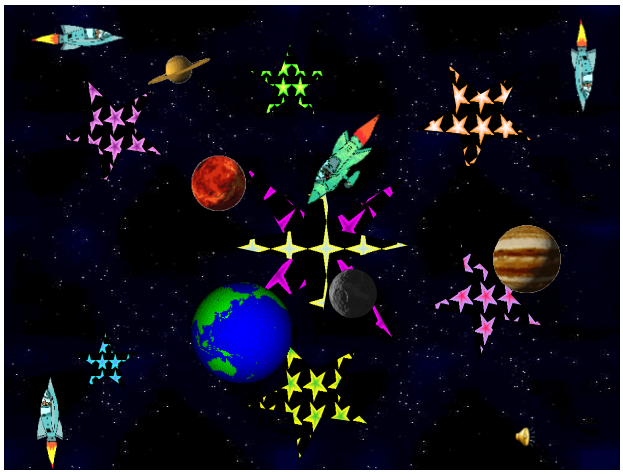
Определение уровня влажности в помещениях с различным остеклением
Работу выполнил:
учащийся 7 «Б» класса
школы №430
Петродворцового района
МАНСУРОВ КИРИЛЛ
Руководители:
Жиленкова Татьяна Владимировна–учитель физики
Токмакова Татьяна Николаевна – учитель биологии,
педагог дополнительного образования ЦДТТ «Город Мастеров»
Санкт – Петербург
2012 год

1. Человек и Природа
2. Оценка состояния здоровья учащихся школы №430 Петродворцового района Санкт-Петербурга
3. Вирусные инфекции как экологический фактор в жизни человека
4. Фитонциды – целебные вещества растений
5. Влияние периодичности врачебных осмотров на динамику клинических показателей у больных гипертонической болезнью
6. Оценка влияния атмосферного давления на самочувствие школьников
7. Проект «Здоровье и физическая культура»
8. Здоровый образ жизни. Спорт
9. Влияние давления школьных сумок как один из факторов нарушения осанки у школьников
10. Мониторинг давления школьных сумок учащихся школы №430 Петродворцового района Санкт-Петербурга
11. Морфометрическая характеристика поясничных позвонков взрослого человека и их питательных отверстий применительно к чрескожной вертебропластике
12. Здоровое питание
13. Влияние культуры питания на здоровье школьников
14. Газированные напитки: вред и польза
15. Много соли – мало жизни?
16. Вода и здоровье
17. Жёсткость воды и пути её устранения в домашних условиях
18. Определение кислотности молока и молочных продуктов, реализуемых в магазинах города Ломоносова
19. Алкоголизм
20. Вред алкоголизма или скажи здоровью «До свидания!»
21. Вредно ли курение для здоровья человека
22. О вреде наркотиков
23. Определение уровня влажности в помещениях с различным остеклением
24. Активность Солнца и здоровье людей

VI.2. Работы учащихся ГБОУ школы №430 Петродворцового района, выполненные в виде видеороликов

(представлен список, видеоролики см. на диске)

1) Здоровое питание (автор Лебедева Дианна)
2) Мы – против наркотиков! (автор Локтионов Александр)
3) Скажем «НЕТ» наркотикам! (автор Завацкая Анастасия)
4) Скажи «НЕТ» наркотикам! (автор Лебедева Дианна)
5) Мы за здоровый образ жизни! (автор Куренкова Елена)
6) За здоровый образ жизни! (автор Мякишев Александр)

VII. Электронные физминутки для глаз

(по материалам Интернета)