МБОУ «СОШ №2 г. Калининска Саратовской области»

***МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ***

разработка внеклассного мероприятия к Всемирному дню здоровья

Подготовили:

обучающиеся 8«Б» кл.

Руководители:

**Яковлева Е.Н.,** учитель биологии,

**Ермолаева Л.Н.,** зав. библиотекой

**Цель:**

**Ведущая:** Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Так и я обращаюсь к вам: здравствуйте , ребята.

**Ведущий:** Ребята! Здоровье очень важно, ведь если человек болеет, он не сможет нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. К больным людям испытываешь жалость. Но во многом здоровье зависит от самого человека, от того , как он о нём заботится , от образа жизни . Доказано , что более половины всех болезней приобретается в детском возрасте . Причем наиболее опасный возраст от рождения до шестнадцати лет .

**Ведущая:**  Сегодня мы знаем , что большая часть наших качеств достается нам от родителей , в том числе болезни и предрасположенность к ним . Но лишь 20% нашего здоровья формируют гены, остальные 80% мы создаем сами . Точнее их создает наш образ жизни : то, что мы едим, как мы двигаемся, насколько внимательно прислушиваемся к своему организму, как мы ему помогаем. То, как вы заботитесь о своем здоровье, мы сегодня и выясним.

**Ведущий:** С чего начинается доброе утро? Кто-то считает, что тратить даром драгоценные минуты на зарядку, когда того и гляди опаздываешь в школу, - это просто непростительная роскошь. И совершенно напрасно.

**Ведущая:** Врачи подсчитали, что для сохранения здоровья человек должен не меньше 10 часов в неделю посвящать физическим упражнениям. Неважно, что это будет: коньки, бег, плавание, велосипедная или лыжная прогулка, поход или обычная ходьба. Важно, чтобы мы дали организму возможность активно работать.

Поднимите руку те, кто занимается спортом?

**Ведущий: Мы в зале видим море рук! Так попросим их доказать это.**

**1.Упражнения с футбольным мячом – Кузнецов А., Бычков А.;**

**2. Упражнения с гирей – Петров Леонид;**

**3. Упражнение с теннисным мячом – Чекрышова Александра;**

**4. Упражнения с волейбольным мячом – Ященко В., Фирсова А. (Иващенко Ангелина, Евсеева Кристина)**

**Ведущая: Убедили они нас. Но и другие ребята не остаются в стороне.**

**Вот, что мы увидели. Внимание на экран. (Слайды о здоровом образе жизни)**

**Ведущий:** Мы продолжаем наш марафон здоровья. Нам в редакцию поступило письмо, и мы начали собственное расследование . Перед вами автор письма со своей проблемой .

**Гость:** У моего сына в 5 лет начало падать зрение. Врачи меня успокоили, сказав что это возрастное , надо больше употреблять витамина А , который содержится в моркови. У нас есть сад, морковь выращиваем сами. Сын ел много моркови, но это не помогало, мало того, в последнее время он начал жаловаться на боли в животе.

**Ведущий:** Давайте обратимся к специалисту.

**Специалист:** Скажите, а вы применяете удобрения?

**Гость:** Конечно. Садовый участок у нас давно, земля истощается, растения нужно подкармливать.

**Специалист:** Вот в этом и кроется, скорее всего, ваша проблема. Во многие удобрения входят нитраты, которые откладываются в плодах, накапливаются в них и, естественно, затем попадают в организм и вредят.

**Ведущий:** Решив эту проблему, мы захотели узнать, насколько она распространена. И вот вам уличная зарисовка.

*Сценка «Две бабушки». На сцену выходят две бабушки: Авдотья Никитична – деревенская, Мария Ивановна- городская.*

**Мария Ивановна:** Авдотья, здравствуй, как поживаешь? Как здоровье?

**Авдотья Никитична:** Ох! Ох! Какое может быть сейчас здоровье? Сахар, говорят, нельзя есть, соль тоже, уже и мясо вредно. Вот я и решила стать вегетеривянкой.

**Мария Ивановна:**  Кем решила стать?

**Авдотья Никитична:**  Кем, кем вегетеривянкой!

**Мария Ивановна:**  Господи, название какое-то космическое придумала. Наверное, ты имеешь в виду вегетарианкой?

**Авдотья Никитична:** Ну да. Ентой, которая всё овощи ест. Вот и я решила подольше пожить.

**Мария Ивановна:**  А какие овощи надо есть?

**Авдотья Никитична:** Свёклу, морковь, баклажаны, капусту и др.

**Мария Ивановна:**  И что же получается, если есть эти овощи будешь здоров? Да, это большая польза для организма, но всё-таки эти прекрасные растения не могут заменить животную пищу.

**Ведущий:**  Сейчас мы вас и познакомим, чем может быть представлена животная пища.

*Рыба*. Употребление рыбы предупреждает сердечные заболевания. Ученые доказали, что ежедневная стограммовая порция трески разжижает кровь. Даже небольшое количество съеденной в день рыбы(25-30г) вдвое снижает риск инфаркта.

Долгое время считалось, что в мясе содержится много холестерина и есть его вредно. Но исследования доказали, что в отварном мясе гораздо меньше вредных веществ, чем в гамбургерах. А вот железо и витамины, содержащиеся в мясе, усваиваются организмом в 20 раз лучше, чем их аналоги в растительной пище. Поэтому говядина, особенно отварная, тушенная или приготовленная на пару (не жареная и не жирная), чрезвычайно полезна, и отказ от неё ваш организм не одобрил бы.

*Яйца.* Это ценный биологический и питательный продукт, занимающий особое место в нашем повседневном питании. Яйца по своему составу и питательной ценности могут полностью заменять мясо. Биологическая ценность яичных белков более высока, чем мясных. Можно употреблять гораздо меньше яичных белков по сравнению с мясными и тем не менее поддерживать белковый баланс в организме.

Чтобы быть более убедительными мы пригласили врача – диетолога.

**Врач – диетолог:** Что такое диета? Этим словом обозначают состав пищи и режим питания. Известно 28 лечебных столов, разработанных при определенном заболевании. Если у вас хроническое заболевание, то нужно обязательно познакомиться с тем, как правильно питаться, чтобы избежать обострений или даже избавиться от заболевания с помощью диеты.

Но три общих правила должен знать каждый человек. Они распространяются и на больных, и на здоровых.

1. ***Питаться разнообразно****. Если пища включает яйца, молоко, творог, овощи, фрукты, каши, хлеб, то организм получит все необходимое без ваших усилий.*
2. ***Питаться регулярно****. Вашему организму совсем небезразлично, когда получить пищу: через 3 часа или через 10. Когда с утра чай с бутербродом, а весь день пирожки, то ужин прекращается в обед, а ужинают ночью. Есть надо четыре раза в день, не позднее, чем за 1,5 – 2 часа до сна, а перед сном выпить молока, сок, кефир.*
3. ***Не будьте жадны в еде****. Лишние килограммы появляются от переедания, это риск развития сахарного диабета, желчнокаменной болезни, болезней сердца и позвоночника.*

*Кулинария – ключ к здоровью. Ешьте больше сырой, вареной, пареной пищи, ограничьте жареное, острое, употребляйте больше растительных жиров, ограничьте употребление животных жиров.*

**Ведущий:** Готовясь к нашему марафону, мы встретились с ученым – химиком.

**Химик:** Современные методы производства, доставки и хранения продуктов потребовали применения пищевых добавок: консервантов, красителей, ароматизаторов, часто заменяющих продукты. Зная химический состав продукта, легко приготовить более дешевый заменитель дорогостоящего продукта. Поэтому не всегда верно, что продукты становятся дороже от химических веществ. Вы пьете дешевые растворимые сухие напитки или газированные, приготовленные на концентрате с ароматом и вкусом лимона, малины, персика. Натуральный сок в таких количествах стоит огромных денег. Антиоксиданты добавляются в жиры, молочные продукты для предотвращения прогоркания жиров. К сожалению, безвредность некоторых добавок вызывает сомнения.

**Ведущий:** Для убедительностимы пригласилиэксперта**.**

**Эксперт:** Многие добавки улучшают внешний вид, вкусовые качества, способствуют увеличению срока хранения продуктов. Они безвредны для человека. На мировом рынке три категории качества продовольственных товаров, различающихся исходным сырьём, особенностями технологии производства. В продовольственных товарах первой категории количество и типы спецдобавок строго регламентированы. Количество второй категории контролируется менее строго и с учётом требований страны-импортёра. На товары третьей категории не распространяются многие ограничения на использование спецдобавок, себестоимость их ниже и цены тоже, поэтому их производство выгоднее. К товарам третьей категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков. Поэтому нужно выбирать товары, зная об этих категориях.

**Ведущий:** А теперь бы нам хотелось остановиться и поговорить о беде наших детей, это вечно валяющиеся пакетики из-под чипсов и сухариков в довольно больших количествах, поэтому нельзя не заострить внимание на том, что мы едим?

Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счёт применения различных ароматизаторов (правда фирмы-производители почему-то называют их специями). Поэтому существуют всевозможные «чипсовые» и «сухариковые» разновидности, что называется, «на любителя».

**Ведущий:** Существуют и чипсы без привкусов, то есть со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших соотечественников предпочитают есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет, её вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов. Больше всего надежды, что вкус и запах получен без применения синтетических добавок, если чипсы пахнут луком или чесноком. Хотя всё равно шансы невелики. Чаще всего вкус у чипсов искусственный. Тоже самое в полной мере относится и к сухарикам. В этом вам помогут убедиться знакомые буквочки «Е», указанные в составе продукта и чипсов и сухариков. Мы поговорили с вами о неправильном питании, которое вредит здоровью. Чтобы быть здоровым помимо правильного питания мы должны соблюдать правила гигиены:

* Не есть и не пить на улице;
* Мыть руки с мылом;
* Мыть руки перед едой;
* Мыть овощи и фрукты;
* Использовать чистую посуду.

**Ведущий:** Отгадайте русские народные загадки о средствах гигиены:

Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз

Не забуду и про нос.(носовой платок)

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру

И колени оттираю –

Ничего не забываю. (мочалка)

Костяная спинка,

Жёсткая щетинка,

С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит. (зубная щётка)

Нежно пенясь, не ленясь,

С нас смывает пыль и грязь (мыло).

**Ведущий:** Назовите болезни «грязных рук» (желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулёз).

Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллёз и др.)

Питание, гигиена, правильный режим, двигательная активность – это путь к успеху*, одна из разгадок долголетия.* Французский врач Биссо сказал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство. Но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

*А вы знаете, где больше всего долгожителей?*

*Больше всего долгожителей на Кавказе. Этому способствует свежий горный воздух и кавказская национальная кухня, богатая зеленью, молочными продуктами и овощами.*

***Ведущий:*** *Так как зашёл разговор о национальной кухне, давайте проверим домашнее задание «Национальное блюдо».*

**Ведущая:** Активный образ жизни – это не просто подтянутый вид и тренированные мышцы – это красота и грация.(Танец )

**Ведущий:** А сейчас конкурс на смекалку **-** конкурс «Черный ящик»

В черном ящике находятся предметы, которые команды должны отгадать.

В бордовых корнеплодах

Лекарство от болезней.

Давление понижает,

И кровь оздоровляет.

Салат - от ожиренья.

А сок от воспаленья. (Свёкла)

Очень вкусные плоды и полезные они.

Много жира, витаминов.

Как питательны они!

Ядра ели в шоколадке

Скорлупа – краситель яркий.

Угадай – ка поскорей: что за плод мы рвём с ветвей? (Орех)

Овощ этот очень крут!

Убивает всех вокруг.

Помогут фитонциды

От оспы и чумы.

И вылечить простуду

Им тоже сможем мы. (Лук)

**Задание для команды 1**

Этот продукт и используется во многих странах мира с глубокой древности. На 90% он состоит из воды; 10% составляют полезные для человека вещества. Этот продукт употребляют не только в натуральном виде, из него изготавливают много различных полезных и вкусных вещей: сыр; кефир; мороженное; творог; сгущенку; йогурт и т.д. (молоко)

**Задание для команды 2**

С глубокой древности и до наших дней отношение людей к этому продукту двоякое. Его обожали и проклинали. Это вещество смело можно назвать «белым золотом», потому что его применяют не только в пищевой, но и в других областях промышленности: при обжиге руд и отчистке металлов, изготовлении красок, скипидара и канифоли, для приготовления лекарств, для сохранения продуктов на длительный срок. С этим продуктом связанно много обрядов, при мет и суеверий, дошедших до нас из прошлого. Например, рассыпать его – к ссоре, бросить в огонь к очищению, в сочетании с хлебом он является символом богатства, жизни, верности (соль).

**Задание для команды 3**

Он родом из Южной Америки. Местные индейцы обнаружили его 14 тысяч лет назад. В 16 веке он был ввезён в Европу, откуда Пётр I прислал его в Россию в 1697 году. Крестьяне долго отказывались разводить его. Теперь он очень распространён и используется не только для питания (более 100 блюд), но и при изготовлении глюкозы, спирта, клеящих препаратов, пластмасс, молочной кислоты. Что в чёрном ящике? (картофель)

**Заключение:**

**Чтец:** Гигиена и здоровье, спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты рука об руку идут.

Маски, ванны и массажи нам полезны, спора нет,

Ну а лень, обжорство оставляют тоже след.

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку – то найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши, и в бассейн не идёшь,

С сигаретою ты дружишь, так здоровья не найдёшь.

**Ведущий:** Здоровье – это ведь богатство,

Все недаром говорят.

Ты запомни это точно,

Это важно для ребят.

Каждый хочет стать здоровым!

Чтоб желанье претворить,

Есть простейшее условие-

Жизнь любить, счастливым быть!