***Внеклассное мероприятие по биологии.***

**«Секреты здоровья, молодости и красоты».**

***Цель занятия:*** помощь учащимся в выборе правил поведения и образа жизни, способствующих сохранению здоровья, отказу от вредных привычек.

***Задачи:*** - показать взаимосвязь между понятиями «красота», здоровье»;

- выявить факторы, положительно и отрицательно влияющие на молодой организм;

- показать учащимся значимость физического состояния для жизнеутверждения, развития нравственных качеств и душевных сил, профессионального становления;

- сформировать позиции противостояния вредным привычкам, опасным для здоровья и жизни.

***Оборудование:*** проектор, презентация, для эксперимента спирт и белок куриного яйца, фрукты и овощи для «чёрного ящика».

Ход мероприятия:

***Учитель географии:***Добрый день всем участникам встречи! Сегодня у нас необычное занятие. Во-первых, его проводит не один, а несколько педагогов и помощники (*заранее подготовленные учащиеся)*. Во-вторых, будем говорить о том, что очень важно для молодых людей – о красоте и здоровье. В – третьих, вас ожидают сюрпризы. И так, мы начинаем!

***Учитель биологии****:* При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово «Здравствуйте», желая самое дорогое, ценное, что есть у человека – здоровье. А что такое здоровье? (*Ответы участников встречи).* А вот, что об этом говорит наука – здоровье – это состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

К сожалению, здоровье не вечно. С годами оно постепенно убывает. Доказано: более половины всех болезней взрослых людей приобретены детские годы. Причём наиболее опасный для этого возраст – от рождения до 16 лет. Любое общество заинтересовано в том, чтобы его молодое поколение было здоровым, ведь от этого зависит благополучие страны. Стремление всё попробовать, всё познать, сделать наперекор требованиям общества и взрослых, даже в ущерб своему здоровью, особенно характерно для подростков. Кто задумывается о старости в этом возрасте? А ведь, оказывается, старость часто наступает раньше биологического возраста. И в свои 20 лет молодой человек может стать настоящей развалиной, с увядающим лицом, дряхлым телом и больной душой.

Как сохранить всё то, что подарила природа – здоровье, молодость и красоту на долгие годы? Об этом мы будем говорить сегодня. Но сначала отправимся в путешествие по тем уголкам нашей страны, где люди живут долго и сохраняют свою молодость даже в преклонные годы.

***Учитель географии:***Перед вами карта РФ. (*Слайд 2).* Можете ли вы назвать районы, где проживает самое большое количество долгожителей? (*Ответы участников встречи).* Конечно, это жители Кавказа. А что способствует их долгожительству? (*Ответы участников встречи).*

Прекрасные климатические условия: субтропический климат, высокогорье, близость к морю. (*Слайд 3).* Но есть ещё и другие причины. Какие? Это образ жизни, культура питания.

*Конкурс поговорок и пословиц: (Слайд 4)*

* Болен – лечись, а здоров…(берегись)
* Береги платье снову, а здоровье…(смолоду)
* Забота о здоровье – лучшее …(лекарство)
* Было бы здоровье, а счастье…(найдётся)
* Здоровье сгубишь – новое не… (купишь)
* Двигайся больше- проживёшь…(дольше)
* Лук семь недугов…(лечит)
* В здоровом теле… (здоровый дух)
* Голову держи в холоде, а ноги… (в тепле)
* Быстрого и ловкого болезнь… (не догонит)
* Чистота -… (залог здоровья)
* Чистая вода – для хвори…(беда)

***Учитель биологии:***

А теперь поговорим о связи между здоровьем и красотой. Какая взаимосвязь между ними? Как вы думаете? (*Ответы участников встречи).*

Красота – это не только правильные черты лица, хорошая фигура, которые даются человеку при рождении, но ещё и чистая кожа, блестящие глаза, ухоженные волосы, здоровые зубы, правильная осанка, прекрасное настроение.

На свете нет, наверное, людей, равнодушно относящихся к своей внешности. Особенно это важно для молодых людей. Привлекательная внешность даёт возможность стать более успешным, добиться лучших результатов в общении с другими людьми, в карьере.

Назовём факторы, способствующие сохранению здоровья.

* Личная гигиена.
* Правильное питание.
* Занятие спортом.
* Закаливание, прогулки на свежем воздухе.
* Позитивный настрой, хорошее настроение. *(Слайд 5)*

Остановимся на некоторых из них. К примеру, как правильно умываться и принимать душ?

***Учащийся 1***. Умываться лучше прохладной водой, горячая вода стимулирует повышенную работу сальных желез. Душ должен быть контрастным. (*Слайд 6).* Необходимо использовать при этом, какое – либо высококачественное мыло, в состав которого входит кокосовое масло, либо специальные гели. Низкокачественное мыло сушит кожу. В подростковом возрасте сальные железы работают наиболее интенсивно, поэтому необходим тщательный уход за кожей. Грязь, забивая поры, вызывает размножение микроорганизмов, отсюда – подростковые угри. Хорошо в этот период протирать кожу льдом из настоев календулы, ромашки.

***Ученик 2****.*Наверное, каждого из вас, особенно девочек, интересует, как правильно ухаживать за волосами, что бы они были пышными, блестящими. *(Слайд 7).* Советы такие: волосы надо мыть по мере их загрязнения. Мыть от корней. Лучшая вода – мягкая. А для её смягчения необходимо предварительное кипячение. Расчёска не должна быть с острыми зубьями, чтобы не повредить кожу. Для волос необходим ежедневный массаж – пятиминутное расчёсывание, его лучше делать вечером. При этом усиливается кровоток, а, значит, питание кожи. В юном возрасте не рекомендуется красить и обесцвечивать волосы, использовать фен, т.к. при этом происходит высушивание кожи, и волосы становятся ломкими и блеклыми. Дреды также ухудшают питание волос, нарушают их структуру.

***Ученик 3.***А теперь поговорим об уходе за зубами. *(Слайд 8).*  Сколько раз в день врачи рекомендуют чистить зубы? Не менее 2-х раз: утром и вечером. Необходимо прополаскивать рот после каждого приёма пищи. При чистке зубов делают массаж дёсен. Какой щёткой чистить зубы? Не жёсткой, иначе можно поранить дёсны.

Зубы – своеобразный контрольный пункт нашего здоровья. С ними связано пищеварение и возникновение многих инфекционных заболеваний.

(*Слайд 9).* Забота о зубах появилась в древности. Восточноафриканские племена после еды чистили зубы деревянными зубочистками. В Индии пользовались веточками дерева, жевали древесину, очищенную от коры. Палочки очищали зубы, а приятный на вкус сок дезинфицировал и укреплял дёсны. Жители Кавказа и Средней Азии протирали зубы и дёсны кожурой граната или ореха. В настоящее время мы чистим зубы щёткой.

***Учитель химии.***Думаю, полезной для вас будет следующая информация: реклама рекомендует жевательную резинку как средство для предупреждения кариеса. А так ли это? И что собой она представляет? *(Слайд 10).* Вот химический состав жевательной резинки: синтетический каучук и разнообразные добавки: подсластители (сахар и сахарозаменители: сахарин, ксилит, аспартам, сорбит), красители. Некоторые из них канцерогены (сахарин), другие обладают слабительным эффектом (сорбит), третьи отрицательно действуют на работу почек и печени (ксилит, аспартам). После еды, особенно сладкой, в ротовой полости образуется кислота, которая разъедает зубы. Жевательная резинка, действительно, может понизить кислотность во рту, а значит, снизит риск кариеса. Но после 2-3 минут жевания она усилит слюноотделение, повысит кислотность в желудке и тем самым создаст условия для гастрита, в будущем – язвенной болезни. Долго и часто жевать резинку нельзя!

Сейчас у нас большой выбор зубных паст. Реклама рекомендует многие их них как панацею от заболеваний зубов и дёсен. А так ли это? Что нужно знать покупателю?

В нашем населённом пункте не рекомендуется использовать фторсодержащие зубные пасты, в окружающей среде переизбыток фтора, а это грозит заболеванием флюорозом (разрушение зубной и костной ткани). Крайне необходимо использовать кальцийсодержащие зубные пасты. Кальций укрепляет костную и зубную ткани.

***Учитель биологии.***Поговорим о пище. Здоровье человека во многом зависит от пищи. Главное требование – она должна быть сбалансированной. Какие же продукты нам необходимы? Среди них – мясные продукты (нежирные, некопчёные, желательно не жареные). Копчёные и жареные мясопродукты содержат канцерогены. Полезны печень – источник витамина А, рыба и морепродукты – это не только источник белка, но и витамина Д. Молоко и молочные продукты, яйцо дают нам кальций, белок. Овощи и фрукты, крупы, хлебобулочные изделия (из твёрдых сортов пшеницы, ржи, с отрубями) – это клетчатка и разнообразные витамины. Полезен горький шоколад при депрессиях, интенсивной умственной работе.

Ознакомимся с таблицей, дающей представление о полезности витаминов и продуктах, их содержащих. *(Слайд 11).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Витамины* | *На что влияет* | *Продукты* |
| А | Рост, зрение | Масло, яйцо, морковь |
| В1 | Нервная система | Фасоль, семечки, арахис |
| В2 | Усвоение пищи | Сыр, творог, мясо |
| С | Обмен веществ, иммунитет | Перец, шиповник, цитрусовые |
| Д | Рост костей, скелет | Рыбий жир, печень, икра |
| Е | От опухолей | Оливковое масло |

***Конкурс «Чёрный ящик»***

1. Из того, что лежит в ящике, можно приготовить вкусные блюда. Это применяют при заболеваниях сердца, желудка, почек, при ослаблении зрения, в том числе куриной слепоте. Это едят с мёдом при простуде. Находящийся в нём витамин А усваиваются только в жирной среде, поэтому блюда рекомендуют заправлять сметаной, оливковым маслом, сливками. То, что находится в ящике, - любимая еда грызунов. *(Морковь)*
2. В этом ящике находится фрукт – источник витамина С (аскорбиновая кислота), которая повышает иммунитет человека. Рекомендуется при простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях. Этот фрукт добавляют в чай для улучшения вкуса. *(Лимон)*
3. Этот продукт содержит большое количество йода, необходимого для работы щитовидной железы. При его нехватке у людей развивается ожирение, нарушается обмен веществ, выпадают волосы, кожа становится сухой. У людей с заболеванием щитовидной железы наблюдается сонливость, плохое настроение. Дети жалуются на плохую память. Что же находится в «черном ящике»? *(Морская капуста)*
4. В этих плодах высокое содержание витамина С. Растения, дающие эти плоды, широко распространены в природе, украшают улицы городов, произрастают на дачах. Из этих плодов готовят отвары, получают сок, сироп. *(Шиповник)*
5. Эти южные плоды используют в свежем и в сушеном виде. Сладкие, солнечные. Содержат много фруктозы, калий, витамин С. О чём идёт речь? *(Абрикосы, курага).*

***Учитель химии.***А теперь поговорим о значении воды в жизни человека. *(Слайд 12)*

Одно из важных условий здоровья человека – его питьевой режим. Известная модель и актриса Клаудиа Шифер назвала секрет своей красоты и молодости – много спать, пить, двигаться, мало есть. А сколько ежедневно человеку нужно воды? Правильно, 2 литра. И это с учётом той воды, которую он получает вместе с пищей. А всякую ли воду можно использовать для питья? Обычная водопроводная вода плохо очищена от примесей, в ней много соединений хлора (особенно весной), вредных для организма. Она содержит мало полезных солей, особенно кальция. Отсюда – рахит, хрупкость костей. Так что же можно пить? Хорошо очищенную воду, бутилированную воду из природных источников, а также минеральную. Но избыточное содержание солей минеральной воды может стать причиной возникновения камней в почках, желчном пузыре, заболеваний суставов. Соки полезны только свежевыжатые, с низким содержанием сахара. В тех соках, которые мы покупаем в магазинах, содержится много сахара, провоцирующего ожирение, сахарный диабет, кариес, если употреблять напиток в большом количестве. Многие любят газированные напитки, но это увлечение не безопасно для здоровья. В них содержится углекислый газ (раздражает стенки желудка, приводит к гастритам), консерванты, красители, загустители, заменители сахара, многие из которых ядовиты и даже опасны, вызывая медленное поражение организма.

***Учитель биологии.***Сегодня вы узнали многое о том, что улучшает и ослабляет наше здоровье. Нужно сказать ещё и о загрязнении окружающей среды, об отравлении организма алкоголем, табаком, химическими веществами.

Во многих городах нашей страны сложилась неблагоприятная для проживания обстановка. Промышленные предприятия, огромное скопление транспортных средств поставляют в окружающую среду загрязняющие вещества, среди них – соли тяжёлых металлов: свинца, кадмия, ртути и др. Посмотрите на их разрушающую силу – белок куриного яйца ( а наш организм состоит из белка)+ растворы солей тяжёлых металлов, происходит сворачивание белка. Такую же разрушительную деятельность на организм оказывает спирт, входящий с состав алкоголя.

***Учитель географии.***Учёные утверждают: наше здоровье на 10% заложено генетически, 5% даёт медицина, 85% зависит от нашего образа жизни, от состояния окружающей среды. Древние греки славились своим здоровым образом жизни: ели растительную пищу, мало употребляли мяса, закалялись, занимались спортом, табака не знали, употребляли виноградное вино (и только разбавленное!), лишь после 30 лет. Поэтому были здоровой и красивой нацией. Это ещё раз свидетельствует о том, что мы сами создаём себя. *(Слайд 13).*

Закончить нашу встречу я хочу словами А.П. Чехова: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Вдумайтесь в них и постарайтесь сделать их девизом своей жизни!