

МБОУ «Себян-Кюельская национальная эвенская средняя
общеобразовательная школа имени П.А.Ламутского»

**Внеклассное мероприятие
Устный журнал по биологии
«Береги здоровье смолоду!»**

Подготовила: учитель биологии Шангыш-оол Д.К.

С.Себян-Кюель, 2024 год

Устный журнал «Береги здоровье смолоду!»

Учитель. Здравствуйте!.. При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна». Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин. Сегодня мы поговорим о том, что вы сами можете сделать для укрепления своего здоровья. Как вы думаете, какие факторы влияют на наше здоровье?

Страница

«Чисто жить - здоровым быть!»

Учитель. Как вы понимаете эту поговорку? Что нужно содержать в чистоте?
Дети (по очереди):

- Руки
- Ногти
- Лицо, уши
- Зубы.

Чтец. Я - вода, вода, водица,
Приглашаю всех умыться,
Чтобы глазки заблестели,
Чтобы щечки заалели...
Зубы вам почистить нужно,
В руку щеточку возьмем,
Зубной пасты нанесем.
И за дело взялись смело,
Зубы чистим мы умело:
Сверху вниз и справа влево,
Снизу вверх и снова влево.
Их снаружи, изнутри
Ты старательно потри.
Чтоб не мучиться с зубами,
Щетку водим мы кругами.
Зубы чистим осторожно,
Ведь поранить десны можно...
А потом что? А потом -
Зубы мы ополоснем.

Учитель. Для чего нужно чистить зубы? Как надо правильно чистить зубы?
(Ответы детей.)

А одежда? Свою одежду тоже нужно содержать в чистоте. Кто аккуратен, тот людям приятен.

Чтец. Много грязи вокруг нас,
И она в недобрый час
Приносит нам вред, болезни,
Но я дам совет полезный.
Мой совет совсем не сложный -
С грязью будьте осторожны!

Страница «Слабеет тело без дела»

Чтец. Если будешь ты стремиться
Распорядок выполнять -
Будешь лучше ты учиться,
Лучше будешь отдыхать.

Учитель. А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. Посмотрите эти сценки. Может быть, кто-то узнает себя в этих персонажах...

Сценка «Сейчас»

Действующие лица: мама и дочь Наташа.

- Наташенька, вставай!
- Сейчас.
- Уж день, взгляни в окно!
- Ведь ты задерживаешь нас!
- Ведь ты не спишь давно!
- Ну маменька, ну чуточку,
- Еще одну минуточку.
- Наташа, сядь к столу!
- -Сейчас!
- Ну сколько можно ждать?
Твой чай уже в четвертый раз
Пришлось подогреть!
- Ну мамочка, ну чуточку,
- Еще одну минуточку!
- Наташа, спать пора!

- Сейчас!
- Ну сколько раз просить?
- Ведь завтра утром снова
- Не сможешь глаз открыть!
- Ну мамочка, ну чуточку,
- Еще одну минуточку!..

Учитель. Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо отвечать «сию минуту» и сразу выполнять все, о чем просят старшие. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

Сценка «Режим»

Действующие лица: учитель и ученик Вова.

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим?
- Конечно! Режим... Режим - куда хочу, туда скачу!
- Режим - это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?
- Даже перевыполняю!
- Как же это?
- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю - четыре!
- Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?
- Знаю. Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели.
- Завтрак. Прогулка. Обед - и в школу.
- Хорошо...
- А можно еще лучше!
- Как же это?
- Вот как! Подъем. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак.
- Прогулка. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. Ужин. Прогулка. И сон.
- Ну нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.
- Не вырастет!
- Это почему же?
- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим!
- Как это «с бабушкой»?
- А так: половину - я, половину - бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.
- Не понимаю - как это?

- Очень просто. Подъем выполняю я, зарядку выполняет бабушка, умывание - бабушка, уборку постели - бабушка, завтрак - я, прогулку - я, уроки - мы с бабушкой, прогулку-я, обед-я...

- И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный...

Учитель. Конечно, мальчик неправильно распределил время: прогулка, обед, прогулка... Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье. По мнению ученых, ежедневные физические упражнения замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни!

Однажды ученые поставили эксперимент. Одной группе участников был предложен комплекс физических упражнений, а другой предстояло пролежать 20 дней неподвижно. Всего 20 дней... И что получилось? У тех, кто лежал, появилось головокружение, они не могли долго ходить (им было тяжело дышать), пропал аппетит, они стали плохо спать, снизилась работоспособность...

Ученик читает стихотворение С. Островского «Будьте здоровы!».

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.
Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке,
А летом - загорелый,
Купаешься в реке.
Ты любишь прыгать, бегать,
Играть тугим мячом,
Ты вырастешь здоровым!
Ты будешь силачом!

Учитель. Итак, физическая нагрузка необходима для организма. Но упражнения приносят большую пользу в том случае, если они выполняются постоянно, систематически: по часу в день семь раз в неделю.