

Конспект внеклассного мероприятия

Путешествие на поезде «Здоровье»

(для 5 классов)

- Задачи:** 1) формирование познавательного интереса к изучению биологии
2) дальнейшее формирование знаний о лекарственных растениях, умений применять знания по оказанию первой помощи в конкретной ситуации
3) развитие навыков коллективной работы

- Оборудование:** 1) лекарственные растения
2) бинты, жгуты, спортивный инвентарь
3) картинки, гербарий
4) материалы для конкурсов
5) презентация

Ход мероприятия

1. Организационный момент. Слово ведущего.

Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Каждая команда, сформированная из представителей четырех групп, размещается в своих вагончиках и отправляется в путь. Болельщики вправе поддерживать свою команду и оказывать им посильную помощь.

Штрафные санкции (очки снимаются):

- за шумное поведение на конкурсах и в пути;
- грубость;
- за подсказки болельщиков.

2. Станция «Зеленая аптека».

Вопросы викторины:

- 1) Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой?
(*Валериана, сердечные болезни*)
- 2) У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (*Липа, первоцвет весенний, тмин песчаный, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца*)
- 3) У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища?
(*Аир, валериана, девясил, женьшень, радиола розовая, лопух, солодка*)
- 4) Родовое латинское название этого растения «центавре» произошло от древнегреческого мифического существа Центавра (Кентавра), который соком растения залечивал раны, нанесенные Гераклом. А как по-русски называется это растение? (*Василек*)

- 5) У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (*Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина*)
- 6) Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? (*Белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пятнистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная*)
- 7) Это прозвище недаром у красивого цветка.
Капля сочного нектара и душиста, и сладка.
От простуды излечиться
Вам поможет... (*медуница*).
- 8) Появились бубенчики –
Белые горошки.
Распустились колокольчики
На зеленой ножке. (*Ландыш майский*)
- 9) Почему в бане парятся березовым веником? (*Листья березы убивают болезнетворные микробы*)
- 10) Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн.
Назовите его... (*Сосна*).

3. Станция «Мойдодыр».

Вопросы викторины:

- 1) Как в лесу обойтись без мыла? (*Трутовики, «собачье мыло», зола, мильнянка*)
- 2) Чем чистить зубы в лесу? (*Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба*)
- 3) Как спастись от комаров? (*Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черемухи*)
- 4) Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (*Кора дуба*)
- 5) Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой.
(*Земляника лесная*)
- 6) Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (*Чистотел*)
- 7) Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (*Лопух, подорожник*)
- 8) Листья этого растения обжигают нас,
Сок из листьев этого растения спасает нас.
Весной его используют на суп.
Голову мыть его отваром – волосы растут. (*Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос*)
- 9) Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой.
Назовите его. (*Цветы ромашки*)
- 10) Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли. (*Репейное масло*)

4. Станция «Скорая помощь».

Часть первая:

- 1) Остановит кровотечение с помощью жгута.
- 2) Оказать первую помощь при переломе.
- 3) Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.

Часть вторая:

- 1) Какие растения используются для остановки кровотечения? (*Пастушья сумка, крапива, тысячелистник*)
- 2) Какие растения используют для лечения нарывов? (*Алоэ, каланхоэ – комнатные растения, подорожник, календулу, капушту*)
- 3) Какие растения используют при сердечном приступе? (*Настойка ландыша, корней валерианы, пустырника*)
- 4) Какие растения используются как жаропонижающие средства? (*Малина, лимон*)
- 5) Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника? (*Подорожник, плоды черемухи, черники*)

5. Станция «Спортивная».

Практические задания:

- 1) Показать комплекс гимнастики для глаз.
- 2) Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.
- 3) Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).
- 4) Показать комплекс дыхательной гимнастики.
- 5) Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

Вопросы викторины:

- 1) Назвать виды спорта, входящие в зимние Олимпийские игры. (*Хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон и т.д.*)
- 2) Назовите летние виды спорта. (*Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки и т.д.*)
- 3) Что такое колонетика, стретчинг? (*Упражнения для растягивания мышц и суставов тела*)
- 4) Что такое культуризм? (*Вид спорта, при котором, чаще с помощью статических упражнений, развиваются определенные мышцы тела*)

6. Станция «Неболейка».

Вопросы викторины:

- 1) Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
- 2) Назовите болезни «грязных рук». (*Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулез*)
- 3) Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках? (*Чтобы избежать заражения туберкулезом или, как тогда называли, чахоткой, а также другие болезни «грязных рук»*)
- 4) Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (*Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллез и др.*)
- 5) Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (*Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей*)

- 6) Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулезом, дифтерией? (*Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды*)
- 7) Как избежать заболевания педикулезом? (*Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья*)
- 8) Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек? (*Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями*)
- 9) Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место? (*Возможно, что это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного клеща. Необходимо срочно обратиться к дерматологу*)
- 10) Как избежать солнечного удара? (*Носить головной убор, в жару нельзя находиться на солнце*).

7. Станция «Вредные привычки».

Вопросы викторины:

- 1) Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки? (*Зубы будут неровными*)
- 2) Почему нельзя курить? (*Желтые зубы, запах изо рта, хрипота, кашель*)
- 3) Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя? (*Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка*)
- 4) Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики? (*Красный цвет лица и глаз, зрачки расширенные, агрессивность, худоба, бледность, зрачки прыгающие*)
- 5) Как часто и зачем нужно мыть голову? (*Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5-7 дней*)
- 6) Подружка просит вас дать ей свою расческу, чтобы поправит свою прическу. Что вы сделаете? (*Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами*)
- 7) Объясните, почему нельзя грызть ногти? (*Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов*)
- 8) Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу? (*Смазывать внутри маслом или вазелином и затем чистить нос 1-2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате*)
- 9) К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы? (*Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно, проколоть небо или щеку, заразиться болезнями*)
- 10) Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы? (*Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями*).

8. Подведение итогов мероприятия.

Награждение команд-победительниц.

Текст к слайдам

С1 Добрый день, команды «Аскорбинка», «Овсянка», «Крепыши» и «Мойдодыр»! Добрый день, уважаемые гости! Ребята, вы любите путешествовать(ДА). Сегодня, мы отправимся с вами в путешествие на поезде, название которого **С2**. вам придётся отгадать с помощью слайда.

С3. Правильно, поезд назовём «Здоровье».

А попробуйте к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов, имеющих отношение к здоровому образу, жизни -Например, буква З - зарядка, закалка, задор и т.д.

Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.

- Молодцы! Я увидела, что вы неплохо осведомлены о понятии «Здоровье». Но этих ваших знаний недостаточно и поэтому мы отправляемся в путешествие.

С4. Путешествие наше будет, как на любой детской железной дороге, - по кольцу. Каждая команда будет находиться на станции в течении 10 минут. Время прибытия на каждую станцию указано в маршрутном листе. На каждой станции вы будете получать жетоны и фрагменты фраз. По их количеству будут подведены итоги и выданы поощрительные призы.

Штрафные очки снимаются за :

1. шумное поведение на станциях и в пути;
2. несвоевременное прибытие;
3. грубость.

- Капитаны команд выйдут ко мне и получают маршрутные листы. Жетоны будете класть в файл.

- А теперь в путь!

С6. - Все команды добрались до конечной станции? Капитаны сдали маршрутные листы и жетоны? Пока жюри подводит итоги, мы с вами проверим знания, которые вы получили на станциях. Вам сейчас предстоит поднять листы с фрагмент фраз, которые пропущены. Смотрите на слайд.

Поэт Всеволод Рождественский писал:

1. Здесь в зарослях лесных,
где все для сердца мило,

Где чистым воздухом так сладостно дышать,

Есть **в травах и цветах** целительная сила

Для всех умеющих их тайну разгадать.

2. Отдай спорту **время**, а взамен получи здоровье.

3. Отряхнитесь уже от безмолвия,
Проживите хоть день без **гаджетов**,
Это ж так приятно и здорово,
Пообщаться в реальности с радостью.

4. Вы, ребята, должны учиться,
К совершенству приёмов стремиться,
Для того, чтобы знать и уметь
Как беды избежать, уцелеть.
Если с тобою случится беда –
Взрослым рассказывай всё и всегда.
Раны надо мазать йодом,
При простуде – чай пить с мёдом.
И запомните – лекарства
Без врача давать опасно.
Но можно доверить любому ребёнку
Пластырь и йод, бинты и зелёнку.

C11. - Вы все молодцы! Настало время подведения итогов. Я приглашаю капитанов команд. (Раздать грамоты и мандарины)

Рыжий мячик skinет плащик
И заспорит: “Кто же слаще?
– Толстокожий апельсин
Или сочный...

Среди самых разных фруктов
Новогодний есть один
— Сладкий, сочный, очень спелый.
Это вкусный ...

Что за фрукт лежит на блюде?
Мы его все очень любим,
Очень важный господин,
Золотистый...

Нужен нам всего один
Сладкий, сочный...

C12. – Ребята, в современном обществе стало модным *быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!*

C13. - Наше путешествие подошло к концу, надеемся, что оно было познавательным и интересным. Всем спасибо!

