Позакласний захід для учнів 5-6 класів.

Тема: Урок здоров'я. Таємниці мого організму

Мета: надати нову інформацію, цікаві факти, розширити коло знань з анатомії людського організму; мотивувати учнів щодо пошукової діяльності, розвивати вміння працювати в групах, ділитися інформацією; сприяти розвитку знань, вмінь та навичок щодо збереження здоров'я; виховувати бажання бути здоровим, «модним», успішним.

Обладнання: таблиці (без підписів) «Скелет людини», «Травна система людини», «Будова органів слуху людини», малюнки «нирки», «смакові зони язика», портрет М. Амосова.

Хід заходу:

І. Вступ.

 7 квітня - Міжнародний День Здоров'я, який відзначають з 1948 року. (Можна провести під час декади або місячника здорового способу життя - ЗСЖ).

 «Здоровим бути модно,» - так говорять в західних країнах і в Америці. «Бути здоровим» стало державною програмою. Освітянська програма України «Україна – 21 століття», направлена на збереження здоров'я нації, виховання здорового способу життя та екологічного мислення. Тому сьогоднішній захід ми присвячуємо проблемі вивчення цього питання, щоб з'ясувати, як берегти своє здоров'я. А для цього треба зрозуміти, як працює наш організм. Спочатку повторимо органи людини та важливе значення кожного з них. Проаналізувавши всі питання, ми зрозуміємо важливість дотримання здорового способу життя для кожного із нас.

 Для проведення даного заходу нам необхідно журі, у склад якого входять …

ІІ. Вікторина. Конкурс команд. «Як я знаю свій організм».

Створено 3 команди учнів. Представники команд відповідають на поставлені запитання по мірі готовності, піднімаючи руку. У разі відсутності правильних відповідей від представників команд, ведучий (учитель) звертається до команд. Правильна відповідь приносить 1 бал команді та в індивідуальний залік гравцям. Відповіді на додаткові питання та пояснення, уточнення відповідей також приносять по 1 балу.

1 тур.

1. Скелет складається з кісток. Як ви вважаєте: чи є скелет обладунком?

 Обґрунтуйте відповідь.

2. Що накладають на місце пошкодження при переломах кісток?

 (Можна запропонувати варіанти відповідей: клей медичний, цемент, гіпс).

3. Після 40 років людина починає «рости униз» На скільки сантиметрів, як ви вважаєте, зменшується ріст кожні 10 років поспіль?

 (Варіанти відповідей: 1 см, 2 см, 5 см)

4. Чи має людина внутрішнє вухо?

5. Скільки кісток (приблизно) має людина? (Можна пояснити, що в різних джерелах дані розрізняються, тому що автори враховують або «ні» факт зростання деяких кісток.).

6. Скільки ми маємо шлункових залоз?

 (Варіанти відповідей: 100 тисяч, 35 млн. , 1 млн.)

7. Який вітамін допомагає нам запобігати застуді?

 (Вітамін С. Додаткове запитання: в яких продуктах він міститься?)

8. Який вітамін допомагає нам рости? (Вітамін росту А)

9. Який орган виконує функцію насоса? (Серце)

2 тур

1. Яка зона язика сприймає солодкий смак?

 (на малюнку пронумерувати смакові зони )

2. Покажіть на таблиці підшлункову залозу (або печінку).

3. В яку клітину не можна посадити птаха? (Діти можуть дати відповіді – грудна клітка та клітина, як одиниця будови організму).

4. Чому людина пітніє?

5. Які органи ззовні нагадують плід бобів?

 (Демонстрація малюнка «Нирки»)

6. Назвіть найміцнішу кістку в організмі людини. (Додатково: покажіть її на таблиці. Відповідь: лобова).

 Проведення фізхвилинки – вправа «Гімнастика із запізненням».

3 тур «Питання - жарти»

1. Чи є правдою думка, що хвороба «свинка» з'являється завдяки бруду?

2. Є така хвороба «жовтуха». Вірно, що хворий на жовтуху є дійсно жовтим?

3. Якою лопатою не можна копати? (Відповідь: кістки лопатки. Додатково: покажіть ці кістки на таблиці).

4. Чи вірно, що «печія» - це стан, коли людина дуже багато часу знаходилася під дією сонячних променів та опекла шкіру?

5. Із якої чашки не можна пити? ( колінна чашечка)

4 тур «Зелена аптека»

Команди (за правилами гри «брейн-ринг») називають лікарські рослини.

Схема відповіді: лікарська рослина – в якій ситуації використовується.

5 тур

Команди розв'язують задачу.

 За хвилину кров проходить відстань 500 метрів. Кілька кілометрів проходить кров за годину, добу , рік?

ІІІ. Сторінка «Чи знаєте ви, що …»

 Учитель (або старшокласники) надають цікаві факти про організм людини.

1. Вдень волосся росте швидше, ніж вночі.
2. В Індії декілька тисяч років назад робили пластичні і косметичні операції, прибирали шрами та інші пошкодження людського обличчя.
3. Наш скелет повністю оновлюється кожні 3 місяці.(Які висновки можна зробити з цього?)
4. Якщо всі кровоносні капіляри витягнути в одну лінію, то вона може огорнути земну кулю по екватору 2,5 рази.
5. Сама низька температура тіла в 2 – 4 години ночі, найбільш висока від 16 до 19 години.
6. Людині, щоб добре бачити, потрібно в 100 разів більше світла, ніж сові.
7. За хвилину кров проходить відстань 500 метрів, за 60 років долає 377 обертів навколо екватора.
8. Кожної хвилини гине приблизно 150 млн. еритроцитів (пояснити слово «еритроцит»).
9. Товщина стінок кісток черепа у чоловіків більша, ніж у жінки.
10. Найкоротша кістка – слухова кісточка внутрішнього вуха – стремінце

 (3 – 4 мм). (Показати на таблиці)

11. У дорослої людини серце за добу перекачує до 10 тис. л крові.

12. В 1 мм серцевого м'яза знаходиться до 400 капілярів.(Запропонувати дітям подивитися на лінійці 1 мм).

13. Серце людини робить за годину 4200 скорочень.

14. Дихальна поверхня легень у 50 разів більша за поверхню тіла.

IV. Сторінка «Слово вченого».

 Вітчизняний вчений М. Амосов також популяризував ЗСЖ, звернувся до молоді.

 «Здоров'я – це безцінний дар, яким наділяє людину природа. Без нього важко побудувати життя цікавим і щасливим. Але як часто ми витрачаємо цей дар даремно, забуваючи, що втратити здоров'я легко, а ось повернути його нелегко і дуже важко.

 Скільки років назад відбулося чудо твого народження?

 Пройде зовсім небагато часу і ти станеш дорослим. Головне, пам'ятайте: дитинство – це не чекання дорослого життя, це саме справжнє доросле повноцінне життя. Використовуйте його правильно, не чекайте, коли в доросле життя на тебе раптом

«впадуть зверху» краса, грація, сила, витривалість.

 Все це ми повинні створювати своїми руками кожного дня. Розпочни,

не відкладаючи, прямо сьогодні».

V. Рефлексія

 а) - Що більш за все вам сподобалось, запам'яталось? Яка інформація вразила?

 - Які висновки ви для себе зробили?

б) - Що ви можете побажати своїм однокласникам і присутнім?

 Можна провести у вигляді ритуалу завершення заходу - вправа «Віночок побажань». (Стати в коло, покласти руку на плече сусідові зліва, коло замикається. Висловити свої побажання сусідові, присутнім).

VI. Підбиття підсумків конкурсу, оголошення результатів, вручення призів.

VII. Заключне слово учителя.