

Внеклассное мероприятие по биологии

**«Как здорово быть сильным и
здоровым!»**

**Эпиграф: «Каждый человек –
кузнец своего здоровья»**

*Если хочешь быть здоров –
закаляйся! Если хочешь умным,
сильным и красивым быть,
своим здоровьем занимайся*

**Цель: формировать
стремление учащихся к
здоровому образу жизни,
осознание здоровья как одной из
главных жизненных ценностей.**

**Здоровье – это одна из
важнейших ценностей человека,
залог его благополучия и
долголетия**

**Великий немецкий поэт Генрих
Гейне писал:**

**«Единственная красота,
которую я знаю, - это
здоровье»**

Правильное питание



Физическая активность



30 минут умеренной физической активности в день поддерживает и улучшает наше здоровье.

Физическая активность и здоровье

«Ничто так сильно не разрушает человека, как физическое бездействие»

Аристотель



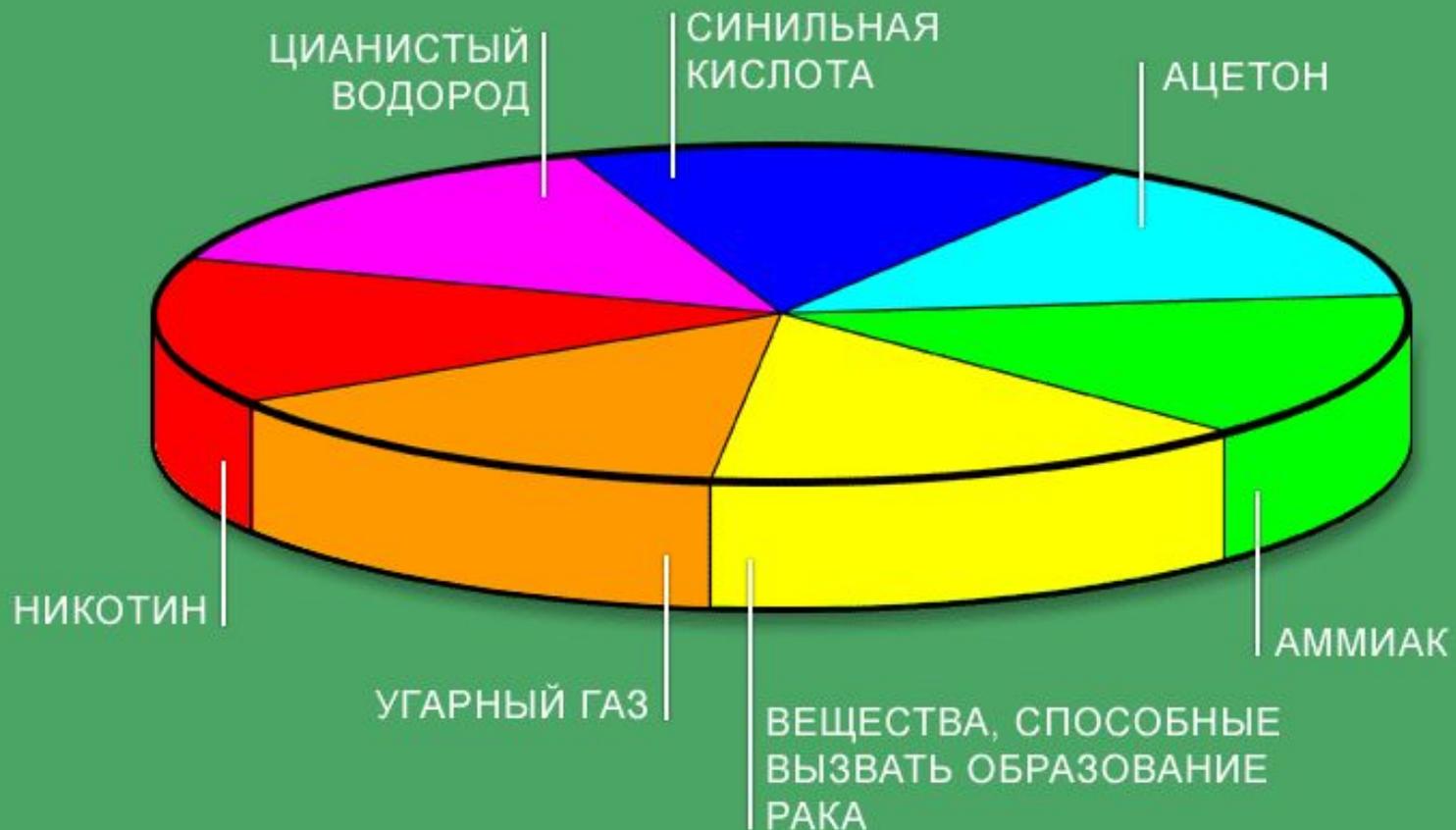
Эмоции. Доброе отношение к людям



Вредные привычки

- Курение
- Алкоголь
- Наркомания

СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА



Вредные привычки

Курение приносит огромный вред здоровью:

- *Никотин замедляет рост;*
- *Ухудшает работу сердца;*
- *Головной мозг не получает необходимого количества кислорода;*
- *Ухудшается память и внимание;*
- *Одна выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 минут.*

Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом

Формула Здоровья =

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



Олимпийские игры-

крупнейшие международные
комплексные спортивные

соревнования



Зимние Олимпийские игры в Сочи

- ▣ Международное спортивное мероприятие, проходившее в российском городе **Сочи** с 7 по 23 февраля 2014 года.
- ▣ Столица Олимпийских игр – 2014 была выбрана во время 119-й сессии МОК в Гватемале 4 июля 2007 года.
- ▣ По окончании Олимпийских игр на тех же объектах были проведены зимние



Из истории

- Слово «олимпиада» изначально означало не сами игры, а четырехлетний промежуток между ними.
- Древние греки вели хронологию по олимпиадам, начиная с 776 г. до н.э.
- В честь Олимпийских игр по всей Греции провозглашалось перемирие сроком на месяц.

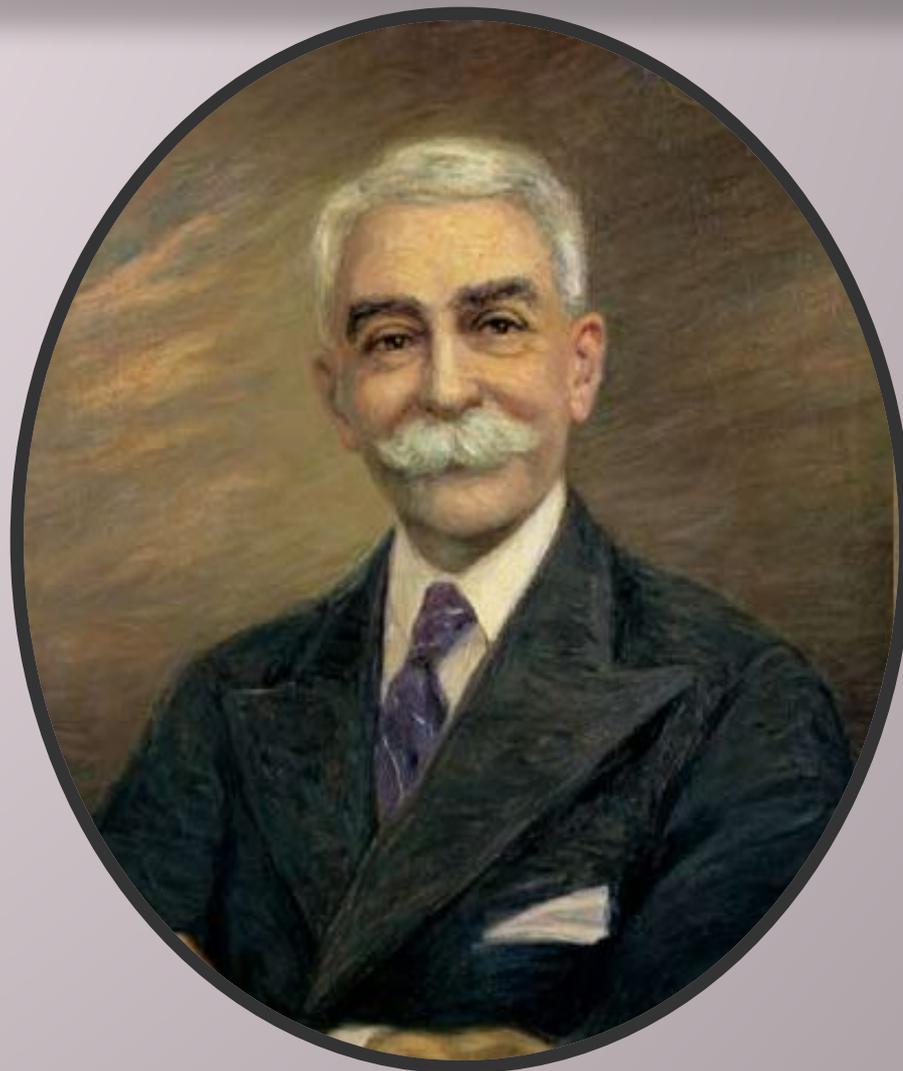


Основатель олимпийских игр современности

**Пьер де Кубертен
(Франция)
(1863-1937)**

Девиз:

**«Главное – не
победа, главное
участие»!**



Олимпийская символика



Олимпийская символика

- ▣ Синий - Европа
- ▣ Черный - Африка
- ▣ Красный - Америка
- ▣ Желтый - Азия
- ▣ Зеленый - Австралия



Девиз олимпийских игр

«Быстрее, выше, сильнее»



Олимпийская клятва

Текст Олимпийской клятвы спортсменов:

«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд»



Виды спорта на Олимпиаде в Сочи

- Биатлон
- Бобслей
- Конькобежный спорт: конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек
- Кёрлинг
- Лыжный спорт: горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, фристайл
- Санный спорт
- Хоккей с шайбой
- Прыжки на лыжах с трамплина среди женщин
- Скелетон



Финалисты на звание Талисмана Зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 года



Талисманы Сочи-2014



жить в одиночестве и очень
любит танцевать

33 – очень русская цифра!

- 13 золотых
- 11 серебряных
- 9 бронзовых

*«Просто русские
очень хотят и
идут к своей цели!»*



Паралимпийские игры в Сочи

- Паралимпийские игры - международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями (кроме инвалидов по слуху).
- Летние паралимпийские игры проводятся с 1960, а зимние паралимпийские игры — с 1976.



Основатель паралимпийских игр

- Людвиг Гуттман
- (Пруссия)
- (1899-1980)



Талисманы
Паралимпийских
игр в Сочи 2014

Лучик и Снежинка –
выбраны самими
паралимпийцами



Зимние виды спорта

- Горные лыжи
- Керлинг на коляска
- Биатлон
- Следж хоккей
- Лыжные гонки
- Пара-сноуборд



Медальный зачет Паралимпиады 2014

- ▣ Общее количество медалей – 80
 - Золотых – 30*
 - Серебряных – 28*
 - Бронзовых – 22*

*«Каждая медаль –
это
преодоление себя,
борьба с собой!»*



**Наши паралимпийцы
доказали:
НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО!**



Путин В.В.

**«Спасибо за тот
дух, который
ВЫ
привнесли»**

**Россия
получила
статус лидера
мирового**



Команда с самыми неограниченными возможностями!

*Каждый из
нашей
паралимпийско
й сборной на
Играх в Сочи –
уже герой!*



Преодолей себя!

*Шестикратный
паралимпийский
чемпион по лыжам и
биатлону*

*Роман
Петушков*



Герои паралимпиады

- ▣ *Биатлонист Николай Полухин принес России 25-е золото.*
- ▣ *Он участвовал в соревнованиях категории «с нарушением зрения».*



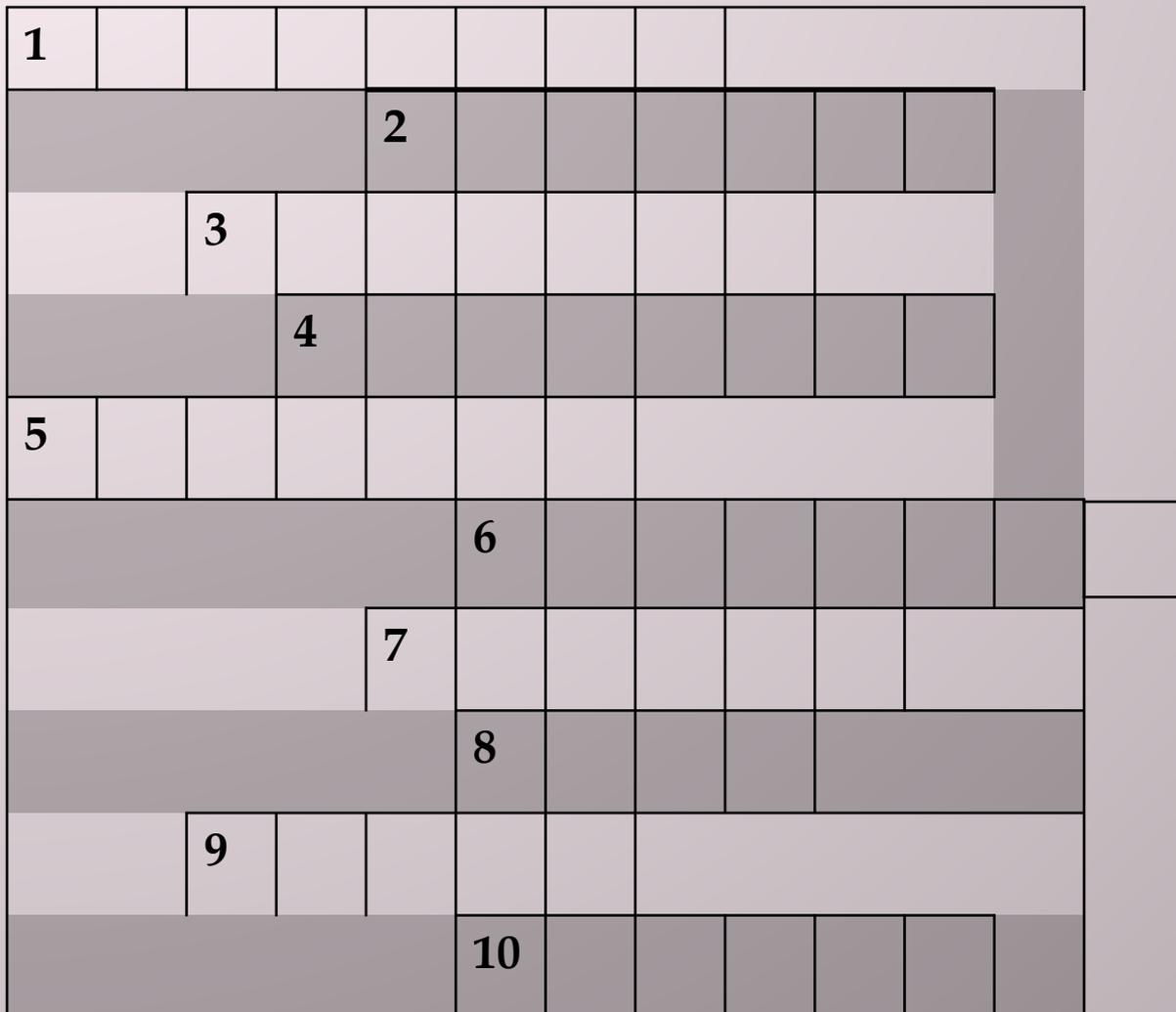
- Российский лыжник Роман Петушков занял первое место в лыжной гонке на 15 километров в категории «сидя» на Паралимпийских играх в Сочи.
- Второе и третье место также заняли российские спортсмены: Ирек Зарипов и Александр Да



12 марта мы завоевали первое золото в горных лыжах – отличилась Александра Францева.



Реши кроссворд



1. Врач Древнего Востока.
2. Утренняя процедура.
3. Необходимое качество характера человека.
4. Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на организм.
5. «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец.
6. Автор басни «Заяц во хмелю».
7. Назови фамилию всемирно известного русского физиолога.
8. Фамилия француза, который завез семена табака из Португалии.
9. Необходимое условие экономии времени.
10. Фрукт, в котором содержится

Реши кроссворд

А	в	и	ц	е	н	н	а				
				з	а	р	я	д	к	а	
		д	о	б	р	о	т	а			
			а	л	к	о	г	о	л	ь	
С	у	в	о	р	о	в					
				М	и	х	а	л	к	о	в
			П	а	в	л	о	в			
				Н	и	к	о				
		р	е	ж	и	м					
				я	б	л	о	к	о		

ПОДЕЛИСЬ СВОЕЙ



ДОБРОТОЙ!