Муниципальное образование город Белореченск Краснодарского края

Частное учреждение профессиональная образовательная организация техникум «Бизнес и право»

Сценарий внеклассного мероприятия

«Здоровье - единственная красота»

**.**

Подготовила

Преподаватель английского языка

Лаптева Евгения Юрьевна

2019 - 2020

Эпиграф. Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье. [Генрих Гейне](http://www.mircitaty.com/heine.html" \o "Генрих Гейне)

Единственный способ сохранить здоровье

- это есть то, чего не хочешь,

пить то, чего не любишь,

и делать то, что не нравится.  
 **Марк Твен.**

Цель: повысить уровень компетентности в вопросах здорового образа жизни, формировать сознательное и ответственное отношение к гармоничности своих душевных и физических способностей, приобщить к здоровому образу жизни.

**Формы работы:**  беседа, обсуждение, тест, викторина, флешмоб.

**Методы работы:** словесный, практический.

**Категория участников:** Студенты 1 курса.

**Наглядность:** Сопровождение беседы - мультимедиа презентация, плакаты с высказываниями о здоровье.

**Оборудование:** для теста две пары весов для взвешивания, секундомер, 2 листа ватмана, маркеры, сантиметр.

**Материальное обеспечение**: компьютер, презентация, проектор.

Предварительная подготовка: Студенты делятся на 2 команды. Придумывают название, девиз, песню о здоровье.

План:

1. Введение (слово учителя)

Слова Марка Твена.

1. Тест «Мое здоровье».
2. Пословицы и поговорки о здоровье (какая команда больше назовет )
3. Викторина «Знаешь ли ты»? За правильный ответ 1 балл
4. Блиц опрос. «Правда ли?» За правильный ответ 1 балл.
5. Флешмоб «Цитаты и афоризмы о здоровье». За правильный ответ 1 балл

7. Подведение итогов

**Ход мероприятия.**

**1.Введение (слово учителя)**

Каждый взрослый человек вам скажет, что здоровье – это величайшая ценность, но почему-то современная молодёжь в числе главных ценностей называет деньги, карьеру, любовь, славу, а здоровье ставит только на 7-8 место.

Мудрая пословица гласит: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем». Как вы думаете, какое отношение эта пословица имеет к теме нашего разговора?

Мы знаем, как хранить деньги, как сберечь вещи. А знаете ли вы о том, как хранить здоровье?

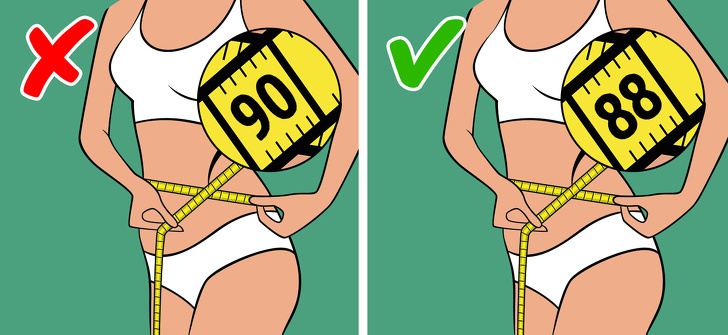
Сегодня мы будем говорить о том, что нужно делать, чтобы не жалеть о потерянном здоровье.

# Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть стройным, подтянутым. Не случайно древние говорили: «В здоровом теле — здоровый дух». Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, мы надеемся, поможет наш тест.

# Приглашаем добровольцев для прохождения теста.

# 8 тестов для проверки здоровья, которые можно сделать не выходя из дома

### 1) Эндокринная система

[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926515)

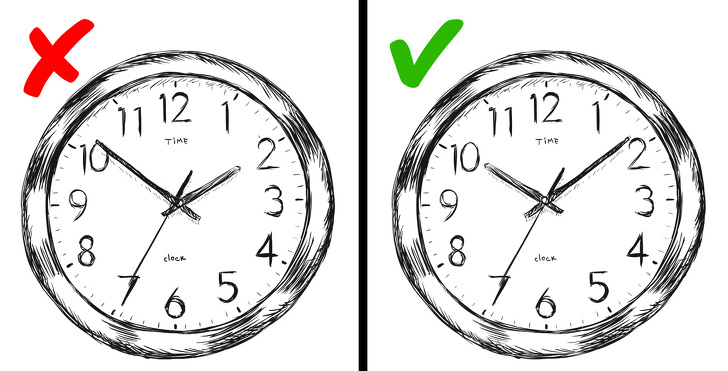
Одним из важнейших показателей здоровья является размер талии. Возьмите сантиметровую ленту и измерьте объем талии (2–3 см выше пупка). В норме он не должен превышать 88 см у женщин и 102 см у мужчин.

Люди, у которых эти показатели превышены, в 5 раз сильнее [подвержены](http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001230" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank) риску диабета II типа. В Японии за тонкую талию даже борются на уровне государства: с 2008 года там действует [закон](https://debategraph.org/Details.aspx?nid=379162" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank), согласно которому обладатели большого живота проходят специальные курсы стройности

2)МОЗГ.

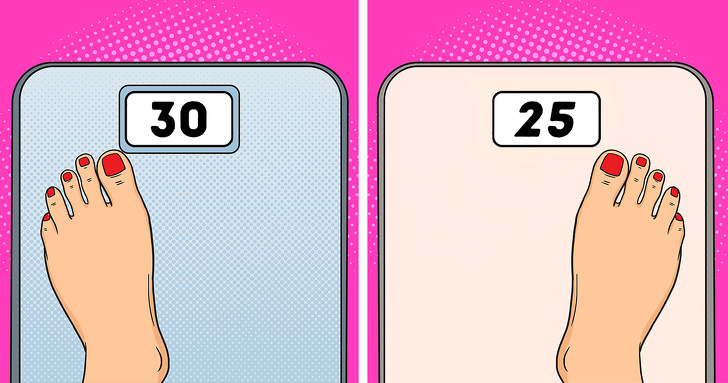
Вам понадобятся чистый лист, маркер или карандаш и помощь друга. Нарисуйте на листе циферблат и попросите другого человека назвать время в формате «часы и минуты», например 10 часов 10 минут. После этого добавьте на свой рисунок стрелки, так чтобы они указывали обозначенное время.

Этот тест задействует достаточно большое количество процессов в мозгу. В работу включаются те отделы, которые отвечают за движения рук, пространственное и зрительное восприятие. Поэтому неспособность правильно нарисовать циферблат или расположить стрелки может [свидетельствовать](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19814841" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank) о начинающейся деменции



### Позвоночник.

Для этого теста вам понадобятся двое весов. Поставьте их параллельно друг другу и встаньте одной ногой на первые весы, а другой — на вторые. Цифры должны получиться если не точно, то хотя бы примерно равными. Если же значения сильно отличаются, это свидетельствует о том, что ваши тазобедренные кости, позвоночник или голова [смещены](http://www.rechargeyourlife.com/how-can-i-tell-if-my-spine-is-healthy/" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank)от центра. Вам пора к терапевту, который в зависимости от характера отклонения направит вас к узкому специалисту

[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926615)

### 4) Дыхательная система.

Этот тест называется [«проба Штанге»](https://books.google.ru/books?id=wNcrhbBlZP8C&pg=PA255&lpg=PA255&dq=Shtange+test&source=bl&ots=GqwsfKviXu&sig=sw5_bEoAWFfmznWiYfrPhsDfR-g&hl=ru&sa=X&ved=2ahUKEwiG47Dh5YDdAhXoQJoKHcMiBiQQ6AEwBHoECAYQAQ" \l "v=onepage&q=Shtange test&f=false" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank), для его проведения вам потребуется секундомер.

Встаньте и измерьте частоту сердечных сокращений за 30 сек. Затем сядьте и сделайте 3 вдоха подряд, не выдыхая. Потом задержите дыхание на столько, на сколько сможете, и засеките время. После выдоха вновь измерьте пульс за 30 сек.

**Результаты**:

1. Если вы смогли задержать дыхание меньше чем на 40 сек., это говорит о неудовлетворительной работе дыхательной системы. Средний показатель — 40–49 сек. Время задержки более 50 сек. говорит о том, что вы находитесь в отличной форме.
2. Рассчитайте число ударов сердца, которые вы намерили, по формуле:

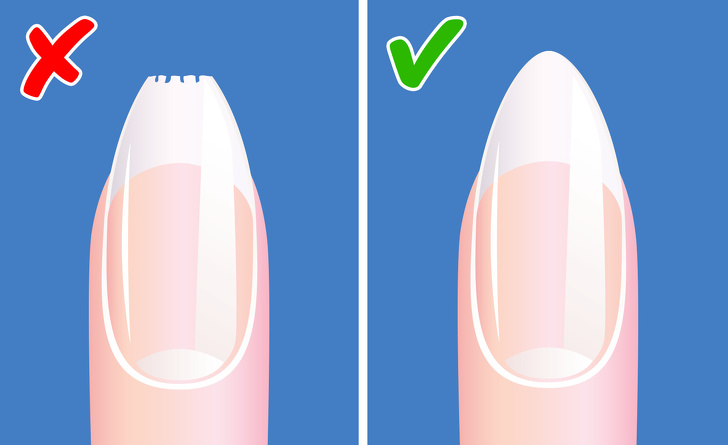
Результат = ЧСС (число сердечных сокращений) за 30 сек. после теста / ЧСС за 30 сек. до теста.

Результат, равный 1,2 и ниже, говорит о норме. Если вы набрали больше «очков», это свидетельствует о нездоровой реакции сердечно-сосудистой системы на недостаток кислорода.

### [IMG_256](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926665)

### 5)Ногти

Взгляните на свои ногти — они многое могут сказать о состоянии здоровья. Если в последнее время ногти стали больше слоиться и крошиться, на них появились белые полоски — это не только косметическая проблема. Такое состояние может свидетельствовать о недостатке витаминов группы В, железа и даже надвигающемся [остеопорозе](https://saveourbones.com/how-to-test-your-bone-health-at-home/" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank).

[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926715)

### 6)Зрение.

Всем привычная таблица в кабинете офтальмолога является далеко не единственным способом проверить остроту зрения. Вглядывайтесь в оконную раму в течение 30 сек., потом закройте глаза. А затем попеременно открывайте левый и правый глаз. Если картинка, которую вы видите одним глазом, размылась, а линии перестали быть параллельными, вам может угрожать [макулодистрофия](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26978865" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank)— опасное заболевание, приводящее к потере зрения.

Второй тест проведите неподалеку от парковки. Отойдите от любой машины на 20 м и постарайтесь [различить](http://www.olderdrivers.org.uk/the-law/eyesight/" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank)ее номер, если при всем желании разобрать цифры и буквы на номерных знаках не получается, вам пора к офтальмологу.

[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926765)

### Слух

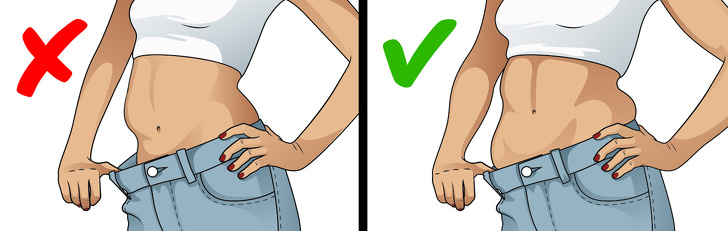
[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926815)

Попробуйте услышать разговор собеседников, находящихся от вас на расстоянии 5–6 м. Не можете разобрать слов, как бы ни старались? Это может быть сигналом о том, что пора к доктору.

Такой способ не работает в шумных общественных местах. Например, в многолюдном кафе, где играет громкая музыка, вы можете не разобрать даже слов собеседника, находящегося рядом с вами. Так себя проявляет [эффект маскировки](https://ccrma.stanford.edu/~jos/bosse/Human_Audio_Perception_Masking.html" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank), когда слабый звук становится неразличим на фоне более громкого.

Помимо этого, сегодня существует большое количество [приложений](https://play.google.com/store/search?q=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%BA%D0%B0+%D1%81%D0%BB%D1%83%D1%85%D0%B0&c=apps" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank), которые помогут проверить остроту слуха.

### Печень

[](https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/#image22926865)

Посмотрите в зеркало, которое позволит оценить фигуру в полный рост. Вас должна насторожить жировая прослойка, нависающая над талией. Это [висцеральный жир](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30026588" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank), который окружает печень и мешает ее работе.

Пожелтевшие белки глаз, жировики на лице (особенно на веках) и налет на языке также [свидетельствуют](https://www.liverdoctor.com/external-signs-of-liver-problems/" \t "https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/8-testov-dlya-proverki-zdorovya-kotorye-mozhno-sdelat-ne-vyhodya-iz-doma-1865065/_blank)о том, что с печенью не все в порядке.

Обратите внимание! Приведенные тесты не могут быть использованы для постановки диагноза. Но это еще один инструмент в арсенале тех, кто следит за своим здоровьем и хочет поддерживать его в отличном состоянии.

**4. Викторина «Знаешь ли ты?»**

1. Назовите комнатное растение, которое: во-первых, съедобно – можно положить 1-2 листочка в салат или съесть просто так, без приправ; во-вторых, лечит горло, голосовые связки, заживляет раны, а его сок улучшает пищеварение (каланхоэ)

2. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар – персонаж сказки Алексея Толстого? (Медицинскую пиявку. Они высасывают кровь, снижают кровяное давление, вырабатывают гирудин, предотвращающее свёртываемость крови)

3. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества)

4. В Арктике и Антарктиде, несмотря на холод, люди мало болеют простудными заболеваниями, а в средней полосе – часто. Почему? (Воздух там практически стерилен, поскольку болезнетворные бактерии и вирусы.

погибают. В средней полосе в воздухе много вирусов, вызывающие болезни).

5. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).

6.Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

7.Сок этого растения используют вместо йода? (Чистотел).

**5.«Блиц-опрос»**

Итак, сейчас я вам  задам вопросы, вам надо ответить Да – Нет, за правильный ответ, получаете 1 балл.

1.Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?  (да)

2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?  (нет)

3.Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?  (нет)

4.Верно ли, что от курения ежегодно погибают 10 000 человек?  (да)

5.Правда ли, что бананы поднимают настроение?  (да)

6.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?  (да)

7.Правда ли, что есть безвредные наркотики?  (нет)

8.Отказаться от курения легко?  (нет)

9.Правда ли, что молоко полезнее йогурта?  (нет)

10.Взрослые чаще, чем дети ломают ноги?  (да)

12.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на весь год?  (нет)

13.Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию?  (да).

**6.Флешмоб. Цитаты и афоризмы про здоровье.**

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие. [Аристотель](http://www.mircitaty.com/aristotel.html" \o "Аристотель).

Пока есть болезнь, будет не только страх, но и надежда. [Сэмюэл Батлер](http://www.mircitaty.com/batler.html" \o "Сэмюэл Батлер)

Надежда выздороветь - половина выздоровления. [Вольтер](http://www.mircitaty.com/wolter.html" \o "Вольтер)

Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье. [Генрих Гейне](http://www.mircitaty.com/heine.html" \o "Генрих Гейне)

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам. Сократ

Нельзя врачевать тело, не врачуя души. [Сократ](http://www.mircitaty.com/sokrat.html" \o "Сократ)

Некоторые лекарства опаснее самих болезней. Сенека

Ничто так не препятствует здоровью, как частая смена лекарств Сенека

Одно из условий выздоровления - желание выздороветь. Сенека

Пить вино так же вредно, как принимать яд. [Сенека](http://www.mircitaty.com/seneka.html" \o "Сенека).

Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления, как праздника. [Антон Павлович Чехов](http://www.mircitaty.com/chexow.html" \o "Антон Павлович Чехов)

Единственный способ сохранить здоровье - это есть то, чего не хочешь,

пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.  
 **Марк Твен.**

7.Подведение итогов. Подсчет баллов. Награждение победителей.

Использованные интернет ресурсы:

1. <https://yandex.ru/video/preview?filmId>
2. [healthwaters.ru](https://www.healthwaters.ru/" \t "https://yandex.ru/search/_blank), [citatnica.ru](https://citatnica.ru/" \t "https://yandex.ru/search/_blank)