

ПРАКТИЧНА РОБОТА № 4

Тема: Методи організації та проведення масової позашкільної роботи з біології та здоров'я людини.

Мета роботи – Ознайомитись із основними методами організації масової позашкільної роботи з біології та здоров'я людини.

Питання для обговорення:

1. Біологічні кампанії
2. Біологічні вечори та свята
3. Біологічні конференції та диспути
4. Біологічні ігри та змагання
5. Тижні біології в школі
6. Організація біологічних виставок і музеїв.

Завдання для виконання

Тематичні вечори, вечори цікавої біології, вечори питань і відповідей сприяють розширенню біологічного кругозору учнів, є засобом пропаганди біологічних знань серед школярів.

При проведенні таких заходів заздалегідь, за тиждень-два, на дошці оголошень вивішується оголошення, яке повинно бути яскравим, оригінальним та цікавим за змістом.

Приклад оформлення оголошення щодо вечора біології:

УВАГА, УВАГА, УВАГА!
10 квітня вечір біології

ТИ ПОБАЧИШ
кіно, пантоніми,
живого Робінзона

ТИ ПОЧУЄШ
розповіді лісовиків

ТИ БРАТИМЕШ УЧАСТЬ
у вікторинах, конкурсах, веселих змаганнях

ТИ СТАНЕШ УБОЛІВАЛЬНИКОМ
однієї з команд

ЯКЩО ПРИЙДЕШ НА СВЯТО
«Лісові робінзони!»

НЕ СОРОМСЯ! ПРИХОДЬ!
І друзів із собою приводь!

Оголошення також може бути складене у вигляді ребуса або у віршованій формі.

Сам зовнішній вигляд з любов'ю виготовленого і з великим смаком оформленого на великому аркуші паперу різнобарвного оголошення обов'язково приверне увагу всіх школярів. А коли до його змісту вкласти трохи веселого жарту, то це дасть гарний результат:

Тільки для допитливих!

Спішіть, але не смішіть! Поспішайте, та... не падайте!
Вперше у Вашому житті є чудова нагода
проникнути в таємниці природи!!!

Якщо Ви пристрасно бажаєте довідатись про те,
яка квітка є найбільшою в світі, яку рослину називають
«плаксою», де і чому
було поставлено пам'ятник тваринам і таке інше,
то відвідайте вечір «Таємниці природи», який
відбудеться
« » _____ 200__ року.

Вартість одного квитка - 1 запитання.

Примітка. Останнім зачинить за собою двері актової
зали той,
Хто дозволить собі з'явитись о 19 год 00 сек.

Приклад біологічного вечора «Перетворимо наше село на зелений сад»

Підготовка до вечора розпочинається за 1,5-2 місяці до початку його проведення. Вивішувється звернення до учнів 6-7 класів взяти участь у підготовці вечора й оголошення, в якому вказується програма та час проведення вечора.

Програма вечора

1. Повідомлення учнів:
 - а) створення зелених зон у селі (учень 6-го класу);
 - б) участь учнів в озелененні села (учень 7-го класу, командир зеленого патруля).
2. Демонстрування кінофільму «Охорона навколишнього середовища індустріальних міст України» (10 хв.).
3. Вікторина, розв'язування задач, відгадування загадок.
4. Художня самодіяльність.
5. Підсумки біологічної олімпіади, вікторини, різних видів змагань.

Заздалегідь у біологічному кабінеті готують запитання до олімпіади.

1. Яке значення мають зелені рослини в промислових індустріальних містах? (За повну відповідь - 5 балів.)
2. Які декоративні кущі вирощують у нашому селі? (У цьому і наступних подібних запитаннях за кожен названу рослину - 1 бал).
3. Які дерева ростуть у нашому селі?
4. Які дерева й кущі зацвітають у нашому селі першими?
5. Які дерева й кущі зацвітають у травні?
6. Які дерева й кущі зацвітають у червні?
7. Які плодови та ягідні дерева ростуть у нашому селищі?
8. Які лікарські рослини (дерева і кущі) ростуть у нашому селі?
9. Які дерева й кущі мають найтриваліше життя?
10. Які дерева й кущі ростуть у сільському парку?

11. Листки яких дерев і кущів опадають найпізніше? (За кожну правильну відповідь - 6 балів.)
12. Що ви знаєте про біологічні особливості липи? (За правильну відповідь - 3 бали.)
13. Що ви знаєте про біологічні особливості сосни звичайної? (3 бали.)
14. Що ви знаєте про біологічні особливості гіркокаштана? (3 бали.)
15. Як доглядають за декоративними кущами? (6 балів.)
16. Як доглядають за молодими зеленими насадженнями на вулицях селища? (6 балів.)
17. Як правильно посадити дерево? (6 балів.)
18. Як правильно посадити кущ? (6 балів.)

Для підготовки відповідей учням рекомендується література, зокрема енциклопедичні словники, довідники садівника, лісівника, з озеленення міст та сіл тощо.

Письмові відповіді на запитання із зазначенням прізвища та класу учні опускають у скриньки.

За тиждень до початку олімпіади журі (вчитель біології, працівник зеленого господарства селища, учень 9-го (або 11-го) класу) відкриває скриньку, перевіряє та оцінює відповіді учнів.

Дирекція школи спільно з учителем біології визначає чотири премії:

перша - за 90, друга - за 80, третя - за 70, четверта за 60 балів.

Перед початком вечора виготовляється стенд, на якому розміщують гербарні зразки листків дерев, кущів, які ростуть у парках, скверах та на вулицях села. Кожен із зразків нумерується. Над стендом написано: "Чи знаєш ти дерева і кущі нашого села?".

Учні мають за гербарними зразками листків назвати дерева й кущі, яким належать ці листки. Відповіді записують на аркушах паперу, зазначають прізвище та клас. Комісія оцінює відповіді й оголошує переможців.

На окремому стенді розміщують фотоілюстрації скверів, парків, вулиць, в озелененні яких брали участь учні школи.

1. Позакласний захід «Тиждень здорового способу життя» у школі

Здоров'я – це здатність життя зберігати та розвивати себе та середовище свого проживання.

Кожна людина відповідає за своє здоров'я та благополуччя. Досягнення благополуччя – це безперервний процес, який має на увазі певну життєву позицію та поведінку. Духовний і фізичний початок у людині нерозривно пов'язані та взаємопов'язані, і кожен з нас відповідає за те, щоб бути здоровим і тілом та душею.

В рамках «Тижня біології» можуть бути проведені заходи щодо здорового способу життя. До організації «Тижня біології» задіяні учні всіх класів. Відповідальним за проведення Тижня біології призначається викладач біології. Із класними керівниками обговорюються завдання кожного класу під час проведення заходів. Підготовку до заходу необхідно розпочати заздалегідь.

План проведення:

Понеділок: відкриття тижня біології. Виставка «Вибери здорове життя»,

Вівторок: анкетування учнів. Фізкультурно-оздоровче свято «Тато, мама та я – спортивна сім'я!» (5-11 кл.).

Середа: єдина класна година щодо здорового способу життя («Здоровий спосіб життя», «Шкідливі звички»...) для 1-11 кл.

Четвер: конкурс плакатів (5 – 11 кл.) та малюнків (1-4 кл.) «Ми за здоровий спосіб життя»

П'ятниця: свято «Кисломолочні продукти та здоров'я» (8 – 11 кл.)

Субота: вистава - казка «Закляте кресало» (4 – 8 кл.)

Наступний **понеділок:** закриття тижня біології. Підбиття підсумків. Нагородження переможців.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧЕ СВЯТО «ТАТО, МАМА І Я – СПОРТИВНА СІМ'Я!» (віторок)

Програма:

1. Конкурси-естафети сімей.
2. Ігри-атракціони для глядачів, вікторина.
3. Підбиття підсумків, нагородження.

Організація. Починають конкурси-естафети діти.

Спортивний зал школи прикрашений гаслами («Головний рекорд - здоров'я»; «Перемога приходиться до сильних, спритних та сміливих», «Від гри – до спорту!» та ін.) та спортивними плакатами.

Звучать спортивні пісні, марші. Під час проведення конкурсів звучать пісні, близькі до теми свята. Кожна команда має свою емблему, готує номер мистецької самодіяльності (залучаються уболівальники класу, уболівальники сім'ї). До початку свята кожна сімейна команда представляє у журі велику емблему команди. Сім'я-переможець отримує найвищий бал. Максимальна кількість балів відповідає кількості команд, що беруть участь у святі.

Під час *ігор-атракціонів для глядачів, вікторин* сімейні команди відпочивають сидячи.

Обладнання, спортивний та дрібний інвентар залежить від кількості сімейних команд.

За кожною командою закріплені суддя-помічник, а у журі – за кожною командою суддя, який стежить за правильним виконанням усіх конкурсів-етапів.

Під звуки маршу та оплески глядачів сімейні пари проходять до спортивної зали та вишиковуються на відведеному місці.

Ведучий. Доброго дня, дорогі друзі, справжні любителі фізичної культури, поціновувачі краси та здоров'я! Сьогодні ми маємо свято Сім'ї, свято сімейних команд. (Знайомить з учасниками сімейних стартів, розповідає про батьків та їхніх дітей.)

Судитимуть змагання найдостойніші, справедливіші та найвміліші (журі, судді-помічники вітають учасників, гостей свята).

Конкурс 1. «Світлофор»

Інвентар: три кольорові картонні кружечки (зелений, жовтий, червоний).

Ведучий. Наш перший конкурс-іспит на увагу. Я, звичайно, не сумніваюся, що ви всі дуже уважні. Зараз дізнаємося, яка сім'я уважна. Уявіть, що ви стоїте перед світлофором. Згадайте, за якого світла можна переходити. Правильно! Зелене світло – йдемо. Жовтий – приготуватись. Червоний – чекаємо. А тепер будьте уважні. Бачите? У мене в руках три картонні кружечки. Це світлофори. Як тільки покажу кухоль зеленого кольору – ви маршируєте на місці. Заміню зелений на жовтий – перестаєте марширувати та дружно плескаєте у долоні. На червоний колір замовкаєте та не рухаетесь. Якщо хтось переплутає сигнал, порушить тишу, то він погано знає правила вуличного руху і його команда отримує штрафне очко. Виграє команда, гравці якої до кінця нашої прогулянки отримує меншу кількість штрафних очок.

(Ведучий по черзі показує різнокольорові гуртки. Члени журі, судді уважно стежать за перебігом гри та підраховують очки. Після закінчення конкурсу член журі оголошує результати.)

Ведучий. Тепер я переконалася, що ви справді уважні. Це дуже важливо для наступних конкурсів. Я сподіваюся, що ви не тільки уважні, але ще й сміливі, швидкі та спритні.

Конкурс 2. «Туристська стежка»

Інвентар: Дошки (підлогові), туристичний рюкзак, шина.

Організація. Навпроти кожної команди лежить дошка для підлоги («міст») і шина (від «авто»). На плечі дітям одягається туристичний рюкзак.

Проведення. За сигналом діти долають «міст», перестрибують шину, оббігають покажчик-орієнтир і швидко повертаються повз «мост» і шини до своєї команди. Знімають рюкзак та передають мамі (батьки допомагають знімати рюкзак). Мама одягає рюкзак на плечі і біжить на «міст», перестрибує «камін» (шину) і швидко повертається до стартового містечка. Передає рюкзак татові, тато виконує теж завдання.

Перемагає команда, яка закінчила першу естафету.

Примітка. 1. Якщо турист втратив рівновагу на "мосту", він повертається до початку "мосту" і знову починає біг або швидку ходьбу "мостом". 2.. Підлогова дошка фарбою не покривається. 3. Усі члени команди допомагають знімати та одягати туристичний рюкзак. 4. Не можна починати естафету, доки рюкзак не одягнений.

Ведучий. Ви зараз усіх нас переконали

І річка вам не перешкода, якщо форсувати треба.

А тепер вам належить показати свою майстерність на «городі».

Конкурс 3. «Посадка картоплі»

Інвентар: маленькі дитячі відра, «лунки», три легкі предмети (маленький м'яч, кольорова шайба, кубик).

Організація. У руках у дітей маленьке відро, у якому три предмети. Навпроти команд ставляться "лунки".

Проведення. За сигналом діти біжать і садять «картоплю» в три «лунки» (по одному предмету), оббігають вказівник-орієнтир і, повернувшись до мами, передають відро. Мама біжить із ним у «город» і збирає врожай із кожної «лунки», оббігає покажчик-орієнтир і повертається до команди.

Перемагає команда, яка першою закінчила естафету.

Примітка 1. Якщо "картопля" при посадці вилетіла з "лунки", її потрібно знову покласти. 2. Якщо з відра випав якийсь предмет («картопля») під час збирання врожаю, його треба підняти і покласти у цебро. 3. «Лунки» робляться із старих гумових кольорових гумових м'ячів. М'ячі розрізати навпіл.

Ведучий. У хокей грають справжні команди.

Конкурс 4. «Хокеїсти»

Інвентар: гімнастичні палиці, пластмасові кільця, шайби, хокейні ключки, орієнтири (гумові).

Організація. Для естафети ставлять для кожної команди по чотири орієнтира. Відстань між орієнтирами 2 м.

Проведення. Діти ведуть гімнастичною палицею кільце, оббігаючи орієнтири зигзагоподібно («змійкою»), добігають до покажчика-орієнтира, обводять його і швидко повз орієнтири повертаються до команди. Мама стоять на лінії старту і тримають у руках хокейну ключку та шайбу. Як тільки дитина перетинає лінію старту, мама кладе на підлогу шайбу і веде повз орієнтири шайбу, оббігає (обводить) покажчик-орієнтир і повертається по прямій повз орієнтири до команди.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

Примітка. 1. Гравець, який зачепив орієнтир, не ставить його на місце. 2. Для орієнтиру використовують кольорові різані м'ячі.

Ведучий. Ми щойно були з вами свідками цікавого поєдинку. Наші хокейні команди показали найвищий клас спортивної майстерності. Зараз вам належить показати свою майстерність у ходьбі на лижах. Запрошую вас до стартового містечка лижного стадіону.

Конкурс 5. «Лижники»

Інвентар: невеликі лижі, двомісні лижі.

Діти ковзають на маленьких лижах до вказівника-орієнтиру. Як тільки передні кінці лиж перетнуть фінішну лінію, діти знімають лижі, беруть їх у руки і біжать назад до команди, передавши естафету (рукою) батькам. Тато та мама ковзають на двомісних лижах до вказівника-орієнтира. Як тільки кінці лиж перетнуть фінішну лінію, батьки знімають лижі, беруть їх до рук і повертаються до стартового містечка.

Перемагає команда, яка фінішувала першою.

Примітка. 1. Результат в естафеті визначається за останнім членом команди, що фінішує. 2. Двомісні лижі – на звичайних довгих лижах робляться дві перемички (кріплення для ніг).

Ведучий. Так, сімейні команди люблять із лижами дружити. А тепер ви, наші гості, болівальники, дайте відповідь, будь ласка, на запитання вікторини.

1. *Які самостійні види спорту включає в собі лижний спорт? (лижні гонки, біатлон, фрістайл, лижне двоборство, стрибки на лижах: трамплін, гірколижний спорт, поліатлон)*
2. *Коли і де з'явився лижний спорт? (у XVIII ст. у Норвегії)*
3. *Яка максимальна швидкість на лижах? (представники одного з екстремальних лижних видів спорту — швидкісного спуску — можуть «летіти» зі швидкістю, доступною не кожному автомобілю: більше 200 км/год. А в 2006 році француз встановив світовий рекорд — його швидкість досягла 251,4 км/год!)*
4. *Чому людина яка йде на лижах не провалюється в сніг? (Чим більше площа поверхні, тим менше тиск на сніг, і, відповідно, людина менше провалюється при пересуванні по сніжному настилу).*

Нагородження за кожну відповідь.

Журі оголошує підсумки конкурсів, коментує конкурс емблем (оголошує результати – очки).

Ведучий. Ви команди бойові,

І під силу в цій годині

Усі рекорди світові

Подарувати рідній родині.

Конкурс 6. «Переправа»

Інвентар: залізні (дюралеві) палиці, «купини» (робляться з гімнастичних скакалок), орієнтири.

Організація. Для естафет від орієнтира до покажчика-орієнтира кожної команди викладають на підлозі «купки» (по чотири купини).

Примітка. За сигналом батьки на ціпках переносять дитину до орієнтиру (дитина руками тримається за ціпок), де він звільняється від палиці, опускається на підлогу.

Батьки залишаються біля орієнтира, а дитина стрибає з «купини» на «купку» до покажчика-орієнтира, оббігає його і повертається повз «купки» до батьків. Діти чіпляються руками за ціпок і батьки переносять дитину до лінії старту.

Виграє та команда, яка швидше переправиться у стартове містечко.

Примітка. 1. Якщо дитина настає на підлогу при проходженні «купин», вона знову повертається до першої «купини» і виконує завдання знову, 2. Якщо дитина відчепилася від палиці, батьки залишаються і чекають, поки дитина зачепиться за ціпок руками. 3. Відстань між «купинами» залежить від віку гравців.

(Ведучий під час проведення естафети «Переправа» каже: «Вантаж нелегкий, але розвиває м'язи». Коли діти виконують вправу «з купи» на «купку», кажуть: «Ноги сильні в нас», «Ось які ми стрибучі».)

Ведучий. Хто з дитячих років зі спортом дружить - Завжди здоровий, красивий і спритний!

Конкурс 7. «Закоти м'ячі»

Інвентар: бар'єри (висота 30 см), кожному, хто грає по два малих м'ячі.

Організація. Перед кожною командою на відстані 4 м ставлять "ворота" "бар'єри". У кожного, хто грає, по два м'ячі.

Проведення. За сигналом діти котять (по одному) свої м'ячі у ворота, потім мама і тато виконують теж вправу.

Перемагає та команда, яка закинула більше м'ячів.

Примітка. Відстань від місця прокочування м'яча до «воріт» залежить від віку дітей, але не більше 5 – 6 м.

Ведучий. Відповідно до умов свята кожна команда має показати номер художньої самодіяльності, який відобразить тематику нашого свята «Наші друзі – фізкультура та спорт!»

Учасниками цього виступу є не лише члени команди, а й уболівальники.

Конкурс 8 «Наші друзі – фізкультура та спорт!»

(Необхідно домовитися заздалегідь з представниками команд, в якій черговості вони виступатимуть: за бажанням або жеребом.)

Ведучий. Так, справжні любителі сімейних стартів не тільки сильні та спритні, швидкі та витривалі. Ви нам показали, що можете жартувати та веселитися. Ваша «жартівливість» нам усім сподобалася. Побачимо, як журі це оцінило.

(Член журі підкреслює, з яким інтересом спостерігали за виступом. Дякує їм та оголошує результати.)

Ведучий. Ми поведемо вас зараз у «лабіринт».

Конкурс 9. "Лабіринт"

Інвентар: рукави з матерії.

Організація. Навпроти кожної команди судді-помічники тримають рукав з двох боків.

Проведення. За сигналом діти біжать до покажчика-орієнтира, оббігають його, підбігають до «лабіринту» (матерчатий рукав) і проповзають крізь нього. Встають і біжать до своєї команди, передають естафету (рукою) мамі. Мама виконує те саме завдання та передає естафету татові. Тато також виконує вправу.

Перемагає команда, яка першою закінчила гру-естафету.

Примітка. Матерчатий рукав кріпиться (пришивається) до гімнастичного обруча (металевого).

Конкурс 10. «Швидкі та спритні»

Інвентар: мішки, орієнтири.

Діти стрибають у мішках до орієнтиру (майданчик укорочений), оббігають його та біжать у мішках до команди. Передають естафету (вилазять із мішка) мамі. Мама біжить у мішку до вказівника-орієнтира, оббігає його та повертається бігом у мішку до команди. Передає мішок батькові. Тато стрибає у мішку до вказівника-орієнтира і повертається бігом у мішку.

Виграє та команда, яка першою закінчує естафету.

Примітка. 1. Тримають мішок за верхній край біля грудей. 2. Усі члени команд допомагають надягати та знімати мішок. 3. Після виконаного дітьми завдання орієнтир знімається (прибирається).

Ведучий. Закінчилась заключна естафета. Поки журі підраховує остаточні результати нашого свята, ми з вами, шановні наші глядачі, пограємось.

Ігри-атракціони для глядачів

«Забий гол»

Інвентар: футбольний м'яч, шнур (1 м).

Грають двоє людей.

Ведучий прикріплює футбольний м'яч до середини шнура та один кінець його до лівої ноги одного граючого, інший кінець – до ноги суперника. Завдання - по сигналу ведучого вдарити правою ногою по м'ячу. Виграє той, хто першим виконав це завдання.

«Художники»

Інвентар: п'ять масок, п'ять планшетів, п'ять фломастерів.

Грають п'ятеро людей.

Надіти маски на граючих, дати по фломастеру. Завдання – намалювати ялинку за одну хвилину. Виграє той, хто намалює найкрасивішу ялинку.

Нагородження за ігри-атракціони.

Ведучий. Підсумки підбиті. Слово журі.

Нагородження.

Ведучий. Бажаємо вам, щоб фізична культура стала вашим незамінним супутником життя, щоб фізичні вправи стали природною потребою у вашому житті і щоб ви, шановні батьки, стали нашими союзниками у формуванні у дитини інтересу та любові до культури фізичної та занять фізичними вправами.

До нових зустрічей.

КЛАСНА ГОДИНА «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» (середа)

Мета: сформувані в учнів уявлення про здоровий спосіб життя, виховати в учнів інтерес до цієї проблеми, і навіть ознайомити з наслідками згубного життя і спробувати направити учнів на шлях здорового життя.

Завдання: ознайомити учнів з історією тютюну, алкоголю та наркотиків шляхом постановки проблемного питання «Яку шкоду завдають алкоголь, куріння та наркотики?» розкрити силу їхнього впливу на організм людини, ознайомити учнів із необхідними умовами збереження та зміцнення здоров'я.

Оформлення класної години:

Епіграф: Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб та пошкоджень, але також стан повного тілесного, душевного та соціального благополуччя.

Газети на тему класної години, виконані учнями («Родовід тютюну» та ін.)

Хід заходу:

Звучать пісні на тему здорового способу життя (Пісня «Будь здоровий!»:
<http://surl.li/sozpp> та ін.).

Ведучий. Здоровий спосіб життя зміцнює здоров'я, запобігає хворобам. До нього входять:

1. Режим дня. Він передбачає різні навантаження (сон, відпочинок, працю). Чи кожен із Вас дотримується режиму дня? Який у вас режим дня?
2. Раціональне харчування. Воно має бути збалансованим за якістю, режимом, вітамінним складом та мінеральними речовинами.
3. Рухова активність. Як це Ви розумієте?
4. Творча активність. Що це таке?
5. Самооздоровлення. Як може відбуватися самооздоровлення?
6. Виключення шкідливих звичок. Які шкідливі звички Ви знаєте?

Виступають учні із повідомленнями:

1. Про шкоду куріння на організм людини.
2. Про шкоду алкоголю на організм людини.
3. Про шкоду наркотиків на організм людини.
4. Повідомлення про історію тютюну, алкоголю та наркотиків.

Ведучий. Як Ви вважаєте, які ще чинники впливають на здоров'я людини?

Так, по-перше, це згубні шкідливі звички. Найнебезпечніший вік 12 – 13 років. У цьому віці, коли підлітки прагнуть швидше подорослішати, у всьому починають наслідувати дорослих. Хоча пробувати алкоголь та наркотики діти починають раніше.

1-й учасник. Пиво поряд з виноградним вином відноситься до найдавніших напоїв. І – цікавий факт! – у середні віки воно навіть входило до арсеналу народних засобів для профілактики та лікування легеневих та шкірних захворювань. Причому застосовувалося як для дорослих, так і для дітей. Відомий Р. Кох довів, що холерні вібріони гинуть після обробки пивом. Але сучасне пиво за своїм складом істотно відрізняється від того, що пили в стародавньому світі і в середні віки. У напої, яким так захоплюється сучасна молодь, були виявлені біогенні аміни та фітоестрогени.

Концентрація перших у пиві, щоправда, невелика, але й такої кількості достатньо, щоб спричинити головний біль, спровокувати підвищення тиску та ураження нирок. А фітоестрогени – це рослинні аналоги жіночих статевих гормонів. Вони мають чіткий гормональний вплив на організм підлітка, змінює його статус. В результаті можлива фемінізація юнаків і чоловікоподібність у дівчат. Що стосується слабоалкогольних коктейлів, то їх вживання впливає на психоемоційний розвиток і є провокацією для розвитку алкогольної та наркотичної залежності.

2-й учасник. Будь-які психоактивні речовини (нікотин і алкоголь) згубно впливають на головний мозок. Діти, які почали їх вживати, неспроможні висидіти 45 хвилин уроку. У них знижується успішність, з'являється дратівливість. Дитина швидко втомлюється, слабо запам'ятовує та засвоює шкільний матеріал.

У молодіжному середовищі існує думка, що, наприклад, куріння трави – це не є небезпечним. Але будь-яка наркотична речовина може спровокувати психічні захворювання. Все залежить від особливостей організму.

3-й учасник (читає вірш).

"Біленька" - вже така рідненька.
Ми бачимо рекламний щит щодня.
І закусон три огірочка,
Неначе маячня.
Припрошують любити соковиту.
З медком, і з холодком,
І з перцем для козацької відваги -
Будь справжнім козаком.
А де ж той щит, який покаже чорта,
Що зазирає на п'яницю звідусіль,
І коси дибом, перекошеного рота,
І материнський невгамовний біль?
Хто намалює нам червону спухлу пику,

Тремтячі руки, згорблену ходу?
Натомість скромна засторога -
Надмірне споживання принесе біду.
Ох це мені надмірне споживання!
Для кого це відро, для кого і стакан.
Знайшли у чому відкривать змагання.
Хто вип'є більше, той і пан.
Боротись треба з тим зеленим змієм,
Що надточив людські слабкі серця.
А хто розстанеться з стаканом -
Буде за молодця!

4-й учасник (читає віри).

Коли друг дав шприця тобі в руку,
Він до прірви дорогу вказав.
Підштовхнув до останнього кроку,
Хоч про наслідки всі добре знав.
Він не друг, він Іуда і вбивця,
Вже своє він життя знапастив,
Маску ката вдів на обличчя
І Господь його за це не простив.
Ще не пізно на мить зупинитись.
Про майбутнє подумай своє,
Кожен може в житті помилитись,
Врятуватись – це право твоє.

Ведучий. На здоров'я людини згубно впливає екологічна обстановка території, і навіть здоров'я батьків дитини (спадковість, хронічні захворювання), спосіб життя (харчування, режим дня).

Великий діяч Горацій говорив: «Якщо не бігаєш поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш».

Неприйнятні ознаки здоров'я – гарний колір обличчя, гладка еластична шкіра, блискуче волосся – все це надає людині краси. Правильна постава - невід'ємна частина фізичної краси людини. Чи помічали ви як псують людину сутулі плечі і крива постава. Для вироблення правильної постави потрібно докласти певних зусиль і стежити за собою.

Свій день ви повинні розпочинати з ранкової гімнастики, вона покращує тонус м'язів, сприяє бадьорому настрою. Необхідно суворо дотримуватись режиму живлення. Приймати їжу треба не рідше 3-х разів на день. Їжа повинна містити білки, жири, вуглеводи та вітаміни. Дуже важливим є повноцінний нічний відпочинок. У віці 13-15 років слід спати 8-9 годин. Намагайтеся лягати спати одночасно.

Кажуть, що здоров'я – вже щастя саме собою. Це не вірно. До здоров'я так легко звикнути і припинити його помічати, але воно необхідне. Правда, хвороба - вона вже точно нещастя. Які засоби збереження здоров'я ви знаєте? У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а лише сама людина.

Давайте підіб'ємо підсумок:

Для здоров'я необхідні фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час та вміння відпочивати. Необхідно виключити шкідливі звички. Важливе значення має щасливе життя (психологічний комфорт).

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ

СВЯТО «КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ ТА ЗДОРОВ'Я» (П'ЯТНИЦЯ)

Ведучий. 7 квітня на всій планеті люди відзначають День здоров'я. Чому вони святкують цей день? Тому що здоров'я – це найдорожче, що має людина. Але що таке здоров'я? Що люди мають на увазі, вимовляючи це слово?

(Виходять учні і кажуть, що для них означає це слово.)

Здоров'я це коли тобі добре.

Здоров'я це коли в тебе нічого не болить.

Здоров'я – це коли людині весело та комфортно.

Здоров'я – це від слова чудово.

Здоров'я – це краса.

Здоров'я – це сила.

Здоров'я – це гнучкість та стрункість.

Здоров'я – це витривалість.

Здоров'я – це гармонія.

Здоров'я – це коли ніщо не заважає радіти життю.

Здоров'я – це коли людина може мати значні навантаження без наслідків.

Здоров'я – це коли людина легко може піднятися сходами на 4-й поверх.

Здоров'я – це коли добре спиш.

Здоров'я – це коли вранці прокидаєшся бадьорим та веселим.

Здоров'я – це коли людина має гарний апетит.

Здоров'я – це коли ти готовий виконати будь-яку роботу.

Ведучий. Існує багато способів підтримувати здоров'я. Це щоденна зарядка, це прогулянки на свіжому повітрі, загартовування водою, повітрям, сонцем. Ну і звісно, це правильне харчування. Їжа має бути повноцінною, тобто, містити всі необхідні організму речовини й у доступній формі. Є багато продуктів, які нам корисні. Дуже корисними та повноцінними за складом усіх поживних речовин є кисломолочні продукти. Наше свято якраз і присвячене цим продуктам. І зараз ви познайомитеся ближче із сім'єю кисломолочних продуктів.

(Виходить Матінка-Молоко, у неї за спиною Білок, Жир, Лактоза, Кальцій, Вітаміни.)

Молоко. Я – Матінка-молоко. Я так вдало адаптована до вашого організму, що ви можете вживати мене від народження і протягом усього життя. Я вважаюся найлегшою їжею. Я можу пригнічити ракові клітини, вивести отрути з організму та схилити до сну немовля. Я стимулюю пам'ять та увагу, інтелектуальну діяльність. А ще я допомагаю людині впоратися з екстремальною ситуацією. У мене багато білків.

(З-за спини Молока виходить білок.)

Білок. Ми, білки, – будівельники організму (з молочних пакетів будує піраміду).

Молоко. Є в мені жири.

(З-за спини Молока виходить Жир.)

Жир. Я - джерело енергії (робить кілька танцювальних рухів). Я надаю такий приємний білий колір личку нашої матінки (припудрює обличчя Молока).

Молоко. До мого складу входить важливий вуглевод – лактоза.

(Виходить Лактоза.)

Лактоза. Я надаю солодкуватий приємний смак нашій милій Матінці (гладить Молоко по голові, від чого вона розпливається в посмішці).

Молоко. Кальція в мені більша, ніж у багатьох інших продуктах разом узятих.

(Виходить Кальцій.)

Кальцій. Мене в нашій матінці міститься стільки, що одна склянка молока щодня забезпечить вас і міцними кістками, і здоровими зубами. І про м'язову роботу є у Кальція турбота (виймає череп, постукує по маківці та по зубах, грає м'язами).

Молоко. А вітамінів у мені – яких тільки нема.

(Виходить клоун з кульками, на яких написані вітаміни, що містяться в молоці. З'являється Татусь Лактобактер із кислим обличчям.)

Лактобактер. Чи не надто я кислий? Чи не надто ти весела, Матінко? Доведеться для рівноваги зайнятися бродінням Лактози.

(Перевертає стрічку з написом «Лактоза», з'являється напис «Молочна кислота». Вона підходить до Білка та Жиру і переплітає їхні руки. Усі разом вони присідають та викидають транспорт «Простокваша». У Матінки обличчя стає «кислим», вона опускає голову, сумно дивиться на Татуся.)

Молоко. Ну ось, через тебе я зовсім скисла.

Лактобактер. Ну вибач. Але якби ти не скисла, не було б наших дорогих діточок.

Молоко. Ну гаразд, прощаю. А до речі, де наші дорогі діти? Боюся, як би не побилися. Вони ж у нас такі. Все життя з самого народження з'ясовують, хто корисніший, хто смачніший, хто миліший.

(Вибігають Кефір, Простокваша, Сметана, Сир, Йогурт, сперечаються між собою.)

Кефір. Я найкорисніший, тому що молочна кислота у мені перешкоджає гнильним реакціям у травних органах.

Простокваша. Знайшов чим здивувати. Кислоти в мені теж вистачає, та людям я доступніша. Поставив молочко у тепле місце – і готове, ось вона я.

Сметана. Ну, подумаєш, кислота. Простота. Зате у вас і жирів майже немає. А я і жирна, і біла, і смачна. І в салаті я гарна, і з млинцями, і з капустою. Та й крем на тортик із мене зробити можна – пальчики оближеш.

Сир. Кислота та жир. А що найважливіше? Білок! Та у вас білка - кіт наплакав. А він, між іншим, є основою життя. І в мені він у концентрованому вигляді. Ложку з'їж і запас поповнений.

Кефір. Подумаєш, концентрат. Зате спробуй тебе по шкірі розмазати. Ссипаєшся як суха штукатурка, толку трохи. А мене і у волосся втирають для пишності та здоров'я волосся, а молочну кислоту навіть використовують для приготування лікувальних шампунів. І від опіків шкіру мною мажуть. А якщо ви на сонці обгоріли, то без мене вам не обійтись.

Сметана. Ну і що. Мене також використовують. А я ще й живлю шкіру. Роблю її м'якою, еластичною, бархатистою.

Кефір. Ну гаразд, у цьому ми рівні. Але якщо додати фруктів, то вони збагатять мене і вітамінами, і мінеральними речовинами, і фруктовими кислотами. І стану я називатися фруктовим кефіром. І я забезпечу хороший обмін речовин, а отже, хороше здоров'я.

Йогурт. Ну і що ж, що фрукти. У мені вони також є. Є молочна кислота, білки, жири, вуглеводи, вітаміни. Та ще попереджаю процеси старіння. Хто мене питиме, житиме довго, здорово і щасливо.

Кефір. Все це добре - вітаміни, білки, жири ... Але якщо в кишечнику немає біфідобактерій, все це не засвоюється організмом. Тому в мене додали біфідобактерії, і я став біфідокефіром або біокефіром. Ці бактерії допомагають кишечнику засвоювати вітаміни, а отже, і решту поживних речовин.

Йогурт. Ух ти знайшов чим здивувати. Біфідобактерії. Та їх у живих йогуртах мабуть-невидимо.

(Діти починають сходитися в гурток, похмуро дивлячись один на одного. Вперед виходить Молоко та Лактобактер, розводять їх у різні боки, примиряють, заспокоюють.)

Молоко. Всі ви гарні, всі корисні, кожен гарний по-своєму, кожен із вас людям милий. А вибрати таки буде кожен для себе.

(Повертається до зали)

А тепер, люди добрі, виходь хто сміливий. Спробуйте, чи ви визнаєте нас?

(Дегустація. Діти просять кількох піддослідних вийти до столу, просять заплющити очі та продегустувати продукти. Усі розсаджуються за столи та їдять кисломолочні продукти.)

Таким чином, добре поставлена позакласна робота має велике навчально-виховне значення. Вона дозволяє учням значно розширити, усвідомити і поглибити отримані знання, перетворити в стійкі переконання. Пов'язано це передусім про те, що у процесі позакласної роботи, не стиснутої певними рамками уроків, є великі можливості використання спостереження та експерименту. Проводячи експерименти, спостереження за тими чи іншими явищами, школярі набувають на основі безпосередніх сприйнятів конкретні уявлення про предмети та явища дійсності, що оточує їх.

2. Організація та проведення екскурсій для спостереження за природними явищами

Екскурсія в природу є невід'ємною частиною позакласної роботи. Це форма організації процесу навчання через безпосередній дотик до природи та її явищ і процесів. Екскурсії проводять у парках, лісах, заповідниках, заказниках, музеях.

Екскурсії поглиблюють знання учнів і мають велику пізнавальну та виховну мету. Вони дають можливість вивчити рослини у зв'язку з тваринами та середовищем існування, пізнати їхній нерозривний зв'язок і взаємозалежність. Пізнання природи та комплексної картини світу в цілому забезпечується екскурсіями біологічного спрямування, які дають відповіді на безліч різноманітних питань учнів та задовольняють їхню допитливість.

Виховання терпіння та спостережливості за певними явищами та об'єктами дозволяє учням пізнати цінність і неповторність природи, значення природних багатств та необхідність збереження та бережного ставлення до природи. Учні вивчають місцевість, спостерігають за об'єктами у природі, набувають навичок самостійної науково-дослідної роботи. Діти збирають рослини на гербарій, виготовляють різноманітні колекції мохів та лишайників, збирають плоди та насіння.

Екскурсії розширюють пізнання біологічних явищ, понять та процесів, виховують бережне ставлення до природи рідного краю, сприяють екологічному мисленню та спонукають до науково-дослідної діяльності.

Завдання для самостійного виконання:

1. Створити оголошення та написати сценарій для позашкільного заходу з біології.
2. Скласти план та написати етапи позашкільної екскурсії до музею біологічного факультету ЗНУ.