

Серия игр «Азартная дюжина», посвящённых пропаганде здорового образа жизни

«Азартная дюжина» – один из вариантов игры, придуманной членами Светлогорского клуба интеллектуальных игр «Что? Где? Когда?».

Правила игры

1. Одновременно в игре участвуют три команды.
2. Каждой команде в качестве стартового капитала выдается пять жетонов.
3. В игре 12 вопросов. (Можно провести короткую игру из 12 вопросов, но можно сделать и несколько блоков по 12 вопросов в каждом.)
4. Перед каждым вопросом ведущего команда может сделать ставку на вопрос в любом количестве имеющихся у нее жетонов. В случае правильного ответа команда получает то количество жетонов, которое было поставлено на вопрос, при неправильном ответе – штрафуются на это же число жетонов. Если команда не делала ставки, то при правильном ответе она получает один жетон, при неверном ответе – штрафуются на один жетон.
5. После каждого ответа на вопрос ведущий может дополнить ответ команды.
6. Ведущий принимает ставки, затем зачитывает вопрос. Ассистент ведущего следит, капитан какой команды первым поднимает руку для ответа. Если желающих отвечать на вопрос нет, то право ответа разыгрывается по жребию.
7. После шестого вопроса можно провести тайм-аут, во время которого устраивается викторина для зрителей, показывается отрывок из учебного кинофильма на тему игры и т. д.
8. Каждую из приведенных здесь «дюжин» можно использовать как отдельную игру или объединить в три раунда одной игры на тему «Мы – за здоровый образ жизни!».

Азартная дюжина «Наркотики – белая смерть»

Хочешь достигнуть цели своего стремления – спрашивай вежливее о дороге, с которой сбился.

Вильям Шекспир

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- расширение и закрепление знаний о пагубном воздействии наркотиков на организм человека;
- формирование у учащихся умения работать в коллективе.

Вопросы:

1. Какие вещества относятся к наркотикам? (Вещества синтетического или растительного происхождения, вызывающие изменение психического состояния человека и злоупотребление которыми приводит к развитию наркомании. Это опий, гашиш, марихуана, анаша, кокаин, алкоголь, синтетические морфиноподобные препараты и др.)
2. К каким негативным последствиям может привести вдыхание наркотических веществ? (К мгновенным спазмам сосудов, обеспечивающих питание головного мозга, а это, в свою очередь, способно вызвать потерю сознания, остановку дыхания, сбой в работе сердца.)
3. Почему больше всего при применении наркотиков страдают такие органы, как мозг, сердце, почки и печень? (Наркотические препараты переносятся кровью, поэтому поражаются в большей степени те части организма, которые наиболее активно кровоснабжаются.)
4. Среди определенной части молодежи распространено мнение, что от «легких» наркотиков зависимости не бывает. Так ли это? (Это не так. Курение марихуаны вызывает развитие ряда тяжелых заболеваний, психических расстройств, а также является прямым путем к употреблению более сильных наркотиков.)



5. Правильно ли утверждение, что раз есть врачи-наркологи, значит, наркомания излечима? (Конечно, это не так. По статистике, только 1–3 % наркоманов, прошедших курс лечения, удается избавиться от этой зависимости.)

6. Почему употребление наркотиков особенно опасно в подростковом возрасте? (Чем моложе человек, тем быстрее он попадает в полную зависимость от наркотика.)

(Тайм-аут.)

7. В чем выражается физическая зависимость от наркотика? (Наркотик становится необходимым веществом для поддержания жизнедеятельности организма, без него у больного возникает абстиненция, или так называемая «ломка».)

8. Что такое психологическая зависимость от наркотиков? (Маниакальная, не поддающаяся контролю тяга к употреблению наркотиков.)

9. Каковы последствия употребления популярного в среде наркоманов дешевого наркотика первитина (жаргонное название «винт»)? (Через шесть месяцев употребления у человека налицо все признаки дебилизма.)

10. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство? (У родителей-наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными.)

11. Какие заболевания может вызвать наркомания? (Предраковые процессы в легких, атрофию мозга, эпилепсию, психозы, деградацию личности и др.)

12. Справедливо ли рассуждение, что «наркоману может помочь только наркоман»? (Это не так. Только общими усилиями членов семьи, друзей, врачей, учителей может появиться надежда на исцеление.)

Подведение итогов игры.

Азартная дюжина «Брось сигарету!»

Жить дурно, неразумно, невоздержанно – значит медленно умирать.

Демокрит

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- расширение и закрепление знаний о вредном воздействии табакокурения на организм человека;
- формирование у учащихся умения работать в коллективе.

Вопросы:

1. В своей научной монографии «Панацея от всех страшных ран и болезней» средневековый итальянский ученый Бенедетто Стелла восхваляет чудесные свойства табака. Так от каких же болезней лечат табаком? (Целебная сила табака не более чем миф.)

2. Никотин содержится в томатах, баклажанах, цветной капусте, перце, чае и других продуктах. Почему же вреден только табак? (Во-первых, в перечисленных продуктах содержание никотина ничтожно; а во-вторых, с табаком никотин поступает в организм в губительном сочетании с канцерогенными смолами и многими другими вредными веществами.)

3. Какие ядовитые вещества содержит табачный дым? (Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, ароматические углеводороды-канцерогены и др.)

4. Справедливо ли мнение, что употребление сигарет с фильтром делает курение безвредным? (Это не так. Фильтры задерживают максимум 20 % содержащихся в дыме веществ.)

5. Какое вещество, содержащееся в табачном дыме, вызывает у курильщиков такое заболевание, как безлихорадочный бронхит? (Аммиак раздражает слизистые оболочки легких, снижается, таким образом, сопротивляемость их к различным заболеваниям, в том числе к бронхиту, туберкулезу и раку.)

6. В дневном «рационе» курильщика синильной кислоты в 40 раз меньше смертельной дозы, так, выходит, нечего ее и опасаться? (Нет. Хроническое отравление нервной системы этим ядом вызывает сбои в ее работе.)

(Тайм-аут.)

7. К каким последствиям для организма приводит содержащийся в табачном дыме угарный газ? (Угарный газ соединяется с гемоглобином, в результате чего часть гемоглобина



исключается из процесса нормального дыхания и развивается кислородное голодание организма.)

8. Какие последствия оказывает длительное курение на пищеварительную систему? (Среди курильщиков чаще встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих.)

9. Почему медики категорически запрещают курить беременным женщинам? (Курение беременной женщины приводит к рождению слабого, с маленьким весом ребенка, повышается смертность и заболеваемость детей в первые годы жизни.)

10. Справедливо ли утверждение «Курением вы губите не только себя, но и своих близких»? (Да, справедливо. Вторичный дым, или пассивное курение, может быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита.)

11. Большинство курильщиков любят приводить примеры типа: «Вот мой дедушка дымил как паровоз и дожил до 80 лет, а дядя Миша не курил и до 50 не дотянул». Так, может, они правы? (Это глупейший вид самовнушения! Возможно, если бы дедушка не курил, то дожил бы в здравии до 100 лет, а курящий дядя Миша не дожил бы и до 30 лет. Курение увеличивает вероятность ранней смерти в десятки раз!)

12. Приносит ли никотин хоть какую-то пользу? (Да, его используют как инсектицид – вещество, убивающее вредных насекомых.)

Подведение итогов игры.

Азартная дюжина «Оьянение – добровольное сумасшествие»

Мы калечим жизнь своими безумствами и пороками, а потом жалуемся на беды, последовавшие за нами, и говорим, что несчастье заложено в самой природе вещей.

К. Боуви

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- расширение и закрепление знаний о вредных последствиях употребления алкоголя для организма человека;
- формирование у учащихся умения работать в коллективе.

Вопросы:

1. Одно из первых мест по производству среди органических веществ занимает этиловый спирт. Зачем же производят это вещество, так пагубно действующее на организм человека? (Этанол, или этиловый спирт, применяют в медицине в качестве дезинфицирующего средства и растворителя; в промышленности – для производства эмалей, пластмасс, синтетических волокон, каучука, синтетических моющих средств, кино- и фотопленки; в радиоэлектронике – при обработке контактов электрических схем и др.)

2. Почему поглощение алкоголя в 1,5 раза выше в ткани головного мозга, чем в других тканях? (Спирт хорошо растворяется в липидах – жироподобных веществах, которыми богаты нервные клетки головного мозга, приводит к кислородному голоданию, в результате чего мозг разрушается, нервные клетки дегенерируют.)

3. Почему употребление алкоголя особенно опасно для детей? (Чувствительность человека к токсичному действию алкоголя тем выше, чем он моложе. Смертельная доза водки для годовалого ребенка – 100 мл, для подростка 12–13 лет – 250–500 мл.)

4. Алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции. К каким последствиям это может привести? (Человек усиленно теряет тепло, не ощущая при этом холода, то есть при соответствующих условиях может простудиться или даже замерзнуть.)

5. К чему приведет концентрация алкоголя в крови...

– 0,2–0,4 %? (К тяжелому опьянению.)

– 0,6–0,7 %? (Может вызвать смерть от паралича дыхательного центра.)

6. Почему пьющий человек выглядит старше своих лет? (От систематического употребления алкоголя кожа человека теряет свою эластичность и стареет раньше времени.)



(Тайм-аут.)

7. Почему медики говорят: «Пьют родители – страдают дети»? (У злоупотребляющих алкоголем родителей дети могут родиться с физическими и умственными отклонениями.)

8. Правильно ли утверждение о том, что употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга? (Да, это так. Мозговая ткань у подростков беднее фосфором, богаче водой и находится в стадии структурного и функционального совершенствования. Даже однократный прием алкоголя нарушает нормальные процессы развития психики и нередко может иметь самые серьезные последствия, а при его систематическом употреблении подросток, что называется, «тупеет» интеллектуально, эмоционально и нравственно.)

9. К каким заболеваниям сердца приводит злоупотребление спиртными напитками? (Повышается уровень холестерина в крови, что вызывает гипертрофию и дистрофию миокарда.)

10. Что такое «алкогольная миопатия»? (Дегенерация мышц в результате алкоголизма.)

11. К каким последствиям приводит то, что 95 % всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени? (В печени возникает воспалительный процесс – гепатит, а впоследствии рубцовое перерождение печени – цирроз.)

12. Почему человек, злоупотребляющий алкоголем, теряет аппетит? (Действие пищеварительных желез ослабляется вследствие их истощения – атрофии, желудочный сок малоактивен, так как содержит недостаточное количество фермента пепсина.)

Подведение итогов игры.

