

Берегите здоровье!

Эрудит – аукцион

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;
- пропаганда здорового питания;
- закрепление знаний о мерах оказания первой помощи.

Правила игры

1. В конкурсе принимают участие четыре команды: две в первой игре и две – во второй. Победители первой и второй игр принимают участие в третьей игре.
2. Право первого хода разыгрывается по жребию.
3. До начала игры команды в специальном протоколе проставляют количество баллов за каждый вопрос темы. При правильном ответе команда получает, а при неправильном – штрафуются на указанное количество баллов.
4. В каждой игре команды отвечают на пять вопросов ведущего и на один «вопрос из ларца».
5. В большой шкатулке («ларце») находится предмет, который является ответом на заданный вопрос.
6. Между играми болельщики показывают номера художественной самодеятельности, «рекламные паузы». Можно также провести викторину для зрителей или показать научно-популярный фильм о здоровом образе жизни.
7. Для игры нужно подготовить такой протокол.

№ темы	Название темы	№ вопроса	Количество баллов	+	-
1	Термины здорового образа жизни	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
2	Первая помощь при несчастных случаях	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
Итоги первой игры					
3	Правильное питание	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
4	Факторы внешней среды	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
Итоги второй игры					
5	Вредные привычки – путь к болезни	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
6	Наркотики – путь в никуда	1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		«из ларца»			
Итоги третьей игры					



Игра первая

Вопросы по теме «Термины здорового образа жизни»:

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (Аллергия.)
2. Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий. (Гигиена.)
3. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? (Болезнь.)
4. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется... (здоровьем).
5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище – это... (аппетит).

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце находятся незаменимые биологически активные вещества, биокатализаторы обменных процессов в организме. (Витамины.)
2. Углеводород, один из основных продуктов обмена веществ и один из основных источников энергии. (Глюкоза.)

Вопросы по теме «Первая помощь при несчастных случаях»:

1. Вопреки распространенному мнению, нельзя смазывать обожженное место этими вещами. Каким? (Маслом, лосьоном, кремом.)
2. Перечислите меры оказания первой помощи при переломе конечности. (Закрепить поврежденную конечность в местах выше и ниже перелома, можно наложить шину.)
3. Какую первую помощь надо оказать при укусах животных? (Промыть рану теплой водой с мылом, затем наложить чистую повязку.)
4. С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы? (Наложить на ужаленное место холодный компресс.)
5. Как помочь человеку при пищевом отравлении? (Надо дать выпить как можно больше любой жидкости.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце – жидкость, которой промывают поврежденный участок тела при небольшом ожоге. (Вода.)
2. В ларце – пакет с веществом, которое надо приложить к суставу при растяжении. (Лед.)

Игра Вторая

Вопросы по теме «Правильное питание»:

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? (Сбалансированное питание.)
2. Как называется тип питания, исключая животную пищу. (Вегетарианство.)
3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это... (диета).
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется... (монодиета, или разгрузочные дни).
5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. (Лечебное голодание.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце – продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 минут до еды. (Сок.)
2. В ларце – жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки. (Вода.)

Вопросы по теме «Факторы внешней среды»:

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач. (Три метра.)



2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.)

3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? (Надо чаще бывать на свежем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек.)

4. Назовите лучший способ избавления от моли без применения химикатов. (Летом – проветривание одежды в жаркий солнечный день, зимой – в морозный.)

5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида? (При высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце находятся вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. (Витамины.)

2. Данный металл попадает в атмосферу из выхлопных газов автомобилей. При интоксикации этим металлом поражаются нервная и кровеносная системы человека. Какой металл находится в ларце? (Свинец.)

Игра третья

Вопросы по теме «Вредные привычки – путь к болезни»:

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение? (При систематическом курении у человека ухудшается память.)

2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют.)

3. Как влияет алкоголь на развитие подростка? (Алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка.)

4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения? (Употребление алкоголя вызывает такие заболевания, как гастрит, язва и рак.)

5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соответствующей обстановке может получить обморожение и даже замерзнуть? (Алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции: человек теряет тепло, не ощущая при этом холода.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце – изделие, которое содержит вызывающий судороги яд. (Сигарета.)

2. В ларце находится изделие, способное при его употреблении выделять синильную кислоту, сероводород, бензпирен и другие ядовитые вещества. (Сигарета.)

Вопросы по теме «Наркотики – путь в никуда»:

1. Наркотики угнетают сосудодвигательный центр. К каким последствиям для организма это приводит? (В юношеском возрасте в организме происходят старческие изменения.)

2. Почему наркоманы имеют дефицит веса, плохой цвет лица и неприятный запах кожи? (Наркотики вызывают спазм сфинктеров кишечника, что приводит к накоплению в организме вредных веществ.)

3. Какому риску подвергает себя человек, употребляющий наркотики внутривенно? (Высок риск инфицирования различными заболеваниями, в том числе гепатитом и ВИЧ.)

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

5. Какие заболевания вызывает наркомания? (Предраковые процессы легких, атрофию мозга, эпилепсию и другие.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце – плакат с названием веществ, приводящих к полной деградации личности. (Наркотики.)

2. В ларце – плакат с названием веществ, при употреблении которых родителями дети рождаются физически и умственно неполноценными. (Наркотики.)

