

Своя игра

Тема «Человек и его здоровье»

Цели: расширять и систематизировать знания учащихся о личной гигиене; правильно сориентировать учащихся в вопросах режима питания; формировать тенденции и установки к здоровому образу жизни.

Правила:

1. Правила аналогичны правилам одноименной телевизионной игры.
2. В игре участвуют три команды.
3. Отвечает команда, капитан которой первым поднимет руку после вопроса ведущего. При правильном ответе на счет команды записывается соответствующее цене вопроса число баллов. При неправильном ответе команда штрафуются на соответствующее число баллов.
4. Сектор «Кот в мешке». Команда передает право ответа одной из команд-соперниц.
5. Сектор «Вопрос-аукцион». Команда назначает любую цену за вопрос, но не ниже номинальной и не выше суммы баллов, имеющейся на счету команды.
6. Сектор «Своя игра». Команда имеет право увеличить или уменьшить цену вопроса по своему усмотрению.
7. Сектор «Счастливый случай». Команда получает указанную на табло сумму баллов.
8. Для каждого раунда ведущий вывешивает на доску (или рисует на ней) соответствующую таблицу.

Синий раунд

Личная гигиена	Физическая культура	Питание	Красивая осанка	Здоровые зубы
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

Тема «Личная гигиена». Вопросы:

10 баллов. Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду – утром и вечером. (Душ.)

20 баллов. Как часто рекомендуется мыть голову? (По мере загрязнения, но не реже, чем раз в десять дней.)

30 баллов. Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент. (Фтор.)

40 баллов. «Своя игра». Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника. (Жевательная резинка.)



50 баллов. Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов? (Зубная нить.)

Тема «Физическая культура». Вопросы:

10 баллов. «Кот в мешке». Тема «Загадки». 10 баллов.

Намочи его водой

Да потри его рукой.

Как начнет гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь. (Мыло.)

20 баллов. Так называется состояние полного физического благополучия. (Здоровье.)

30 баллов. Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений. (Музыкальное сопровождение.)

40 баллов. Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода? (Аэробные.)

50 баллов. Какие физические упражнения называются анаэробными? (Выполняемые короткими резкими движениями, такие упражнения увеличивают физическую силу.)

Тема «Питание». Вопросы:

10 баллов. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? (Калория.)

20 баллов. «Кот в мешке». Тема «Здоровье». 20 баллов. Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма. (Иммунитет.)

30 баллов. Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище. (Углеводы.)

40 баллов. Назовите основные принципы рационального питания. (Регулярность, дробность и разнообразие питания.)

50 баллов. Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека продуктов. (Абрикосы и персики, а также цитрусовые.)

Тема «Красивая осанка». Вопросы:

10 баллов. «Своя игра». С какого возраста начинается формирование осанки? (С первых дней жизни ребенка.)

20 баллов. Что еще способствует укреплению стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглых предметов? (Ходьба босиком.)

30 баллов. Спать на боку в такой позе не рекомендуется. (Свернувшись калачиком.)

40 баллов. Какой должна быть спинка стула для детей? (Жесткой, прямой или вогнутой формы.)

50 баллов. «Вопрос-аукцион». Как определить высоту сиденья стульчика для ребенка? (Высота сиденья должна равняться длине голени.)

Тема «Здоровые зубы». Вопросы:

10 баллов. «Вопрос-аукцион». Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов? (2–3 минуты.)

20 баллов. Каков срок службы зубной щетки? (1–3 месяца.)

30 баллов. Какое количество зубной пасты надо наносить на щетку? (С горошину.)

40 баллов. В нашей стране от этого заболевания страдает почти 100% населения. (Кариес.)

50 баллов. «Счастливый случай».

Тайм-аут. Ребята показывают номера художественной самодеятельности или придуманные ими рекламы здорового образа жизни.



Красный раунд

Брось сигарету!	Берегите сердце!	Алкоголь – яд!	Наркотики – «белая смерть»	Здоровье человека и общество
20	20	20	20	20
40	40	40	40	40
60	60	60	60	60
80	80	80	80	80
100	100	100	100	100

Тема «Брось сигарету!». Вопросы:

20 баллов. При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги. (Никотин.)

40 баллов. Почему курильщику труднее, чем некурящему, выучить стихотворение? (У курильщиков ухудшается память.)

60 баллов. Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении? (Зубы желтеют.)

80 баллов. «Своя игра». При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом. Назовите его. (Угарный газ.)

100 баллов. «Вопрос-аукцион». Что такое «пассивное курение»? (Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение.)

Тема «Берегите сердце!». Вопросы:

20 баллов. «Своя игра». Эти две вредные привычки негативно сказываются на работе сердца. (Курение и употребление алкоголя.)

40 баллов. Какую пользу для сердца приносят физические упражнения? (Укрепляется сердечная мышца.)

60 баллов. Какую первую помощь надо оказать при венозном кровотечении? (Наложить давящую повязку.)

80 баллов. После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут? (После каждой выкуренной сигареты.)

100 баллов. «Кот в мешке». Тема «Гигиена воздуха». 100 баллов. Какой должна быть интенсивность воздухообмена в жилых помещениях? (Необходима полная смена всего воздуха 1–1,5 раза в час.)

Тема «Алкоголь – яд!». Вопросы:

20 баллов. Какие заболевания желудка возникают при злоупотреблении алкоголем? (Гастрит, язва и рак желудка.)

40 баллов. «Кот в мешке». Тема «Микроспория». 80 баллов. Эти животные являются распространителями грибка, вызывающего заразное кожное заболевание микроспорию. (Собаки и кошки.)

60 баллов. «Вопрос-аукцион». Какой вред наносит своему будущему ребенку употребляющая алкоголь беременная женщина? (Алкоголь может привести к появлению физических уродств и вызвать нарушение психики ребенка.)



80 баллов. Какое воздействие на зрение подростков оказывает алкоголь? (Тяжелое поражение зрительных нервов, ведущее к потере зрения.)

100 баллов. Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя. (Нервные клетки головного мозга.)

Тема «Наркотики – «белая смерть»». Вопросы:

20 баллов. Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению этого неизлечимого заболевания. (СПИД.)

40 баллов. Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье? (Нарушение деятельности всех органов и систем человеческого организма, деградация личности.)

60 баллов. Каковы социальные последствия наркомании? (Разрушение семьи, рост преступности.)

80 баллов. Почему опасно даже разовое употребление наркотиков? (Возникает сильная психологическая зависимость и потребность организма в наркотиках.)

100 баллов. Как влияет употребление наркотиков на потомство? (У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями, а впоследствии отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников.)

Тема «Здоровье человека и общество». Вопросы:

20 баллов. Продолжите древнее изречение: «В здоровом теле... (здоровый дух)».

40 баллов. «Счастливый случай».

60 баллов. Медики утверждают, что будущее именно за такой медициной. (Профилактической.)

80 баллов. В настоящее время в этой науке идет особенно быстрое накопление знаний. (Биология.)

100 баллов. «Своя игра». Эта наука возникла в связи с полетами человека в космос. (Космическая физиология.)

Своя игра

Вопрос. Эта наука изучает методы психологической саморегуляции. (Психогигиена.)

Подведение итогов. Награждение победителей.

