

Риск–Версия «Хочешь быть здоровым — будь им!»

Тема «Энциклопедия здорового образа жизни»

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование убеждения в необходимости серьезного отношения к своему здоровью.

Правила игры:

1. Правила интеллектуальной игры «Риск-версия» сходны с правилами одноименной телеигры Белорусского телевидения.
2. В первой игре участвуют две команды. Право первого хода разыгрывается по жребию.
3. Каждой команде предлагается по 4 вопроса. Если команда «рискует», то есть отвечает без подготовки, она получает 2 балла за правильный ответ. Если команда «играет», то есть обсуждает ответ 20 секунд, она получает 1 балл за правильный ответ. Если команда не даст правильного ответа, соперники могут попытаться ответить на заданный вопрос и получить 1 балл в случае верного ответа.
4. Кроме того, каждая команда должна ответить на «вопрос из шляпы». Ассистент ведущего выносит большую (склеенную из картона) шляпу, в которой находится предмет, являющийся ответом на вопрос.
5. Во второй игре принимают участие две новые команды.
6. Победители первой и второй игр участвуют в третьей игре.
7. В тайм-аутах между играми болельщики показывают номера художественной самодеятельности или веселые рекламные паузы.

Игра первая

Первый блок из четырех вопросов:

1. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями. (Антитела.)
2. Этот великий русский писатель, доживший до 82 лет, всю жизнь придерживался очень строгого режима дня. (Л. Н. Толстой.)
3. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действие? (Утренняя зарядка.)
4. Выработке у сосудов кожи и нервной системы способности быстро реагировать на смену температуры помогает не только плавание в проруби, но и это традиционное русское средство. (Русская баня.)

Второй блок из четырех вопросов:

1. Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? (Зараженные таким способом люди переносили это заболевание легче.)
2. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. (Режим дня.)
3. Французский врач Тиссо еще в 18 веке писал: «Движение может заменить... любое лекарство, но все лечебные средства не в состоянии заменить действие...» Чего? (Движения.)
4. Моржами называют людей, которые купаются зимой в проруби. А как называют людей, которые проделывают то же, но за Полярным кругом? («Белые медведи».)

Первый «вопрос из шляпы». В шляпе – портрет ученого, которому была в 1908 году присуждена Нобелевская премия за теорию иммунитета. (И. И. Мечников.)

Второй «вопрос из шляпы». В шляпе – биологически активная добавка «Детокс», в которой содержится уникальное растение, укрепляющее иммунитет, Ункария Томентоза, или... («кошачий коготь»).

Тайм-аут.



Игра Вторая

Третий блок из четырех вопросов:

1. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одаренность, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и... (хорошее здоровье).
2. После долгой ходьбы усталые путники прилегли на траву. Правильно ли они поступили? (Да, только надо лечь так, чтобы ноги оказались выше головы.)
3. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? (Лекарственные растения.)
4. Перед выступлением на школьном конкурсе или перед сдачей экзаменов поможет умение управлять собой, или... (аутогенная тренировка – самовнушение).

Четвертый блок из четырех вопросов:

1. Тренированное сердце при усиленной работе выталкивает 300 см³ крови за одно сокращение, а нетренированное... (вдвое меньше).
2. После активного бега школьники сразу же уселись на скамейки. Правильно ли они поступили? Почему? (Ребята поступили неправильно: после активного бега надо немного походить, иначе кровь застаивается в венах.)
3. Почему весной яблоки далеко не так полезны, как осенью? (От долгого хранения витамины в них разрушаются.)
4. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон.)

Третий «вопрос из шляпы». В шляпе – вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день, но без них человек болеет и быстро устает. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (Витамины, *vita* – жизнь.)

Четвертый «вопрос из шляпы». В шляпе – квадратик бумаги «цвета земли», который рекомендуется для обоев. Назовите этот цвет. (Коричневый.)

Тайм-аут.

Игра третья

Пятый блок из четырех вопросов:

1. Надо ли зимой проветривать комнату, в которой находится больной с воспалением легких? Почему? (Надо: при температуре 1–2° С болезнетворные бактерии погибают.)
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 килограмма этого вещества. (Вода.)
3. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. (Плавание.)
4. В морском и горном воздухе содержатся эти заряженные частицы, способствующие увеличению работоспособности и улучшающие состав крови. (Ионы.)

Шестой блок из четырех вопросов:

1. Эта наука изучает лечебное действие на организм человека природных факторов. (Бальнеология.)
2. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря ее называют также «живой водой». (Минеральная вода.)
3. Отец медицины Гиппократ называл этот необходимый для жизни компонент «пастбищем жизни». (Воздух.)
4. Автоматизация, компьютеризация и другие блага, конечно, облегчают жизнь, но приводят к этой «болезни цивилизации». (Гиподинамия.)

Пятый «вопрос из шляпы». В шляпе – чай, в состав которого входят натуральные компоненты, экстракты плодов и растений. Как он называется? (Фиточай.)

Шестой «вопрос из шляпы». В шляпе – витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д.)

