

## **Интеллектуальная игра «Здоровым быть здорово»**

*Разработала: старший вожатый Серегина Светлана Тихоновна*

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека;
- дать возможность учащимся проявить свои интеллектуальные способности;
- вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

### **Оформление**

Презентация, ноутбук, проектор, 4 стола, стулья, ручки (4шт.), листы бумаги, грамоты, корзина с фруктами.

### **Ход интеллектуальной игры**

#### **Ведущий.**

- Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! Сегодня мы проводим интеллектуальную игру «Здоровым быть здорово!»

В нашей игре принимают участие команды:

7А класса –поприветствуем их

Аплодисменты команде 7Б класса

Дружно встречаем команду 8А класса

И команду 8Б - бурные и продолжительные аплодисменты.

Оценивать конкурс будет жюри в составе (перечислить)

Мы начинаем

#### **Конкурс 1. Интеллектуальная разминка «Альтернатива»**

**Ведущий.** Это игра в слова. Командам предлагается за 1 минуту разгадать 4 анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первые 2 слова означают «вид массовых состязаний, соревнований», вторые - «болезни, вызванные вредными пристрастиями».

За каждое отгаданное слово 1 балл (4 балла)

- ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
- ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)
- ДАЛИПОМИА (олимпиада)
- ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Пишите на листах, отдаете жюри

## **Конкурс 2. «Энциклопедия здорового образа жизни»**

На экране проецируется слайд с вопросом, он зачитывается ведущим. Командам даётся 1 минута на обдумывание. Пишите на листах, отдаете жюри. За каждый правильный ответ 1 балл.

**ВОПРОС 1** «Вообще 9/10 нашего счастья основано на .... При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага-качества ума, души, темперамента-при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о ... и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» - писал немецкий философ Артур Шопенгауэр

**О ЧЁМ ГОВОРИЛ ВЕЛИКИЙ ФИЛОСОФ?**

**ОТВЕТ НА ВОПРОС 1**

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага-качества ума, души, темперамента-при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» - писал немецкий философ Артур

Шопенгауэр

**ВОПРОС 2**

Этот напиток устраняет вялость и сонливость, повышает выносливость, отдаляет наступление усталости, облегчает дыхание, но в тоже время повышает уровень холестерина в крови, усиливает сердцебиение, повышает кровяное давление, вызывает привыкание. **ЧТО ЭТО ЗА НАПИТОК?**

**ОТВЕТ НА ВОПРОС 2**

Этот напиток устраняет вялость и сонливость, повышает выносливость, отдаляет наступление усталости, облегчает дыхание, но в тоже время повышает уровень холестерина в крови, усиливает сердцебиение, повышает кровяное давление, вызывает привыкание. **ЭТО КОФЕ.**

**ВОПРОС 3**

Какой способ закаливания описан ниже: - при этом способе происходит интенсивный массаж ног, обмен зарядами между землёй и организмом человека, термическое воздействие на рецепторы кожи ног, - заниматься следует не более 45 минут, после занятия облить ноги холодной водой, затем надеть сухие носки, обувь и ходить до полного согревания ног.

**ОТВЕТ НА ВОПРОС 3**

**ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО СЫРОЙ ЗЕМЛЕ** – один из способов

закаливания: - при этом способе происходит интенсивный массаж ног, обмен зарядами между землёй и организмом человека, термическое воздействие на рецепторы кожи ног, - заниматься следует не более 45 минут, после занятия

облить ноги холодной водой, затем надеть сухие носки, обувь и ходить до полного согревания ног.

**ВОПРОС 4** Выдающийся русский учёный физиолог И.П. Павлов дал потомкам такой совет: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем, и проживёте столько, сколько жил Тициан». А сколько прожил итальянский живописец 15 века Тициан? (100 лет, (род. около 1476г.) при продолжительности жизни в средние века — 40 лет)

**ВОПРОС 5** В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (*Сон*)

### **Конкурс 3. «Хорошая пословица поднимет любого молодца»**

**Ведущий.** Это конкурс пословиц о здоровье.

На самом деле пословиц о здоровье — множество. Сейчас я буду начинать пословицу, а вы должны её закончить (пословицы не повторяют названные).

Кто быстрее поднимет руку. За каждый правильный ответ 1 балл.

1. Двигайся больше — проживёшь (*дольше*);
2. Профилактика старенья — в бесконечности (*движенья*);
3. Чисто жить — здоровым (*быть*);
4. Кто аккуратен — тот людям (*приятен*);
5. Не в меру еда — болезнь и (*беда*);
6. Ешь да не жирей — будешь (*здоровей*);
7. Зелень на столе — здоровье на (*сто лет*);
8. Кто рано встаёт — тому (*Бог даёт*);
9. Не пеняй на соседа, когда спишь (*до обеда*);
10. Слабеет тело без (*дела*);
11. Без дела жить — только небо (*коптить*);
12. Хлеб на ноги ставит, а вино (*валит*);
13. Кто курит табак, тот сам себе (*враг*);
14. Табак здоровье разрушает и ума (*не прибавляет*);
15. Курильщик — сам себе (*могильщик*);
16. Если хочешь долго жить — (*брось курить*);
17. Кто спортом занимается — тот силы (*набирается*);
18. Спорт — эликсир (*жизни*);
19. Здоровье сгубишь — новое (*не купишь*);
20. Береги платье снову, а здоровье (*смолоду*).

### **Конкурс 4 «За здоровый образ жизни»**

**Ведущий.** На экране даны 4 темы по 5 вопросов в каждой. Вопросы определены баллами (5,10,15,20, 30). Наименьшему баллу соответствует легкий вопрос, по возрастанию степень сложности вопросов повышается. Команды по очереди выбирают любую цену вопроса, среди оставшихся

баллов. Время на обсуждение – 30 секунд. Если ответ дан неверно или нет ответа, то ход переходит к команде, капитан которой первым поднимет руку.

«Никотину скажем - НЕТ!»:

1. Врачи считают, что это самое доступное из всех веществ, к которым у человека вырабатывается наркотическая привязанность. Что это? (Никотин) – 5 баллов.

2. А. П. Чехов говорил «Целовать курящую женщину, все равно, что... Продолжите его высказывание. (Целовать пепельницу) – 10 баллов.

3. Для чего царица Екатерина нюхала табак? (От головной боли) – 15 баллов.

4. В какой стране производится больше сигарет, чем в какой-либо другой? (Китай) – 20 баллов.

5. Одно из правил противопожарной безопасности по болгарски звучит: «Не курите в леглото! Переведите его на русский язык. (Не курите в постели) – 30 баллов.

«Алкоголь, наркотики – никогда!»:

1. Как древние греки называли бы человека, страдающего влечением к оцепенению? (Наркоманом (греч. нарке – оцепенение, mania – влечение) – 5 баллов.

2. По мнению А.П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А, что она чернит? (Репутацию) – 10 баллов.

3. Что по одной народной китайской мудрости приносит сто горестей и одну радость? (Алкогольные напитки) – 15 баллов.

4. Назовите болезнь, которой во Франции страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза, полиомиелита вместе взятых? (Алкоголизм) – 20 баллов.

5. Она начинает развиваться уже на первых этапах алкоголизма. При этом возникают аффективные расстройства, психопатоподобные симптомы, возникает ухудшение памяти и снижение интеллекта. Назовите болезнь (состояние, процесс) , которой страдает около четверти всей молодежи, а каждый год умирает больше людей, чем от белокровия, туберкулеза полиомиелита вместе взятых? (Деграция) – 30 баллов.

«Кто не унывает, болезни побеждает!»:

1. Самая смертельная болезнь 21 века? (СПИД) – 5 баллов.

2. Какую болезнь называют «болезнью грязных рук?» (Дизентерия) – 10 баллов.

3. Можно ли заболеть куриным гриппом, если съешь вареную курицу больную куриным гриппом? (Нет!)- 15 баллов.

4. Врачи считают, что самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире – насморк. А, что считается самой распространенной в мире незаразной инфекционной болезнью? (Кариес) – 20 баллов.

5. Какая категория населения является главным переносчиком гриппа? (Школьники) – 30 баллов.

«Кто любит спорт, тот здоров и бодр!»

1. Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? (Бег) – 5 баллов.

2. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? (Велосипед) – 10 баллов.

3. Вспомните девиз Олимпийского движения. (Быстрее, выше, сильнее!) – 15 баллов.

4. В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение? (Эстафета) – 20 баллов.

5. Американский диетолог Поль Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом? (Солнце, воздух и вода) – 30 баллов.

### **Конкурс 5. «Гонка за лидером» Конкурс капитанов**

**Ведущий.** Задание: за 30 секунд капитану необходимо ответить на 15 вопросов. Если нет ответа, то нужно говорить "Дальше". За каждый правильный ответ капитан получает 1 балл (предварительно проводится жеребьевка).

1 капитану

1. Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
2. Малоподвижный образ жизни - гиподинамия или гипердинамия? (гиподинамия).

3. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (сердце)
4. Как называется вид спорта, который еще называют акробатикой на снегу? (фристайл).
5. Она бывает легкая и тяжелая ... (вид спорта) (атлетика).
6. Какое растение «от семи недугов»? (лук)
7. Какую лечебную траву любят кошки? (валериану).
8. Какой лекарственный вид кольчатых червей пропагандировал в сказке «Приключение Буратино» Дуремар? (пиявки).
9. Как называют людей, которые зимой купаются в проруби? (моржи).
10. Как звали в мифологии бога - основоположника олимпийских игр? (Зевс).
11. Как называют человека, который рано встает и поздно ложиться: жаворонок или сова? (жаворонок).
12. Какая дикая американская кошка является товарным знаком спортивной обуви и одежды? (пума).
13. Травя от (99) девяноста девяти болезней (зверобой)
14. Как называется витамин С? (аскорбиновая кислота).
15. Как называется наука о здоровье? (Валеология).

## 2 капитану

1. Какой микроэлемент необходим для нормального функционирования щитовидной железы? (йод).
2. Ковёр для борьбы дзюдо (*татами*)
3. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (витамины)
4. Она является залогом здоровья (чистота)
5. Как называют легкоатлета, выступающего на коротких дистанциях? (спринтер).
6. Назовите насекомых, которые появляются у человека, не соблюдающего правила гигиены? (блохи, вши).
7. Назовите главного персонажа сказки К Чуковского, который заставлял грязного мальчика умыться. (Мойдодыр).
8. Какой витамин дает рыба? (витамин Д, рыбий жир).
9. Как звали древнегреческого мифологического героя, атлета, совершившего 12 подвигов? (Геркулес).
10. Какая птица со времен древних греков считается символом мудрости и познания? (сова).
11. Какой врач лечит детей: терапевт или педиатр? (педиатр).
12. что нужно сделать перед едой? (вымыть руки).
13. Как называется прокалывание различных частей тела? (пирсинг).
14. Как называют зубного врача? (стоматолог).
15. Как зовут сказочного детского доктора? (Айболит).

3 капитану

1. Совокупность предупредительных мероприятий (профилактика)
2. Площадка для бокса (*ринг*)
3. Сочный съедобный плод садовых деревьев (*фрукт*)
4. Сколько колец в символе Олимпийских игр? (*пять*)
5. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (*смородина*)
6. Прибор для измерения температуры (*термометр*)
7. Вобла — это рыба или овощ? (*рыба*)
8. Варёные в воде фрукты (*компот*)
9. Орган вкуса (*язык*)
10. Сколько у здорового человека зубов? (*32*)
11. Специалист по поднятию тяжестей (*итангист*)
12. Из какого растения получают пшено? (*из проса*)
13. Какое растение «от семи недугов»? (*лук*)
14. Сушёный виноград (*изюм*)
15. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (*вегетарианцы*)

4 капитану

1. Наука, изучающая строение тела человека (анатомия)
2. Синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД)
3. Теннисная площадка (корт)
4. Для футбола — мяч, для бадминтона (волан)
5. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (мёд)
6. Девиз Олимпийских игр («Быстрее! Выше! Сильнее!»)
7. Ледовая площадка (каток)
8. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (морс)
9. Из чего готовят манную крупу? (из пшеницы)
10. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» (хоккей)
11. Сушёный абрикос без косточки (курага)
12. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (наркоман)
13. Из скольких человек состоит футбольная команда? (из 11)
14. На квадратах доски короли свели полки — игра (шахматы)
15. Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (красное)

**Чтецы.**

1. И вот пришёл прощанья час,  
Игра закончилась у нас.  
Мы все надеемся, что с ней  
Ты стал немножечко умней.
2. Подумай, оглянись вокруг, реши -  
Что важно в жизни для твоей души:  
Дом, словно крепость, уважение, любовь  
Иль неизвестности пленительный покров?

3. Чтобы быть всегда здоровым,  
Бодрым, стройным и весёлым,  
Дать совет мы вам готовы,  
Как прожить без докторов.
4. Надо кушать помидоры,  
Фрукты, овощи, лимоны,  
Кашу — утром, суп — в обед,  
А на ужин — винегрет.
5. Надо спортом заниматься,  
Умываться, закаляться,  
Лыжным бегом увлекаться  
И почаще улыбаться!

Жюри подводит итоги командных конкурсов. Награждение команд: капитану команды победителей вручается грамота и корзина с витаминами (свежие овощи и фрукты); проигравшей команде — тоже корзина с фруктами и овощами, но меньшего размера. А каждому игроку - «Гематоген» с пожеланием здоровья.

**Ведущий.** Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный , здоровый выбор!

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!