Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Краснокаменский промышленно-технологический техникум»

Забайкальского края

**Интеллектуальная игра**

“Здоровье каждого - здоровье нации”

***подготовила:***

***педагог- библиотекарь***

***Бородина Галина Александровна***

Краснокаменск 2019

**Цель мероприятия:** развитиеактивной жизненной позиции и формирование умений противостоять опасным для здоровья зависимостям.

Задачи:

- систематизировать знания обучающихся о здоровье человека и способах его укрепления и сохранения;

- формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;

*-* показать значимость ЗОЖ для успешного профессионального становления.

**Участники:** студенты первого курса

**Время проведения игры:** 30 минут

**Место проведения**: библиотека

**Оборудование:** Компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийная презентация, оценочные листы (для жюри), книжная выставка.

**Структура игры:**

1.Приветственное слово ведущего

2.Представление команд

3.Ознакомление с условиями игры

4.Игра из 5 номинаций по 5 вопросов

5.Подведение итогов жюри

6.Поздравление победителей и участников.

**Ход игры:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | | | |  |
| **ведущий** | Здравствуйте дорогие участники! Я рада вас приветствовать на интеллектуальной игре «Здоровье каждого - здоровье нации!».  На одной из встреч с работниками здравоохранения В.В. Путиным было сказано о том, что "Формирование здорового образа жизни - это очень важно. Я не могу не согласиться с теми нашими коллегами, которые говорят о том, что пришло время выстроить работу таким образом, чтобы это было не просто побуждение занятий физической культурой и спортом. У каждого человека должна быть ответственность за состояние здоровья".  Здоровый образ жизни. Одна из самых актуальных тем на сегодняшний день. Поэтому в ходе нашей игры поговорим о вредных привычках и как с ними бороться. Сейчас я предлагаю вам разгадать ребусы, где зашифрована цель нашей игры. Внимание на слайд.    *Какова же цель нашей игры?*  *(Зачитываю цель на слайде)*  Оценить важность здорового образа жизни для благополучия каждого . | | | | | | 1 слайд  2 слайд  слайд 3 |
|  | В нашей игре принимают участие 2 команды.  1 команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | 2 слайд |
| **Ведущий** | А сейчас я вам представлю наше уважаемое жюри: Первухина Татьяна Николаевна, Кириллова Нина Николаевна, и студент 4 курса Юринский Андрей. | | | | | | 3 слайд |
|  | Внимание на слайд, играть будем по следующим правилам.  Игра будет состоять из 5 пяти номинаций, каждая содержит пять вопросов разные по баллам. Команда выбирает номинацию и номер вопроса. При отсутствии ответа, отвечает команда-соперник. Если вторая команда не может дать правильный ответ на вопрос, открывается правильный вариант ответа.  Для жеребьевки, какая команда начинает первой, приглашаются капитаны команд, отвечают на заданный мною вопрос, кто первым даст правильный ответ, та команда начинает игру.  ВОПРОС: Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется …*здоровье.* Эмоциональное выражение потребности человека в пище – это …*аппетит.* | | | | | |  |
| **ведущий** | Итак, начинаем игру. | | | | | | 4 слайд |
| **Вред здоровью** | | | | | | | |
| **ведущий** | Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? | **10** | | *Алкоголь* | | | |
| **ведущий** | Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? | **20** | | Передозировка | | | |
| **ведущий** | Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? | **30** | | Никотин | | | |
| **ведущий** | Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? | **40** | | *Печень* | | | |
| **ведущий** | Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? | **50** | | Насморк | | | |
| **«Продолжи поговорку»** | | | | | | | |
| **ведущий** | “Вино входит – | **10** | | разум выходит”. | | | |
| **ведущий** | “Муж пьет – полдома горит, жена пьет – | **20** | | весь дом горит”. | | | |
| **ведущий** | “В вине тонет больше людей, | **30** | | чем в море”. | | | |
| **ведущий** | “Водка и мудреца…. | **40** | | делает дураком”. | | | |
| **ведущий** | “С пьяным водиться, | **50** | | что в крапиву садиться”. | | | |
|  | ***Правильное питание*** | | | | | | |
| **ведущий** | Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? | **10** | | сбалансированное (рациональное) питание | | | |
| **ведущий** | Как называется тип питания, исключающий животную пищу? | **20** | | вегетарианство | | | |
| **ведущий** | Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это … | **30** | | диета | | | |
| **ведущий** | Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется … | **40** | | монодиета или разгрузочные дни | | | |
| ведущий | Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. | **50** | | лечебное голодание | | | |
|  | **“Кто любит спорт, тот здоров и бодр!”** | | | | | | |
| **ведущий** | Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? | | **10** | | Бег. | | |
| **ведущий** | Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета? | | **20** | | Велосипед | | |
| **ведущий** | Вспомните девиз Олимпийского движения. | | **30** | | Быстрее, выше, сильнее! | | |
| **ведущий** | 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? | | **40** | | Эстафета | | |
| **ведущий** | П. 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? | | **50** | | Солнце, воздух и вода | | |
|  | **Витамины.** | | | | | | |
| **ведущий** | Витамин роста и зрения. | | **10** | | | (А) | |
| **ведущий** | Этот витамин получает человек, загорая на солнышке. | | **20** | | | (Д) | |
| **ведущий** | При нехватке этого витамина шелушится кожа. | | **30** | | | (В) | |
| **ведущий** | Плоды какого кустарника содержат очень много витамина С? | | **40** | | | (шиповник) | |
| **ведущий** | Какой сок называют “королем витаминов”? | | **50** | | | (гранатовый) | |
| **ведущий** | Просим наше уважаемое жюри подвести итоги игры.  А вы, ребята, среди карточек, которые лежат у вас на столах, выберете те которые, по вашему мнению, являются ценностями здорового образа жизни. Капитаны команд вставьте выбранные ценности в свои кармашки . А что бы вы хотели исключить из своей студенческой жизни? Вставьте в кармашек который находиться по середке плаката. | |  | | | 30 слайд | |
|  |  | |  | | |  | |
| **ведущий** | Слово жюри. (Награждение победителей почетной грамотой и проигравшую команду сертификатом). | |  | | | 31 слайд | |