**«Наше здоровье - в наших руках»**

**(Интеллектуально-познавательная игра, для среднего школьного возраста)**

**Цель:**пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширить и актуализировать знания подростков о влиянии вредных привычек на личное здоровье;
2. Помочь детям осознать важность разумного отношения к своему здоровью; развивать навыки работы в группах, коммуникативные способности, внимание, смекалку, речь;
3. Воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Оборудование:**

* Компьютер.
* Мультимедийный проектор.
* Презентация: «Наше здоровье - в наших руках».
* Магнитная доска.
* Ромашка, вырезанная из цветной бумаги.
* Карточки с пословицей («разрезанной» на отдельные слова); карточки со словами.
* Цветные карандаши или фломастеры.

**Ход занятия:**

**I этап. МОТИВАЦИОННЫЙ:**

**Воспитатель:** В век технического прогресса и развития как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи. Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми. Быть здоровым – естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Давайте вместе подумаем, что такое здоровье. Сегодня много говорят о здоровье и не только говорят, но и пытаются что-то делать. Сейчас даже наше правительство, наш президент обратили внимание на здоровье населения.

# Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года N 598

# "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения"

2. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

*а) обеспечить дальнейшую работу, направленную на реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака.*

Но чтобы ни предпринималось, мы сами в ответе за наше здоровье.

Вы согласны? Итак, тема нашего занятия: «Наше здоровье - в наших руках».

Перед тем как начать игру мы должны выбрать 2 команды с помощью этих разрезных открыток. (Заранее перед игрой разрезаются 2 открытки на количество участников, необходимо правильно собрать кусочки открыток и таким образом распределятся участники команд между собой).

Оставшиеся участники будут моими помощниками в течение игры.

Итак, мы начинаем!

**Приветствие:**

Давайте посмотрим, друг на друга и дружно скажем: «Здравствуйте!»

при этом улыбнитесь.

Ежедневно мы произносим это слово, тем самым желая окружающим здоровья. И только что, мы все пожелали друг другу крепкого здоровья.

Молодцы!

**Определение понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»**

**Воспитатель:** А, вообще, что само слово «здоровье» обозначает?

(Высказывания детей.)

**ЗОЖ -** это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте, сейчас вместе с вами определим, составляющие элементы ЗОЖ.

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».Пожалуйста, подумайте и запишите ваши определения на лепестках ромашки. На обдумывание две минуты.

**Итак, что же такое ЗОЖ:**

* оптимальный двигательный режим;
* закаливание;
* рациональное питание;
* личная гигиена;
* отказ от вредных привычек;
* положительные эмоции.

А вот какое определение «здоровью» есть в толковом словаре Ожегова С.И***.:  «Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие».***

**II этап. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ:**

**Воспитатель:**  Всегда ли мы бережно относимся к здоровью, укрепляем его? Наверное, нет, так как не можем прожить без тех или иных болячек, ОРЗ, гриппа и так далее. И сегодня мы попытаемся определить некоторые шаги, которые помогут поддержанию и укреплению нашего здоровья.

**Конкурс: «Мозговой штурм»**

***Вопросы для 1команды:***

1.Капля никотина убивает…**(лошадь или муху)**

2.Продолжите «много вина – мало …**(ума или денег)**

3.Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? **(Васко да Гамма или Христофор Колумб)**

4.Что разрушает вирус иммунодефицита? **(иммунную систему или выделительную систему)**

5.Существует ли вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции? **(нет или да)**

6.Муж пьет-полдома горит, жена пьет – весь…**(дом горит)**

7.Что поражается у курильщика, прежде всего? **(сосуды или легкие)**

8.Никотин – это яд, который особенно влияет на…**(рост или зрение)**

9.Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приема спиртного в коре головного мозга остается**…(кладбище нервных клеток или заряд бодрости и веселья)**

10.Что помогает сохранить и укрепить здоровье людей**? (спорт, ЗОЖ)**

***Вопросы для 2команды:***

1.В каком слове увековечил свое имя Жак Нико? **(никотин)**

2.Продолжите «Хлеб на ноги ставит, а вино…**(валит)**

3.Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма: от латинского слова «жизнь» **(витамины)**

4.Болезнь, которую называют «чумой XXвека? **(рак или СПИД)**

5.Наркотики – это химические вещества, оказывающие воздействие на…**(нервную систему или органы пищеварения)**

6.Во сколько раз смертность детей в пьющих семьях выше, чем в непьющих? **(в 2 раза или в 3 раза)**

7. Смола, образующая при сгорании табака, вызывает**…(отравление или опухоли)**

8.Какую проблему обостряет рост наркомании? **(гриппа или СПИДа)**

9.Какое воздействие оказывает алкоголь на центральную нервную систему? **(положительное или отрицательное)**

10.Никотин – это яд, который особенно влияет на рост организма? **(да,нет)**

**Конкурс:«Твой выбор»**

Выбрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

Движение, питание, книга, стол, цветы, сон, зарядка, чистота, хоккей, прогулка, фабрика, отдых, игрушка, режим, завтрак, кастрюля, привычка, компьютер, улыбка, автомобиль.

* Что вы видите на картине? **(ответы детей)**
* Что вы можете сказать об этом человеке?
* К чему может привести такой образ жизни?

(К различным заболеваниям – сахарный диабет, гипертония, нарушение обмена веществ).

**Сахарный диабет**— это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови. Заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Необходимо следить за своим питанием, поменьше употреблять в пищу жареные, жирные блюда, и пищу, содержащую высокую калорийность. Также вредны для здоровья гамбургеры, чизбургеры, кириешки, чипсы, газированные напитки. Побольше употреблять в пищу полезные для организма продукты: овощи, фрукты, рыбу, молочные продукты.

**

*Кушать овощи и фрукты*

*Рыбу, молокопродукты.*

*Вот полезная еда*

*Витаминами полна.*

По данным исследований Всемирной организации здравоохранения (**ВОЗ)** - такое заболевание как сахарный диабет практически не встречается у народов Восточной Азии (японцы, китайцы, корейцы, малайцы) т.к. в их рационе питания в основном продукты растительного происхождения, морепродукты.

И также это заболевание редко встречается и у народов Крайнего Севера, потому как в рацион питания в основном входит? Назовите…

( свежее мясо, рыба, ягоды)



**Конкурс «Пословицы»**

Здоровье – дороже золота.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровым быть – горе забыть.

Кто рано встает - тому Бог подает.

Без дела жить, только небо коптить.

Курильщик – сам себе могильщик.

Берегите платье снову, а здоровье смолоду.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

**Конкурс «Кто быстрее?»**

**Вопросы для команд, кто быстрее даст правильный ответ.**

1.Что на свете дороже всего? **(здоровье)**

2.Площадка для бокса? **(ринг)**

3.Зарядка – это источник бодрости и здоровья? **(да)**

4.Недостаток солнца вызывает депрессию? **(да, нет)**

5.Сколько у здорового человека зубов? **(32)**

6.Сколько колец в символе Олимпийских игр? **(пять)**

7.Какая ягода бывает черной, красной, белой**? (смородина)**

8.Ряпушка-это рыба или овощ? **(рыба)**

9.Спортивный вид, называемый «королевой спорта?**(легкая атлетика)**

10.Прибор для измерения температуры? **(термометр)**

11.Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить…**(рыбий жир)**

12.Орган вкуса **(язык)**

13.Специалист по поднятию тяжестей? **(штангист)**

14.Как по – другому назвать зубного врача? **(стоматолог)**

15.Люди, не употребляющие пищу животного происхождения? **(вегетарианцы)**

16.Главный командный пункт человеческого организма? **(головной мозг)**

17.Какое растение «от семи недуг? **(лук)**

18.Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье? **(смех)**

19.Спортивный переходящий приз? (кубок)

20.Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А.Толстого? **(медицинскую пиявку)**

21.Наше тело состоит из клеток? **(да, нет)**

22.Какую болезнь называют «болезнью грязных рук?» **(дизентерия)**

23.Жевательная резинка сохраняет зубы? **(да, нет)**

24.Летом можно накопить запас витаминов на целый год? **(да, нет)**

25..Мыльная душистая жидкость, употребляемая для мытья головы? **(шампунь)**

26.У курильщиков поражаются, прежде всего, легкие? **(да, нет)**

27.Лед, снег, чай, пар, туман одним словом? **(вода)**

28.Совокупность предупредительных мероприятий? **(профилактика)**

29.Синдром приобретенного иммунодефицита? **(СПИД)**

30.Теннисная площадка? **(корт)**

31. Какой ценный продукт дает человеку пчела? **(мед)**

32.Болезнь заядлых курильщиков? **(бронхит)**

33.Девиз Олимпийских игр в г. Сочи -2014? **(жаркие, зимние, твои)**

34.Как по-другому называется подбор кушаний, блюд для обеда, завтрака, ужина, а также листок с перечнем блюд? **(меню**)

35.Какие болезни может лечить кошка? **(сердечнососудистые)**

36.Ледовая площадка? **(каток)**

37.Наука, изучающая строение тело человека? **(анатомия)**

38.Сладкий напиток из разбавленного водой варенья? (морс)

39.Она является залогом здоровья? **(чистота)**

40.Трава от 99-ти болезней? **(зверобой)**

41.Вид спорта, в который играют настоящие мужчины? **(хоккей)**

42.Живой мотор, приводящий в движение кровь человека? **(сердце)**

43.Игра-на квадратиках доски короли свели полки **(шахматы)**

44. Из скольких человек состоит футбольная команда? **(11 человек)**

45.Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья? **(радость)**

46.Как по медицинскому термину называют врача, который лечит ухо, горло нос? **(отоларинголог, лор – врач)**

47. Чтобы распространение заразных заболеваний больных изолируют от окружающих. Как это называется? **(карантин)**

48. Физическая или нравственная стойкость, выносливость **(закалка)**

**Конкурс: «Альтернатива»**

Командам предлагается разгадать по две анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

***Анаграммы команде №1***

* ТАРПИДАСАКА (спартакиада)
* ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

***Анаграммы команде №2***

* ДАЛИПОМИА (олимпиада)
* ИМЯНАКРОНА (наркомания)

**Подводятся итоги игры. Награждение команд.**

***Заключительное слово:***

Ребята, кто сможет ответить, какое грандиозное событие мирового масштаба проходило в феврале в нашей стране? (Олимпиада в г.Сочи). На каком месте наши спортсмены по медалям? (на первом)

Правильно, и наши спортсмены показали свою силу, смелость, ловкость, покоряли снежные вершины, стремление к победе проходило через упорство и желание завоевать высший пьедестал почета. А такое можно завоевать путем правильного и активного здорового образа жизни.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Накапливайте и берегите свое здоровье, учитесь этому у окружающих людей, занимайтесь любимым делом, проводите каждую минуту жизни с пользой для себя и других! Одним словом наше здоровье- в наших руках!

**Рефлексия.**

-О чем мы сегодня говорили?

-Что нового вы узнали?

-Что вас удивило?

***Благодарю всех за игру. До новых встреч!***