Вовденко О.Л., учитель математики

МБОУ СОШ № 61 им. М.И. Неделина

Сценарий на тему **«Берегите здоровье!»**

**Цели:** - пропаганда здорового образа жизни;

- расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;

- пропаганда здорового питания;

- закрепление знаний о мерах оказании первой помощи.

**Оборудование:** ПК, проектор, презентация.

**Правила игры**

В викторине принимают участие две команды. Право первого хода разыгрывается по жребию. Команда выбирает тему и номер вопроса. При правильном ответе на вопрос команда получает 2 балла, при неправильном – право ответа переходит к соперникам. Вопросы поделены на темы, в каждой теме – 5 вопросов.

Переход к выбранному вопросу и обратно к таблице осуществляется по гиперссылкам. Правильный ответ появляется по щелчку мыши.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема*** | ***№ вопроса*** | | | | |
| Термины здорового образа жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Первая помощь при несчастных случаях | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Правильное питание | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Факторы внешней среды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Вредные привычки – путь к болезни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Наркотики – путь в никуда | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Вопросы для игры**

***Вопросы по теме «Термины здорового образа жизни»***

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (*аллергия)*
2. Назовите раздел профилактической медицины, изучающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и установлением предельно допустимых условий. *(гигиена)*
3. Как называется нарушение нормальной жизнедеятельности организма? *(болезнь)*
4. Состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений, называется … *здоровьем*
5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище – это … *аппетит*

***Вопросы по теме «Первая помощь при несчастных случаях»***

1. Вопреки распространенному мнению, нельзя смазывать обожженное место этим веществом. Каким? *(маслом, лосьоном, кремом)*
2. Перечислите меры оказания 1-ой помощи при переломе конечности. *(закрепить поврежденную конечность в местах выше и ниже перелома, можно наложить шину)*
3. Какую 1-ую помощь надо оказать при укусах животных? *(промыть рану теплой водой с мылом, затем наложить чистую повязку)*
4. С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы? *(наложить на ужаленное место холодный компресс)*
5. Как помочь человеку при пищевом отравлении? *(надо дать выпить как можно больше любой жидкости)*

***Вопросы по тем «Правильное питание»***

1. Как называется разнообразное полноценное питание, содержащее в рационе все основные пищевые вещества? *(сбалансированное питание)*
2. Как называется тип питания, исключающий животную пищу. *(вегетарианство)*
3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи – это … *диета*
4. Питание, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется … *монодиета или разгрузочные дни.*
5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. *(лечебное голодание)*

***Вопросы по теме «Факторы внешней среды»***

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач. *(3 м)*
2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарственные растения вдоль автомобильных дорог? *(в них накапливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей)*
3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? *(надо чаще бывать на свежем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек)*
4. Назовите лучший способ избавления от моли без применения химикатов. *(летом – проветривание одежды в жаркий солнечный день, зимой – в морозный)*
5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида? *(при высокой температуре поливинилхлорид выделяется из упаковочного материала и попадает в пищу)*

***Вопросы по теме «Вредные привычки – путь к болезни»***

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение? *(при систематическом курении у человека ухудшается память)*
2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? *(при курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют)*
3. Как влияет алкоголь на развитие подростка? *(алкоголь задерживает психическое, умственное и физическое развитие подростка)*
4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения? *(употребление алкоголя вызывает такие заболевания, как гастрит, язва и рак)*
5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соответствующей обстановке может получить обморожение и даже замерзнуть? *(алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции: человек теряет тепло, не ощущая при этом холода)*

***Вопросы по теме «Наркотики – путь в никуда»***

1. Наркотики угнетают сосудодвигательный центр. К каким последствиям для организма это приводит? *(в юношеском возрасте в организме происходят старческие изменения)*
2. Почему наркоманы имеют дефицит веса, плохой цвет лица и неприятный запах кожи? *(наркотики вызывают спазм сфинктеров кишечника, что приводит к накоплению в организме вредных веществ)*
3. Какому риску подвергает себя человек, употребляющий наркотики внутривенно? *(высок риск инфицирования различными заболеваниями, в том числе гепатитом и ВИЧ)*
4. Почему употребление наркотиков особенно опасно в подростковом возрасте? *(чем моложе человек, тем быстрее он попадает в полную зависимость от наркотиков)*
5. Какие заболевания вызывает наркомания? *(предраковые процессы легких, атрофию мозга, эпилепсию и другие)*

***Дополнительные вопросы***

1. Вещества, при употреблении которых родителями дети рождаются физически и умственно неполноценными. *(наркотики)*
2. Изделие, которое содержит вызывающий судороги яд. *(сигарета)*
3. Вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. *(витамины)*
4. Продукт из фруктов, который рекомендуется выпивать за 30 мин до еды. *(сок)*
5. Жидкость, которую необходимо употреблять в количестве 2,5 литра в сутки. *(вода)*
6. Вещество, которое надо приложить к суставу при растяжении. *(лед)*

**Подведение итогов игры**

**Использованная литература**

1. «Последний звонок» № 10 2007 г.: эрудит-аукцион «Берегите здоровье!» (авт. Г.А. Капецкая)
2. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.
3. Здоровый образ жизни. – М.: ЗАО «АиФ», 2004. №1.
4. Здоровая семья. – М.: Крон-Пресс, 1994.
5. Куликов В.М. Основные понятия и термины ЗОЖ.
6. Якуш С.И. Идеальный вес и всё о нашем питании.