

Интеллектуально-развлекательная игра для учащихся 7-9 классов "Сделай здоровый выбор!"

Классный руководитель 7 класса
Козлова Татьяна Владимировна

Цель: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

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

Оформление. На доске — название праздника, пословицы и крылатые выражения: «Здоровье не купишь — его разум дарит»; «Здоровье — не всё, но всё без здоровья — ничто» (Сократ); «Я умею думать, умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать!»; «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!».

В конкурсной программе соревнуются 2 команды: «Женьшень» и «Лотос».

Ход интеллектуально-развлекательной программы

1. Приветствие участников. (Под задорную, бодрую музыку В. Соловьёва-Седого «Если хочешь быть здоровым» команды занимают места за игровыми столами).

Ведущий: У наших команд символические названия - «Женьшень» и «Лотос». *Женьшень* – буквально переводится как «корень жизни», а *лотос* в Индии и Китае издавна почитается как священное растение, цветок мудрости. Пусть эти растения поделятся с вами своими волшебными свойствами. Поприветствуем участников игры и пожелаем им море энергии, азарта, смекалки и рассудительности.

2. Вводная часть

Ведущий учитель: Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». 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». *На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ. (Дается 2 минуты на обдумывание и выполнение задания.)*

Избранные капитаны команд продемонстрируют выполненное задание.

Ведущий подводит итоги.

Итак, здоровый образ жизни составляют:

- **отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- **оптимальный двигательный режим;**
- **закаливание;**
- **рациональное питание;**
- **личная гигиена;**
- **положительные эмоции.**

Наша сегодняшняя программа направлена на профилактику вредных привычек и на создание позитивных эмоций, способствующих поднятию духа и сплочению команд. Ещё раз поприветствуем участников игры, гостей, уважаемых членов жюри. Итак, мы начинаем интеллектуально-развлекательную программу «Сделай здоровый выбор!».

3. Основная часть игры

Конкурс 1. Интеллектуальная разминка «Альтернатива»

Ведущий: Это игра в слова. 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 «Женьшень»:

* ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

* ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

Анаграммы команде «Лотос»:

* ДАЛИПОМИА (олимпиада)

* ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Конкурс 2. «Хорошая пословица поднимет любого молодца»

Ведущий: Это конкурс пословиц о здоровье. Наши участники готовились к этому конкурсу — они искали пословицы о здоровье. Сначала мы проверим, как вы выполнили домашнее задание.

- Сейчас в течение 3-х минут поочередно игроки из каждой команды будут громко называть найденные ими пословицы о здоровье.

За каждую пословицу команда получает одно очко.

- «Закончи пословицу».

Ведущая: «И что нам горе, когда пословиц море».

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

(*Обращается по очереди к командам*)

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 3. Викторина «Мозговой штурм»

Командам будет задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит та команда, которая за 2 минуты ответит правильно на большее количество вопросов.

Вопросы команде «Женьшень»:

1. Что на свете дороже всего? (*здоровье*)
2. Вирус иммунодефицита человека (*ВИЧ*)
3. Площадка для бокса (*ринг*)
4. Сочный съедобный плод садовых деревьев (*фрукт*)
5. Сколько колец в символе Олимпийских игр? (*пять*)
6. Спортивный вид, называемый «королевой спорта» (*лёгкая атлетика*)
7. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой? (*смородина*)
8. Прибор для измерения температуры (*термометр*)
9. Вобла — это рыба или овощ? (*рыба*)
10. Варёные в воде фрукты (*компот*)
11. Орган вкуса (*язык*)
12. Сколько у здорового человека зубов? (*32*)
13. Специалист по поднятию тяжестей (*штангист*)
14. Из какого растения получают пшено? (*из проса*)
15. Какое растение «от семи недугов»? (*лук*)
16. Сушёный виноград (*изюм*)
17. Вино, все спиртные напитки (*алкоголь*)
18. Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (*вегетарианцы*)
19. Спортивный переходящий приз (*кубок*)
20. Какое лекарственное животное рекламирует Дуремар в сказке А. Толстого? (*медицинскую пиявку*)
21. Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье (*Смех*)
22. Лёд, снег, чай, пар, туман одним словом. (*Вода*)
23. Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить (*рыбий жир — витамин Д*)

24. Главный командный пункт человеческого организма (головной *мозг*)
25. Совокупность предупредительных мероприятий (*профилактика*)
26. Наше тело состоит из клеток (да, нет)
27. Летом можно накопить запас витаминов на целый год (да, нет)
28. Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции (да, нет)
29. У курильщиков поражаются, прежде всего, лёгкие (да, нет)
30. Известный хирург Фёдор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остаётся «кладбище нервных клеток» (да, нет).

Вопросы команде «Лотос»:

1. Синдром приобретённого иммунодефицита (*СПИД*)
2. Что без языка сказывается (чувствуется)? (*болезнь*)
3. Болезнь заядлых курильщиков (*бронхит*)
4. Теннисная площадка (*корт*)
5. Для футбола — мяч, для бадминтона (*волан*)
6. Какой ценный продукт даёт человеку пчела? (*мёд*)
7. Какие болезни может лечить кошка? (*сердечно-сосудистые*)
8. Девиз Олимпийских игр («*Быстрее! Выше! Сильнее!*»)
9. Ледовая площадка (*каток*)
10. Она является залогом здоровья (*чистота*)
11. Наука, изучающая строение тела человека (*анатомия*)
12. Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (*витамины*)
13. Сладкий напиток из разбавленного водой варенья (*морс*)
14. Из чего готовят манную крупу? (*из пшеницы*)
15. Трава от (99) девяноста девяти болезней (*зверобой*)
16. Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (*сердце*)
17. Вид спорта, в который «играют настоящие мужчины» (*хоккей*)
18. Сушёный абрикос без косточки (*курага*)
19. Человек, страдающий непреодолимым влечением к наркотикам (*наркоман*)
20. Из скольких человек состоит футбольная команда? (*из 11*)
21. Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья (*радость*)
22. Физическая или нравственная стойкость, выносливость (*закалка*)
23. На квадратиках доски короли свели полки — игра (*шахматы*)
24. Европа — голубое Олимпийское кольцо, Азия — жёлтое, Африка — чёрное, Австралия — зелёное, Америка - ? (*красное*)
25. Ковёр для борьбы дзюдо (*татами*)
26. Жвачка сохраняет зубы (да, нет)
27. Есть безвредные наркотики (да, нет)
28. Никотин — это яд, который особенно влияет на рост организма (да, нет)
29. Недостаток солнца вызывает депрессию (да, нет)
30. Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий» (да, нет).

Конкурс 4. «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Ведущий:

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейны, корт,
Зал, каток — везде вам рады.
За старание в награду
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды!
Только помните: спортсмены
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки!

Предлагаю командам провести зарядку «Карусель здоровья».

Члены команды встают в круг, кладут руки на плечи друг другу и приседают одновременно в данном положении. Выпрямляясь одновременно, играющие подпрыгивают и совершают в воздухе перелёт на 1 шаг по часовой стрелке. Таким образом, дети должны совершить 10 прыжков-перелётов. Задача — не разорвать круг и синхронно выполнять приседания, прыжки и перелёты. Для каждой команды звучит фонограмма песни «Чёртово колесо» слова Е. Евтушенко, музыка А. Бабаджаняна. / Максимальная оценка 10 баллов/

Ведущий:

Кашляешь, простыл, температуришь,
Видим мы, что стал ты слабоват.
Кто подвёл железную натуру?
Знаешь ты, кто в этом виноват?
Это твои вредные привычки.
Коль от них ты не избавишься сейчас,
То всю жизнь они тебе испортят
Да ещё и сильно сократят.

Запомните слова Наполеона: *«Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость — стать её рабом»*

Ведущий: А сейчас **вопросы о вредных пристрастиях** нашим участникам интеллектуальной игры (*вопросы задаются поочерёдно*). За правильный ответ — 1 балл.

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей? (*Христофор Колумб, открывший Америку в конце 15 века*)
2. Кто из русских правителей запретил курение? (*Первый царь из рода Романовых (с 1613г.) - Михаил Фёдорович*)
3. Какой известный американский писатель, подаривший миру увлекательные рассказы и повести, невесело шутил: «Ничего нет легче, чем бросить курить, - я сам это делал сотни раз»? (*Марк Твен (1835-1910), автор «Приключений Гекльберри Финна» и др.*)
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)

Ведущий: Каковы последствия такого поведения? Почему воробей не сумел отказать, сказать НЕТ?

Игра для участников «Выбери ответ»

Ведущий: Причины, по которым начинают курить, употреблять алкоголь и наркотики различны: из любопытства, от скуки, для поднятия авторитета среди друзей, за компанию, чтобы почувствовать себя взрослым, от неумения сказать «НЕТ!».

Как бы вы ответили, оказавшись на месте воробья? Какой ответ вам больше нравится?

Почему?

а) Спасибо, вино опасно для моего здоровья, поэтому я воздержусь от его употребления.

б) Спасибо, у меня сегодня тренировка, это может повлиять на спортивные результаты.

в) Спасибо, но сейчас я вынужден уйти, меня ждут родители.

г) Спасибо, я с удовольствием попробую.

Есть ещё много вариантов отказа от употребления алкоголя.

Приведите свои примеры.

Ведущий: Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Организм постепенно разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше её не делать. Полезно помнить следующие слова великого русского писателя Л. Н. Толстого: «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит семью, губит души людей и их потомство»

Подведение итогов игры.

Награждение команд.

Ведущий: Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный, здоровый выбор! Помните: ваше здоровье - в ваших руках!