**КГУ "Средняя школа №3"**

**Г.Житикара, Костанайская область.Казахстан**

**ИГРА**

**«Здоровье не купишь - его разум дарит».**

**(мероприятия  для 10-11классов)**

**Учитель – Сафронова Татьяна Сергеевна**

**Цель:** выяснить уровень знаний учащихся о ЗОЖ; подвести к осознанию того, что заботиться о своём организме может и должен каждый человек.

**Введение:** Как вы думаете, что важнее всего? Конечно же, здоровье! Это главная ценность человека. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты. Наше здоровье зависит от нашего образа жизни. Поэтому девизом нашего классного часа будет поговорка « Здоровье не купишь — его разум дарит».

**Ход игры /2-3 команды/.**

**1 конкурс «Разминка»**

Каждой команде задаются вопросы. За каждый правильный ответ 1 балл.

1. Простейший способ очистки воды. (Кипячение)
2. Кровотечение под кожей. (Синяк)
3. Набор средств для оказания первой  помощи. ( Аптечка)
4. Любимый цветок наркомана. (Мак)
5. Насекомое - индикатор   отсутствия у человека гигиены. (Вши, блохи)
6. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
7. Рациональное распределение времени. (Режим)
8. Он создал из обезьяны человека. (Труд)
9. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
10. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
11. Добровольное отравление никотином. (Курение)
12. Совокупность костей человека. (Скелет)
13. Рана со слюной внутри. (Укус)
14. Зелёный змий. (Алкоголь)
15. Узкая полоска марли. (Бинт)
16. Простейший способ очистки воздуха. (Проветривание)
17. Любитель нюхать вредные вещества. (Токсикоман)
18. Наука о чистоте. (Гигиена)
19. Орган, выполняющий роль насоса. (Сердце)
20. Что даёт человеку энергию? (Пища)

**2 конкурс. «Вредные привычки».**

Чтобы быть здоровым человеком, нужно прежде всего отказаться от вредных привычек. Следующим заданием будет тест по вредным привычкам. Ваша задача решить его, выбрав 1 правильный ответ. За правильный ответ 1 балл.

**1. Как наказывали в России в правлении царя Михаила Фёдоровича за курение?**

а) выжигали клеймо

б) смертной казнью

в) 60 ударов палками, во 2 раз — отрезание носа и ушей.

**2. На сегодняшний день 40,5 % молодёжи начинают курить с...**

а) 12 — 13 лет

б) 8 — 9 лет

в) 15 — 16 лет.

Как влияет курение на работу сердца?

а) замедляет его работу

б) заставляет учащённо биться

в) не влияет.

**3. Зависит ли возможность бросить курить от стажа курения?**

а) стаж не имеет значения

б) чем дольше куришь, тем сложнее бросить

в) чем больше куришь, тем легче бросить.

**4. Каков средний возраст наркоманов в России?**

а) 19 — 20 лет

б) 13 - 15 лет

в) 15 — 17 лет.

**5. Какое вещество может привести к привыканию к нему и вызвать наркотическую зависимость уже через 2 дня после его употребления?**

а) героин

б) опий

в) гашиш

**6. При Петре 1 пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали чугунную медаль с какой надписью?**

а) «За глупость»

б) «За пьянство»

в) «За безумие».

**7. Сколько стадий у алкоголизма?**

а) 2

б) 5

в) 3

**8. Может ли подросток стать алкоголиком от пива? (Да)**

**3 конкурс. «Своя игра».**

Команды по очереди вытаскивают любой вопрос. Каждый вопрос соответствует определённому количеству баллов. Чем выше балл, тем сложнее вопрос. Если выпадает сектор «Счастливый случай», то команда получает то количество баллов, которое указано в вопросе, но самого вопроса нет. Если попадается сектор «Переход хода», то этот вопрос переходит другой команде.

**Вопросы:**

**5 баллов.**

1. В семье 2 сына. Один из них умывается каждое утро холодной водой, а другой - тёплой. Кто из них реже болеет  простудными заболеваниями? Почему? ( Холодная вода - средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик)
2. Весна. Петя «загорает» на закрытом окне. Жарко, а загара нет. Открыл окно - стало светло. А через час на теле – ожог. Чем это объяснить? Полезен ли загар? ( Стекло не пропускает УФ лучи, поэтому при закрытом окне загорать невозможно. Но и открыв окно, Петя загорает неправильно, т.к длительность первого пребывания на солнце 5-10 мин.)
3. 10 баллов.

1.Сектор «Переход хода». Почему скрипачи глухие на левое ухо?

( На левом плече скрипач держит скрипку, длительное воздействие громких звуков на слуховой анализатор приводит к снижению слуха, а затем и к глухоте.)

2. Сектор «Переход хода». В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость, раздражительность, кровоточат дёсны, на коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться? ( Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из яблок, моркови, св. капусты, лука, зелени и т. д.)

**15 баллов.**

Для чего уже в Древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? ( Таким образом заражённые люди переносили заболевание легче. Это как прививка.)

У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями? ( Это вещество кальций, он придаёт костям твёрдость. Много кальция содержится в молочных продуктах. Витамин Д способствует поступлению кальция в кости и предотвращает рахит.)

Этот врачебный приём англичане образно называют «поцелуем жизни». (Искусственное дыхание)

Считалось, что возбудитель этой болезни передаётся по воздуху на большое расстояние, поэтому болезнь так и назвали. Что за болезнь? (Ветрянка)

**20 баллов.** Сектор «Счастливый случай»

Александр Васильевич Суворов дарил ЕГО здоровым нищим. Непосредственно из НЕГО еду сделать, конечно, трудновато, но с ЕГО помощью, по мнению Суворова, можно заработать на жизнь, так что с голоду не помрёшь. Назовите ЕГО. (Топор)

ЭТО хорошо знакомо нам с детства, а Агния Барто даже посвятила ЭТОМУ стихотворение. Стоимость простых образцов довольно не дорогая, тогда как стоимость профессиональных, с наворотами в виде счётчика калорий, доходит до 70 долларов. О чём речь? ( Скакалка)

**25 баллов.**

В одном из руководств по сохранению здоровья сказано, что дети 3 - 4 лет во избежание развития косоглазия и нервных перегрузок могут смотреть только 1 передачу. Какую? ( «Спокойной ночи, малыши»)

В журнале «Формула здоровья» предлагаются рецепты полезных полосканий при простуде. Каждому из них дано образное название. Коктейль «Дубинушка» - это отвар коры дуба, коктейль «Цветы России» -это настой цветков календулы, ромашки и липы, а коктейль «Ягодка» - это наполовину разбавленный водой клюквенный сок. А из чего, кроме воды, состоит коктейль «Кролик и пчела»? ( Морковный сок и мёд)

Споря с утверждением, что компьютерные игры развивают логику и пространственное мышление, Сергей Лукьяненко утверждает, что компьютерные игры развивают только ЕЁ. Назовите ЕЁ. ( Близорукость или плохое зрение)

Британские стоматологи утверждают, когда дети пью газировку, то она попадает почти на все зубы, а при использовании ЭТОГО этот показатель уменьшается почти в 3 раза. Назовите ЭТО. (Соломинка)

**Заключение:** наша игра подошла к концу, давайте подведём итоги.

Я очень хочу, чтобы вы ещё раз задумались о своём отношении к своему здоровью.

**Цените здоровье и все будет замечательно!**

****