

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Разработка профориентационной игры

Викторина « 5 шагов к здоровому образу жизни »

Автор: Сафронова Оксана Вячеславовна, воспитатель первой категории

2019 г.

Пояснительная записка

Викторина «5 шагов к здоровому образу жизни»

Цель: Формирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

Помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровым, приобщать к здоровому образу жизни;

Коррекционно-развивающие:

Развивать память, внимание, познавательный интерес

Воспитательные:

Воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью.

Оборудование: Видеопроектор, презентация викторины «5 шагов к здоровому образу жизни», план-конспект игры, конверты с заданиями, эмблемы для каждой команды, музыкальная колонка.

Место проведения: ГБОУ школа - интернат с. Обшаровка

Дата проведения: 19.12.19.

Участники мероприятия: учащиеся 7 класса.

Руководитель: Сафронова О.В.

Перед проведением игры учащиеся 7 класса под руководством воспитателя готовились к внеклассному мероприятию. Выбирали названия команд, выучили стихотворение.

Во время викторины ребята проявили свои способности, в разных конкурсах, которые направлены на развитие смекалки, эрудиции, внимательности.

Ребятам открывались секреты здорового образа жизни, во время каждого тура.

В начале викторины ребята отгадывали, чему будет посвящена наша викторина, в виде игры «Поле чудес».

Перед викториной была проведена небольшая разминка, что ребята знают о ЗОЖ.

В первом туре «Отгадай загадку», ребята проявили свою эрудицию во время ответов на четыре загадки для каждой команды.

Затем ребята выступили с рассказами о чипсах, кириешках и газированной воде, о том какой они приносят вред организму.

В туре «На зарядку становись», ребята под музыку выполняли за воспитателем комплекс упражнений. После упражнений был проведен тест «Здоровый приговор».

В туре «Хитрые вопросы - мудрые советы». Каждой команде задавалось по 5 вопросов, ребята обдумывали вопросы, затем отвечали. Работали сплоченной группой.

В туре «Отказ от вредных привычек», ребята отвечали на вопросы, выбрав правильный вариант ответа из предоставленных ответов.

В туре «Конкурс капитанов» задавались вопросы о личной гигиене.

Пока капитаны обдумывали полный ответ, ребята из команд вспоминали пословицы о гигиене.

Когда жюри подводило итоги игры, ребята всем классом просмотрели ролик «О здоровом образе жизни»

Ребята старались, викторина получилась интересная.

Сценарий мероприятия

Ведущий: Здравствуйте ребята, уважаемые гости!

Сегодня я с вами проведу познавательную игру, посвященную...

А вот чему посвящена наша игра вы скажете после того как отгадаете слово – Все вы знаете игру «Поле чудес» и знаете ее правила. Вам предстоит по буквам отгадать слово и после этого, мы узнаем тему нашего занятия.

В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, отгадайте, что для нас дороже всего?

Слово из восьми букв... (Команды, в порядке очереди открывают буквы и пытаются отгадать слово) З Д О Р О В Ь Е.

Правильно! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь, ни за какие деньги. Я в самом начале нашего занятия сказала всем «Здравствуйте», а это значит - я вам всем пожелала здоровья. Что же нужно сделать, чтобы у каждого из нас было крепкое здоровье?

Нужно вести здоровый образ жизни ЗОЖ.

Проведем маленькую разминку и узнаем, что вы знаете о ЗОЖ.

Для этого я вам предлагаю ответить на вопросы «Правда - не правда».

Если вы согласны с утверждением, то поднимаете две руки, если не согласны – одну

- 1.Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? *(да)*
- 2.Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? *(нет)*
- 3.Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? *(да)*
- 4.Правда ли, что есть безвредные наркотики? *(нет)*
- 5.Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(нет)*
- 6.Верно ли, чтобы сохранить зубы здоровые, надо есть много сладкого? *(нет)*
- 7.Правда ли, чтобы сохранить зубы здоровые, нужно чистить их два раза в день? *(да)*
- 8.Правда ли, что закаливанию способствует - в жаркий день пить ледяную воду? *(нет)*

9.Согласны ли вы, чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? (*нет*)

10.Верно ли, чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. (*нет*)

Ведущий: Существует 5 секретов здорового образа жизни, которые вы узнаете в ходе нашей игры. Каждый шаг это будет секрет. Для игры класс разделился на две команды.

Команда «*Здоровое поколение*» и «*Планета здоровья*»

И так приступим к нашей игре.

Вы проходите 5 туров, после каждого вам раскроется один секрет ЗОЖ, за правильный ответ команда получает 1 балл, если команда, дает неправильный ответ – передает свой вопрос другой команде, которая за верный ответ получит 0,5 балла.

Если во время игры в командах будет шумно, жюри будут штрафовать команды, каждый раз на один балл.

Команда, набравшая максимальное количество баллов – признается самой здоровой командой.

Желаю командам удачи!

1 тур «Отгадайте загадку»

Ведущий: Прежде, чем приступить к заданию 1 тура и узнать, какая команда будет первой отвечать на загадки, ответьте на вопрос. Поднимаем руку.

Какое время года считается самым урожайным? - *осень*.

Мы знаем, что растительная пища самая полезная. Итак, для того, что бы узнать первый секрет ЗОЖ вам нужно разгадать загадки.

Предлагаю каждой команде по 4 загадки, которые оцениваются в один балл.

Первые четыре загадки

1.Только снег сойдет весной, ты киваешь головой, первый зелени подружка, раскудрявая... (*Пертушка*)

2. Есть на каждом огороде, ведь любимец он в народе! Всех избавит от не дуг, чуть поплачешь, это... (*Лук*)

3.С королевой овощей подружитесь поскорей! На столе не будет пусто, если вырастишь... (*Капуста*)

4.На ветвях они весели, как созрели, посинели. Смотрят сверху вниз пугливо, ждут , когда сорвут их...(*Слива*)

Теперь вопросы второй команде:

1. В огороде хрупкий зонт, понемногу вверх растет, как зовут тебя?

« Прокоп», Громко скажем нам... (*Укроп*).

2.От простуды нас избавил, витаминов нам добавил, от гриппа он помог горький доктор наш ... (*Чеснок*)

3.Под землей живет семья, папа, мама, деток тьма. Лишь копни ее немножко, в миг появиться... (*Картошка*)

4. Эти ягоды все знают, нам лекарство заменяют. Если вы больны ангиной, пейте на ночь чай с ... (*Малиной*)

1 секрет. Правильное питание

Ведущий:

Да, здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания.

Давайте немного поговорим о том, что мы пьем и едим, о наиболее популярных продуктах всех школьников. Любимые наши «чипсы», «сухарики» и конечно же газировка. Я предлагаю вам послушать информацию от наших ребят и сделать вывод, насколько опасны добавки в этих продуктах на организм человека.

Выступление ребят

1 ученик: Всеми любимая – ГАЗИРОВКА. Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Пепси- колы содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы откладываются в жировые складки и способствуют развитию диабета. Самый опасный из них - белок аспартам. Он в 200 раз слаще сахара, вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и

зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит. Газировка содержит фосфорную кислоту, которая разъедает зубную эмаль и способствует появлению кариеса. Самое коварное в газированной воде - это тара. Алюминиевые банки помогают разносить опасные заразные болезни, жидкость разливается по крышке и вместе со всеми бактериями оказывается внутри нас.

2 ученик: Теперь поговорим о том, что мы едим? Можно часто видим ребят на улице вот с такими пакетиками в руках. Пакетики с чипсами и кириешками. Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных добавок - ароматизаторов. Эти добавки вредные для кожи, нарушают пищеварение, вызывают кишечные расстройства. Чаще всего вкус у чипсов и сухариков искусственный.

Ведущий: Поэтому пищу нужно выбирать полезную и натуральную, не злоупотреблять чипсами, сухариками, газировкой.

Послушайте рекомендации для правильного питания.

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3-4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёное, жирное и острое;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами, сухариками и т.п.;

Для того чтобы узнать 2 секрет ЗОЖ вам нужно пройти 2 тур.

2 тур «На зарядку становись!»

Когда вы её выполняете? (утром и на физкультуре)

Выступление ученика:

Что такое физкультура – Что такое физкультура?

Тренировка и игра. Что такое физкультура?

Физ, и-куль, и-ту, и-ра.

Руки вверх, руки вниз - Это ФИЗ-,

Крутим шею, словно руль,- Это-КУЛЬ -,

Ловко прыгай в высоту - Это-ТУ -,

Бегай полчаса с утра – Это- РА!

Занимаясь этим делом,

Станешь ловким, сильным, смелым.

Плюс хорошая фигура.

Вот что значит физ-куль-ту-ра!

Ведущий: Предлагаю, командам повторять за мной комплекс упражнений, упражнения должны выполняться всей командой одновременно и слаженно. (Это задание оценивается в пять баллов).

И вам открывается 2-й секрет ЗОЖ: «Активное движение»

Ведущий:

Римский поэт Гораций считал: «если не бегать, пока здоров, придется ... побегать, когда заболеешь».(по больницам)

Почему именно сейчас в век новейших технологий эта проблема стала особо актуальной? Много веков человека сопровождали физические нагрузки. Но постепенно часть своей работы взяли на себя машины. Машины научились стирать и убирать, готовить пищу и рыть ямы, собирать хлеб, плавать и летать. Но чем более умелыми становились машины, тем более ленивыми и малоподвижными делались люди.

Появился даже термин «гиподинамия» - это пониженная двигательная активность. Она становится причиной многих болезней, сокращает жизнь человека.

Интересно страдает ли наш класс от гиподинамии? Давайте проверим. Проведем эксперимент «Здоровый приговор».

У вас на столах есть анкета, по которой вы выясните, страдаете ли вы от гиподинамии?

Анкета

1. На свежем воздухе провожу 2-2,5 часа.
2. Посещаю уроки физкультуры.
3. Посещаю спортивные секции, кружки с подвижной деятельностью.
4. Делаю утреннюю зарядку.
5. В день делаю от 23 тыс. до 30 тыс. шагов (4,5-6,5 км).
6. Свободное время не часто провожу за компьютером или телевизором.
7. Ежедневная физическая нагрузка - 2 часа.
8. Часто болею простудными заболеваниями.
9. Крепко сплю.
- 10.Согласны ли вы с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни?

Если вы сказали «ДА» 9-10 раз – (красный жетон)

Если вы сказали «ДА» 8-6 раз – (желтый жетон)

Если вы сказали «Да» менее 6 раз (зеленый жетон).

Ну что ж давайте вынесем здоровый приговор.

У кого красный жетон - *вы не страдаете гиподинамией.*

У кого желтый жетон - *у вас есть признаки заболевания.*

У кого зеленый жетон - *вы страдаете гиподинамией и надо об этом задуматься!*

Да, есть признаки заболевания, симптомы гиподинамии наблюдаются и, отвечая на вопросы анкеты каждый из вас увидел над чем нужно поработать!

После здорового приговора, прежде чем перейти к 3 туру нашей игры жюри объявят наши баллы.

3 тур «Хитрые вопросы - мудрые советы»

Ведущий:

Каждой команде задаётся по 5 вопросов, каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Начнем с команды, у которой баллов меньше. И не забывайте, что если команда не отвечает, ответить может другая, и за правильный ответ получить только половину балла.

1. Для чего уже в древнем Китае и Персии здоровые люди наносили на царапину немного крови больных оспой? *(Зараженные таким образом переносили заболевание легче. Это прообраз прививки.)*

2. Для нормального функционирования организма человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества? *(Вода)*

3. Эта вода содержит в своем составе комплекс солей микро и макроэлементов. Не зря ее называют «живой водой». Что это за вода? *(Минеральная вода)*

4. Нужно ли проветривать комнату зимой. Почему? *(Нужно при температуре 1-2 С болезнетворные бактерии погибают)*

5. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. *(Витамин Д)*

6. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? *(Витамины разрушаются к весне).*

7. Что нужно сделать усталому путнику после долгой ходьбы? *(Надо немного полежать, приняв положение, при котором ноги были бы немного выше головы).*

8. Можно ли сразу после кросса сесть отдыхать? *(Нет. Нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).*

9. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. Что это за занятие? *(Плавание).*

Правильный ответ на последний вопрос не только даст возможность заработать балл команде, но еще и откроет нам следующий секрет ЗОЖ.

10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. *(Сон)*

3-й секрет ЗОЖ - СОН

Ведущий: А сейчас я расскажу вам историю, вы сами догадаетесь о 4-м секрете ЗОЖ. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар: «Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца. -А почему стариком не буду? -Потому что до старости не доживешь. -А почему собака не укусит? -Так с палкой ведь будешь ходить. -А почему вор в дом не залезет?: -Потому что всю ночь будешь кашлять».

О чем шла речь в истории?

Сформулируйте 4 правило ЗОЖ?

Отказ от вредных привычек

Это и есть название 4-го тура. Здесь вам предлагается ответить на вопросы теста, за каждый правильный ответ – 1 балл.

Команды по очереди отвечают на вопросы теста, мы потом проверим правильный ли ответ.

1. Кого называют "курильщиками поневоле"?

А) тех, кто находится в обществе курящих

Б) тех, кого заставляют курить принудительно

В) тех, кто курит в тюрьме

2. Какая доза спиртного является смертельной для ребенка 6-8 лет?

А)10 грамм

Б)100 грамм

В)140 грамм

3. Назовите самую распространенную болезнь наркомана?

А) гепатит

Б) ВИЧ, СПИД

В) сердечная недостаточность

4. Среди больных туберкулезом, какой процент составляют курящие?

А) 55%

Б) 75%

В) **95%**

5. По статистическим данным сколько человек ежегодно оказываются втянутыми в наркоманию?

А) 800 человек

Б) 1200 человек

В) **1500 человек**

6. Какова средняя продолжительность жизни наркомана?

А) 3-5 лет

Б) 5-7 лет

В) **8-10 лет**

Жюри подсчитывают наши баллы, а мы переходим к 5 туру.

Конкурс капитанов

Капитаны команд выходят к столу выбирают вопрос и идут готовиться к ответам.

За правильный ПОЛНЫЙ ответ по 2 балла.

Пока наши капитаны обдумывают полный ответ, давайте вспомним пословицы «о гигиене»

Гигиена – не мука, гигиена – не скука, а важная наука.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Чистота – залог здоровья.

Мойте руки перед едой – будете здоровы!

Мыло серое, а моет бело.

Чистая вода для хвори беда.

Если хочешь быть здоров - закаляйся!

Где вода, там и жизнь.

Кто аккуратен, тот людям приятен!

Чаще мойся – воды не бойся!

Чистота – лучшая красота!

Каждая вещь должна иметь своё место.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Наши капитаны закончили обдумывать свои ответы?

Читаем вопрос, даем полный ответ.

№1. Как часто нужно стричь ногти на руках и ногах? Правильный ответ.

Ногти на руках необходимо стричь один раз в неделю, на ногах – один раз в две недели.

№2. Почему необходимо мыть руки перед едой? Правильный ответ.

На грязных руках содержится большое количество микробов, которые, попадая с пищей в рот, могут вызвать заболевание.

№3. Зачем надо коротко стричь ногти? Правильный ответ.

Под ногтями собираются грязь и микробы – возбудители заразных болезней.

№4. Сколько раз в день необходимо умываться? Правильный ответ.

Умываться необходимо два раза в день – утром после сна и вечером перед сном.

№5. Как часто нужно мыть все тело и голову? Правильный ответ.

Все тело и голову необходимо тщательно мыть мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю.

№6. Как часто нужно мыть руки? Правильный ответ.

Руки нужно мыть несколько раз в день – перед едой, после посещения туалета, придя с улицы, после общения с животными, то есть после любого загрязнения.

Ребята, давайте объединим эти вопросы в название следующего секрета, чья команда первым и правильно ответит на 7 вопрос, та и получает 2 балла.

№7. Что такое личная гигиена? Правильный ответ. *Личная гигиена – это уход за своим телом, содержание его в чистоте.*

Это и есть 5 секрет ЗОЖ личная гигиена

Открывая наши 5 секретов, в виде викторины, наши команды набрали баллы, давайте члены жюри подведут итоги и объявят, чья же команда признается самой здоровой.

А мы в это время посмотрим видео « **О здоровом образе жизни**»

Жюри объявляют результаты.

Вот и подошла к концу наша встреча. Хочется сказать. Будьте здоровы и помните, что ваше здоровье в ваших руках.