**Игра по станциям**

 **«Путешествие в валеологию»**

**1. Станция «Табак» (мак.10 баллов)**

Написать плюсы и минусы курения сигарет. Обсуждение.

*Плюсы: Элемент комфорта. Кокетство (игра красивой зажигалкой, пачкой сигарет). Похудение. Снятие нервного напряжения. Желание казаться взрослее.*

*Минусы: Старение кожи. Склонность к простудным заболеваниям. Плохой запах изо рта. Пожелтение зубов. Голос становится хриплым , прокуренным (особенно у женщин.) Пальцы рук , ногти желтеют. Замедляется рост. Страдают дети курильщиков (повышенная заболеваемость бронхитом, пневмонией.) Рак легких, губ, горла. Лишняя трата денег.*

**2. Станция «Здоровое питание» (мак.12 баллов)**

Вопросы и загадки.

*Что за плод американский*

 *К нам приехал в Магадан*

 *На макушке его бантик,*

*В клеточку его кафтан (ананас)*

*Он и сочен и душист,*

*А снаружи золотист.*

*К нам приехал этот фрукт*

*Из далекой Африки (апельсин)*

*Я пузатый желтый фрукт:*

*Кислый, но полезный.*

*Если горло заболит,*

*Прогоню хандру я вмиг. (лимон)*

*Золотистый и полезный,*

*Витаминный, хоть и резкий,*

 *Горький вкус имеет он…*

*Обжигает… не лимон ( лук)*

*Сок какого растения (овоща) с сахаром и медом – прекрасное лекарство от кашля? (Редька)*

*Почему при начале простудного заболевания врачи советуют употреблять большое количество “аскорбинки”? (Витамин С стимулирует деятельность иммунной системы).*

*Почему Корея стоит на первом месте в мире по количеству онкологических заболеваний пищевого тракта? (употребляют острую пищу).*

*Почему США считается страной толстяков? (развито потребление фаст-фуда).*

*Расходует ли энергию человек, когда находится в состоянии покоя (сна)? (Да)*

*Идеальная пища, приготовленная самой природой? (материнское молоко).*

*Какой компонент пищи служит строительным материалом для клеток? (белок)*

*Чем можно заменить сахар при приеме пищи? (медом)*

**3. Станция «Гигиена» (мак.10 баллов)**

Расскажите когда, зачем и как нужно мыть руки?

*Моем руки*

*-перед едой;*

*-после посещения туалета;*

*-после игры с животными;*

*-утром и перед сном;*

*-другие случаи (примеры приводят уч-ся)*

*Не забывайте руки насухо вытирать своим полотенцем. Если руки вытирать плохо, кожа становится обветренной (пересыхает, шелушится и даже трескается). Смажь ее кремом, лучше всего детским.*

*О чем эта загадка?*

*Когда мы едим –*

*Они работают,*

*Когда не едим –*

*Они отдыхают.*

*Не будем их чистить –*

*Они заболеют.*

*(Это зубы!)*

*Какие зубы лучше: здоровые или больные?*

*Почему? (Здоровые зубы хорошо измельчают пищу во рту, здоровые зубы помогают нам правильно и красиво говорить, украшают улыбку человека)*

*Как же сохранить зубы здоровыми?*

*-чисти зубы каждый день;*

*-не ешь много сладкого;*

*-не перекусывай зубами нитки и не грызи орехи;*

*-после еды полощите рот водой;*

*-после горячей пищи не пейте сразу холодную воду, и наоборот;*

*-не ковыряйте в зубах острыми предметами;*

*-проверяйте состояние зубов у врача.*

**4. Станция «Вредные напитки» (мак.10 баллов)**

Как вы думаете, алкоголь влияет на людей? На их здоровье? Рассмотрите органы человеческого организма и расскажите, как на них влияет алкоголь.

*Мозг. Алкоголем поражается мозг, нарушается проводимость сигналов ко всем органам, нарушается координация движений. Вот почему пьяные водители совершают наезды и аварии. Если алкоголь употребляют дети, подростки, они тупеют, плохо учатся.*

*Сердце. Нарушается работа сердца, сердце плохо качает кровь по всем органам.*

*Желудок. Алкоголь обжигает стенки желудка, где переваривается пища.*

*Легкие. Страдают и лёгкие от неравномерно поступающего воздуха, в лёгкие попадает много вредных микробов, кровь плохо снабжает кислородом, поражается лёгочная ткань.*

*Печень. Печень обезвреживает алкоголь. Но это происходит медленно.За 1 час ― 1 грамм. Если выпил 1 ложку алкоголя, печени надо 10 часов, чтобы обезвредить алкоголь. А если алкоголя выпито много, клетки гибнут и печень разлагается.*

Вот так постепенно разрушает алкоголь весь человеческий организм. В 40 лет алкоголики уже старые люди.

Всем известно, что алкоголь один из главных врагов человека. Ребята, давайте составим словесный портрет пьющего человека

*- бледная кожа,*

*- неприятный запах изо рта, от одежды,*

*- нездоровые волосы,*

*- раздражительность,*

*- невнимательность,*

*- рассеянность,*

*- головокружение,*

*- отсутствие аппетита,*

*- агрессивность,*

*- бессонница.*

**5. Станция «Спорт»**

Всем известно, что человек здоров только тогда, когда в его жизни есть спорт и физические нагрузки. Какие виды спорта вы знаете? *(дети перечисляют виды спорта)* Для хорошего самочувствия необходимо делать зарядку каждый день. Попробуйте отжаться (любое другое упражнение), сколько вы сделаете раз, столько баллов получите. *Сумма баллов за сделанные упражнения + 5 баллов за перечисленные виды спорта.*

**6. Станция «Нет наркотикам!» (мак.10 баллов)**

Всем известно, как человек меняется. Когда начинает употреблять наркотики, как ухудшается его здоровье, меняется его внешность, круг общения, как его жизнь начинает катиться по наклонной и чаще всего приводит к смерти. Посмотрите на фото людей, которые принимали наркотики *(просмотр фото).* Человек, употребляющий наркотики живёт в среднем 3 года. На улице или в компании друзей вас могут подстерегать разные наркотики, и тяжелые вещества и даже иногда простой клей, который оказывается тоже наркотиком. Попробуйте заполнить таблицу верно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Агент | То, что может произойти сразу после начала употребления  | То, что происходит постепенно после начала употребления и становится хроническим  |
| Летучие вещества (клей и т.д.) | смерть от удушья остановки дыхания | хронический бронхиттоксическое поражение печени постепенно нарастающее слабоумие |
| Наркотики | смерть от передозировки Психозы: бред, галлюцинации | токсическое поражение печени СПИД нарастающее слабоумие |

**7. Станция «Позитивное мышление» (мак.6 баллов)**

Как известно, хорошее настроение залог крепкого здоровье. Когда человек радуется жизни, думает только о хорошем, то и в его жизни происходит только хорошее. Есть много высказываний и пословиц о хорошем и добром. Попробуйте их собрать.

*И падая духом можно сильно ушибиться.
Лучшее украшение жизни - хорошее настроение!*

*Мрачное настроение - это глухая стена между нами и окружающим миром.*

*Погода может влиять на настроение, а настроение на погоду в доме*

*Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает. Нет, успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении.*

*Счастье охотнее заходит в тот дом, где всегда царит хорошее настроение.*