Валеологическая игра для старшеклассников «Слабое звено»

по теме «Всё о здоровье!».

Цель: формирование и развитие у детей представлений о здоровье; мотивация на здоровый образ жизни, привлечение внимания к проблеме сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. через нетрадиционную форму проведения внеклассного мероприятия пропагандировать знания о здоровье человека;
2. развивать валеологическую культуру, потребность в здоровье и здоровом образе жизни, умения управлять своим здоровьем;
3. актуализировать знания из области истории, спорта, литературы, медицины, биологии, мифологии;
4. прививать интерес к познанию нового, расширять кругозор;
5. развивать логическое мышление;
6. вырабатывать умения и навыки самоутверждения и самореализации школьника;
7. воспитывать чувство товарищества, соучастия, коллективизма.

Участники: учащиеся 8-11 классов (1 человек от класса, выбранный в предварительном отборочном туре по знаниям о здоровом образе жизни, в классе). Общее количество игроков - 7.

Возможно варьирование количества игроков с одновременным дополнением раундов игры.

Оборудование:

1. стойки для каждого игрока;
2. секундомер; светильник для оповещения окончания раунда;
3. наборы чистых бланков для выбора «слабого звена»;
4. фломастеры для каждого игрока;
5. бочонки лото (10 цифр – для финала);
6. главный и поощрительные призы;
7. музыкальное оформление для выхода игроков.

**Ход мероприятия.**

На сцене ведущий и семь пустых стоек для игроков. За отдельным столом находится «секретарь-помощник», который будет отслеживать время раундов и количество правильных ответов игроков. Окончание времени раунда возможно подавать включением и выключением установленного на столе светильником.

Ведущий:

- Мы начинаем игру «Слабое звено». Сегодня участвуют семь представителей; раунд за раундом мы будем терять игроков. В конце игры победитель получит ценный приз. Чтобы прийти к финалу и получить приз, участники должны стать одной командой.

{Называет по одному имена игроков, которые по очереди, согласно жеребьевке, выходят на сцену за стойки. У каждого на груди табличка с именем.)Муз.сопровождение.

* Теперь правила нашей игры. За определенный промежуток времени надо дать как можно больше правильных ответов.

На I раунд у вас 2,5 минуты. И мы начинаем с первого игрока по жребию. Итак, играем в слабое звено.

(Вопросы). Время = 2,5 минуты

-Вы ответили смешно мало из того, что было задано. Кому нет равных? Чьи знания вы оцениваете на двойку? Кому нет места среди играющих? Пришло время определить самое слабое звено.

(Выбор).Участники записывают имя участника, кто по их мнению должен выйти из игры.

-Голосование окончено, и мы сейчас узнаем, кто в этом раунде самое слабое звено. (Поднимают карточки с именами.)

-Команда выбрала вас, прощайте.

- Начинаем II раунд. Осталось шесть игроков и этот раунд будет короче предыдущего на 10 секунд. Начнем с игрока, который был сильным звеном в предыдущем раунде. Это вы (называет имя, которое сообщает помощник). Итак, играем в слабое звено.

(Вопросы). Время = 2 минуты 20 секунд

- Кто отвечает все хуже и хуже? Кто топит вас неверными ответами? Кто забыл все слова, кроме слова «пас»? пришло время определить самое слабое звено.

(Голосование.)

* Голосование окончено, и мы узнаем, кто в этом раунде - самое слабое звено. (Поднимают карточки с именами.)
* Команда выбрала вас, вы самое слабое звено, прощайте.

- И у нас III раунд. Вы по-прежнему часто ошибаетесь в выборе правильных ответов. Вас осталось только пять игроков и еще на 10 секунд меньше времени. Мы начинаем игру с самого сильного звена прошлого тура, это ... (называет имя). Итак, играем в слабое звено. Время пошло.

(Вопросы). Время = 2 минуты 10 секунд

-Время вышло. Кто уже устал? Кому пришло время уйти? Чей уход не вызовет никаких огорчений. Один из вас должен уйти ни с чем. Пора узнать, кто по вашему мнению - самое слабое звено?

(Голосование.)

-Голосование окончено, и мы узнаем, кто на ваш взгляд самое слабое звено. (Поднимают карточки с именами.)

-(Называет имя), команда не хочет играть с вами дальше, вы самое слабое звено, прощайте.

Раунд IY и к этому моменту вы ответили правильно лишь не на многие вопросы. И у вас всего четыре игрока и только 2 минуты времени. Итак, играем в слабое звено. Время пошло.

(Вопросы). Время = 2 минуты

- Время закончилось. Кем, по-вашему мнению, необходимо пожертвовать ради команды? Чей приход сюда был ошибкой? Кто, по-вашему мнению, полностью исчерпал себя? Пришло время выбрать самое слабое звено.

(Голосование.)

-Голосование окончено и пришло время назвать имя игрока, кто по-вашему мнению, самое слабое звено.

(Поднимают карточки с именами.)

-(Называет имя), команда решила избавиться от вас, считая самым слабым звеном. Прощайте!

Мы начинаем У раунд. Вас в команде осталось только три человека и этот раунд будет короче еще на 10 секунд. Мы начинаем игру с самого сильного звена прошлого раунда. Это вы ... Итак, играем в слабое звено. Время пошло.

(Вопросы). Время = 1 минута 50 секунд

-Время вышло. Чьи претензии на выигрыш абсолютно беспочвенны? Кому нужно пойти в библиотеку, чтобы пополнить знания? Для кого темп игры оказался слишком быстрым? Пришло время сделать последний выбор и определить, кто в этом раунде самое слабое звено.

(Голосование.)

- Голосование окончено. Кто отсюда уйдет ни с чем? Пора узнать кто - самое слабое звено?

(Поднимают карточки с именами.)

* (Называет имя), команда выбрала вас, вы самое слабое звено, прощайте.
* Итак, вас осталось только двое. Вам двоим играть друг против друга, лицом к лицу. На кон поставлен приз. Кто будет самым эрудированным в этой игре? Кто станет победителем и получит приз? Каждому из вас надо будет ответить на пять вопросов. Номера вопросов вы будете выбирать сами через цифры на бочонках лото. Если окажется ничья, то играем до первого неправильного ответа. Начнем с игрока, чье имя начинается на первую букву в алфавите. Это вы (называет имя). Итак, играем в слабое звено.
* Игра окончена. Самым сильным звено сегодня оказался (называет имя победителя). Вам по праву вручается главный приз. Сейчас у Вас есть возможность сказать слово победителя (приглашает к микрофону).
* Это была игра «Слабое звено». Спасибо за внимание. До новых встреч.

**Приложение №1.**

**ВОПРОСЫ ИГРЫ.**

1. Как называется вид спорта, который еще называют акробатикой на снегу? (фристайл).
2. Как называют врача, лечащего сердце? (кардиолог).
3. Она бывает легкая и тяжелая ... (атлетика).
4. Волосы, вымытые в отваре этого растения приобретают золотистый оттенок, а при умывании кожа становится нежной, бархатистой. Что это за растение? (ромашка).
5. Назовите первого российского олимпийского чемпиона по теннису. (Евгений Кафельников).
6. Как называют команду, замыкающую турнирную таблицу? (аутсайдер).
7. На какое ухо скрипачи глуховаты? (на левое).
8. Это растение останавливает кровь (подорожник).
9. Бывший вратарь сборной СССР, самый титулованный игрок. (Владислав Третьяк).
10. Малоподвижный образ жизни - гиподинамия или гипердинамия? (гиподинамия).
11. Какой веник в бане полезней - березовый или липовый? (березовый).
12. Как называется любая национальная команда страны? (сборная).
13. Какое вещество придает костям твердость? (кальций).
14. Какую лечебную траву любят кошки? (валериану).
15. Назовите бога искусства и красоты. (Апполон, Феб).
16. Какой витамин предотвращает рахит? (витамин Д).
17. Что предпочтительней с экологической точки зрения: вытяжка на кухне или воздухоочиститель? (воздухоочиститель).
18. Расположение команды или спортсмена в итоговом протоколе (место).
19. Пчелиный яд губителен или полезен? (полезен).
20. Как называется растение, чаще всего встречающееся в классных кабинетах, которое очищает воздух? (хлорофитум).
21. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве? (1980 г.).
22. Какое лекарственное животное пропагандировал в сказке «Приключение Буратино» Дуремар? (пиявки).
23. Как называют легкоатлета, выступающего на длинных дистанциях? (стайер).
24. Черная икра - роскошь или лекарство? (лекарство, повышает гемоглобин в крови).
25. Как зовут сказочного детского доктора? (Айболит).
26. Баскетбол в переводе с английского означает «корзина» и «мяч». Что означает «нога» и «мяч»? (футбол).
27. Какое животное (млекопитающее) лечит от рака? (акула, акулий хрящ).
28. Офтальмолог лечит зрение или желудок? (зрение).
29. Через что можно заразиться ВИЧ-инфекцией? (через кровь, секс, от матери).
30. Верно ли, что кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой? (нет).
31. Как называют продавца в аптеке? (провизор).
32. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией через укусы животных, насекомых? (нет).
33. Как называют людей, которые зимой купаются в проруби? (моржи).
34. Как в простонародии называют пьянство - зеленый змий или белая смерть? (зеленый змий).
35. Назовите эффективный метод лечения СПИДа (его нет, 100% летальный исход).
36. В какое время года лучше всего начинать закаливание: зимой или летом? (летом).
37. По какому отличительному признаку можно отличить, принявшего изрядную дозу алкоголя от принявшего изрядную дозу наркотика? (у наркомана нет запаха алкоголя изо рта).
38. При наркомании возникает психическая или физическая зависимость? (обе).
39. В каком виде спорта прославилась Ирина Роднина? (фигурное катание).
40. Как звали в мифологии бога - основоположника олимпийских игр? (Зевс).
41. Упражнение на растягивание мышц и суставов тела - это шейпинг или стрейчинг? (стрейчинг).
42. Как называют человека, который рано встает и поздно ложиться: жаворонок или сова? (жаворонок).
43. До сколько лет нельзя детям заниматься тяжелой атлетикой? (до 15 лет).
44. С какого возраста можно начинать курить и употреблять спиртные напитки? (лучше вообще этого не делать).
45. Как называют доктора, лечащего ухо, горло, нос? (лор).
46. Сколько часов в сутки должен спать взрослый человек? (8 часов).
47. Какой вид спорта помогает формированию осанки: плавание или борьба? (плавание).
48. Как называют зубного врача? (стоматолог).
49. Продолжите поговорку: «В здоровом теле ...»? (здоровый дух).
50. Холодные ножные ванны делают для профилактики ангины или плоскостопия? (ангины).
51. Как называется вещество в табаке, вызывающее зависимость? (никотин).
52. Больше скольких раз в день нельзя умывать лицо? (больше трех раз).
53. Использование духов, туалетной воды заглушает запах немытой кожи? (нет).
54. Табак, кофе, алкоголь - это наркотики? (да).
55. что нужно делать по утрам, чтобы быть здоровым? (зарядку).
56. Назовите родину выращивания табака. (Америка).
57. Как называется наука о здоровье? (Валеология).
58. какое варенье полезно для лечения ангины? (малиновое).
59. Как называется прокалывание различных частей тела? (пирсинг).
60. Какая система организма больше всего страдает у курильщика? (дыхательная).
61. Может ли сформироваться зависимость от наркотиков с 1-2 пробы? (да).
62. какие растения способны поглощать излучения, исходящие от мониторов компьютеров? (кактусы).
63. что нужно сделать перед едой? (вымыть руки).
64. Кто победил в марафонской битве: греки или персы? (греки).
65. Какой врач лечит детей: терапевт или педиатр? (педиатр).
66. какая часть валерианы идет на изготовление лекарства: листья или корень? (корень).
67. Какое животное является эмблемой ФИД6 - международной шахматной федерации? (конь).
68. Отгадайте загадку:

В бардовых корнеплодах лекарство от запоров, давленье понижает и кровь обогащает. (Свекла).

1. Какой гриб использовали врачи во время ВОВ в медицине? (трутовик - он заменял вату).
2. Какая дикая американская кошка является товарным знаком спортивной обуви и одежды? (пума).
3. Какая ягода заменяет лимон? (клюква).
4. Какая птица со времен древних греков считается символом мудрости и познания? (сова).
5. Каким овощем был главный герой сказки Джани Родари «Чиполлино»? (лук).
6. Из лепестков этого цветка делают целебное масло. (Роза).
7. Что вызывает воспаление кожи головы? (перхоть).
8. В шпинате лучше всего витамины сохраняются, если его потреблять: в свежем или замороженном виде? (в свежем).
9. В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в два раза? (летом).
10. Продолжите поговорку: «Солнце, воздух и вода ...» (наши лучшие друзья).
11. Как звали древнегреческого мифологического героя, атлета, освободителя? (Геракл).
12. Если вы станете соблюдать вегетарианский режим, то какой необходимый витамин будет отсутствовать - витамин Д, В-2 или В-12? (витамин В-12).
13. Какой витамин дает рыба? (витамин Д, рыбий жир).
14. В лечении какого заболевания полезен яд гремучей змеи? (эпилепсия).
15. Из шерсти каких животных человек изготавливает лечебную одежду? (собачья, верблюжья).
16. Назовите главного персонажа сказки К Чуковского, который заставлял грязного мальчика умываться. (Мойдодыр).
17. Какое лекарство дают северные олени? (пантокрин, для желудочно-кишечного тракта).
18. Как называется витамин С? (аскорбиновая кислота).
19. Как называют врача, лечащего кожные заболевания? (дерматолог).
20. Какой микроэлемент необходим для нормального функционирования щитовидной железы? (йод).
21. Мясо каких животных считается диетическим (легким): куриное или гусиное? (куриное).
22. Назовите автора высказывания: «Не пейте спиртных напитков, пьющий - яд, окружающим - пытка», Владимир Маяковский или Михаил Задорнов? (В.Маяковский).
23. Как называют легкоатлета, выступающего на коротких дистанциях? (спринтер).
24. Назовите насекомых, которые появляются у человека, не соблюдающего правила гигиены? (блохи, вши).
25. В каком году были впервые предприняты попытки искоренить пьянство в России? (1917г.).

**Приложение №2.**

**ВОПРОСЫ ФИНАЛА ИГРЫ.**

1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов и притом в самом большом количестве - в хлебе, свежей капусте, печени или молоке? (В печени).
2. Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Лимонами, овощами, яичным желтком или фруктами? (яичным желтком).
3. Как называется наука, изучающая процессы старения живых организмов, в том числе и старения человека? Генетика или геронтология? (Геронтология).
4. Кому из древних принадлежит мудрое высказывание: «Пьянство есть упражнение в безумии»? Пифагору или Платону? (Пифагору)
5. Кто из русских царей ввел изготовление «медали» для пьяниц весом в 4 кг., которую пьяница должен был длительное время носить на шее? (Петр I).
6. В каком произведении М. Твена описан еще один опыт «приобщения» ребенка к табачному зелью: «... курильщики стали сплевывать что-то уж слишком часто. За щеками у них образовались как будто фонтаны, под языком было сущее наводнение, только успевай откачивать; заливало даже горло, несмотря на все старания, и все время подкатывала тошнота. Оба мальчика побледнели, и вид у них был самый жалкий. Трубка выпала из ослабевших пальцев Джо Гарнера. То же самое случилось и с Томом. («Приключения Тома Сойера и Геклъберри Финна»).
7. Герой какой повести Л.Н.Толстого так рассказывает о последствиях своего первого опыта курения: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю». -Детство, - Отрочество, -Юность. (Отрочество)
8. В организме какого животного, доживающего до 300 лет, не происходит ни одного старческого явления? (Черепаха).
9. Самый большой кровеносный сосуд? (аорта).
10. Назовите древнейшее инфекционное заболевание, известное со времен египетских пирамид, возбудителем которой является микробактерия - палочка Коха. (туберкулез).