**ГОСТИНАЯ**

**РОДНИК ЗДОРОВЬЯ**

**Интеллектуально-познавательная игра «Паутина»**

Згирская Ирина Викторовна, учитель биологии первой квалификационной категории

**Цели и задачи**: пропаганда здорового образа жизни; формирование позиции противостояния опасным для здоровья и жизни зависимостям; поддержка и развитие интереса к знаниям.

|  |
| --- |
| Эпиграф:  Получен от природы дар –  Не мяч и не волшебный шар.  Не глобус это, не арбуз –  Здоровье. Очень хрупкий груз.  Чтоб жизнь счастливую прожить, Здоровье нужно сохранить. |

Без грамотного, культурного и здорового персонала невозможно работать в новых производственных условиях, быть успешным. Теперь преимущество у того, кто умеет быстрее других обработать, систематизировать информацию и из нее получить новые знания. А это сможет сделать только здоровый человек.

Здоровье для человека самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Что же делать? Как остаться здоровым в современном мире?

Сегодня мы поговорим о здоровье, здоровом образе жизни. Каждый из нас по-разному к этому относится. Но очень важно задуматься о том, как мы живем.

**Правила игры.**

Предусмотрено 32 вопроса по шести темам, восемь номеров - «паук», т.е переход хода, два номера «жемчужина», т.е. команда получает 1 балл и продолжает игру, два номера – «капля воды», т.е. «смываются» все набранные до этого баллы, два номера – «это важно и интересно», где вы прослушаете интересную и полезную для вас информацию.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл и продолжает игру, если отвечает неправильно – переход хода.

Команды получают домашнее задание: придумать названия команд и подготовить визитки.

Определить команду, которая будет отвечать первой.

Отгадать загадку:

Красные двери

в пещере моей,

белые звери

сидят у дверей.

И мясо, и хлеб – всю добычу мою –

Я с радостью белым зверям отдаю.

*К. Чуковский*

**Тема 1. Растения и здоровье**

1.Какую ягоду называют «северным виноградом» наших лесов? *(Клюкву. Плоды полезны при повышенной кислотности желудка, малокровии, кашле, ангине, повышенном кровяном давлении. Сок клюквы используют как жаропонижающее, витаминизирующее средство.)*

2.Какой овощ на 95% состоит из воды? *(Огурец. Он полезен как успокаивающее и обезболивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, кашле, плохом состоянии зубов; соком протирают лицо для удаления угрей и пигментных пятен.)*

3.«Жемчужина»

4.Еще египетские фараоны приказывали своим рабам есть это растение, чтобы сохранить силы при строительстве пирамид, а воины Древней Греции и Рима потребляли много его, полагая, что он придает храбрость и отвагу. Что это*? (Чеснок. В нем много витаминов. Его употребляют для улучшения пищеварения, при дизентерии, болезнях органов дыхания, инфекционных заболеваниях, для изгнания глистов.)*

5.Какое сорное растение содержит много витаминов и употребляется в пищу ранней весной? *(Крапива.)*

6. «Паук»

7.Древнегреческая легенда гласит, что на краю света, в саду Гесперид, растут золотые яблоки. Добывание этих яблок было самым тяжелым подвигом Геракла. Прообразом чудесных плодов служили не яблоки, а другие плоды, которые голландцы прозвали «китайскими яблоками». Что это? *(Апельсин.)*

8. Из какого овоща белорусы больше всего получают витамина С? *(Из картофеля, так как употребляют его в больших количествах.)*

9. Греки называли это растение кровью титанов, которую те пролили в борьбе с богами. Сок и ягоды растения полезны после длительной болезни или операции. Что это? *(Ежевика.)*

10. «Паук»

**Тема 2. Нам не страшны никакие болезни!**

11.Врачи считают, что насморк – самая распространенная заразная инфекционная болезнь в мире. А какое инфекционное незаразное заболевание считается самым распространенным в мире? *(Кариес.)*

12.По данным Всемирной организации здравоохранения, полиоз – одно из самых распространенных заболеваний в мире. Болезнь эта не смертельна, она поражает каждого человека, за исключением некоторых счастливцев, которые сами тому не рады. Назовите симптом этой болезни. *(Седые волосы. Полиоз – это поседение; седеют все, кроме лысых.)*

13.«Капля воды»

14.«Это важно и интересно»

15.Поль Брэгг известный американский деятель, пропагандист здорового образа жизни, деятель американского движения за здоровое питание, бизнесмен и шоумен говорил, что есть девять докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка, и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Брэггом. *(Солнце, воздух и вода.)*

16. «Паук»

17. Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения: доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета. *(Велосипед.)*

18.Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой? *(Бег.)*

**Тема 3. «Вредные привычки. История»**

19. Рассказывают, что домашний врач Бисмарка (первый канцлер Германии) нередко упрекал его в том, что он почти никогда не выпускал изо рта сигарету, несмотря на то, что курение очень вредно для него. На это Бисмарк отвечал, что все его искусство дипломатии заключается именно в этом умении. В каком? *(Пускать дым в глаза людям.)*

20. «Паук»

21. После Второй мировой войны в США это стало модным, заниматься этим в квартире или офисе считалось обычным делом. Но в 1957 г. медики доказали, что это губительно воздействует на организм. Что же сегодня является объектом всеобщего осуждения американцев и причиной того, что злоупотребляющих этим, не принимают на некоторые работы? *(Курение.)*

22. По мнению А.П.Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? *(Репутацию.)*

23.«Жемчужина»

24. Что, согласно китайской народной мудрости, приносит сто горестей и одну радость? *(Алкогольные напитки.)*

**Тема 4. Курить вредно**

25. Сколько вредных веществ содержит сигарета? *(Более 4000.)*

26. Что такое канцерогены? *(Вещества, способствующие развитию рака. Смола, которая входит в состав сигарет, содержит в себе такие вещества.)*

27.«Капля воды»

28.Назовите наркотическое вещество сигареты*. (Никотин. Он также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. После стимуляции мозга наступает период значительного спада, доходящий до депрессии, из-за чего появляется желание повысить дозу никотина.)*

29. «Паук»

30. Самый главный ядовитый компонент токсических газов сигареты. *(Угарный газ. У него есть «умение» соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем это делает кислород. По этой причине, когда у курильщиков повышенный уровень содержания оксида углерода, уменьшает способность крови переносить кислород.)*

31. Пассивное курение, что это?

**Тема 5. Согласны ли вы…**

32.Согласны ли вы, что зарядка – это источник бодрости и здоровья? *(Да.)*

33. Согласны ли вы, что жевательная резинка помогает сохранить зубы? *(Нет.)*

34. Согласны ли вы, что бананы поднимают настроение? *(Да.)*

35. «Паук»

36. Согласны ли вы, что морковь замедляет старение? *(Да.)*

37.«Это важно и интересно»

38.Согласны ли вы, что недостаток солнца вызывает депрессию? *(Да.)*

39. Согласны ли вы, что летом можно запастись витаминами на целый год? *(Нет.)*

40. Согласны ли вы, что ребенку достаточно спать 8 часов в сутки? *(Нет.)*

**Тема 6. Чума ХХ века**

41. Использование наркоманами нестерильных шприцов приводит к этому неизлечимому заболеванию. *(СПИД.)*

42. «Паук»

43. Можно ли сдать кровь на ВИЧ/СПИД анонимно? *(Да, в процедурном кабинете поликлиники.)*

44. Чем отличается ВИЧ от СПИДа? *(СПИД – конечная стадия ВИЧ.)*

45. Говорят, что в наше время лучше не здороваться за руку, так как высока вероятность заражения СПИДом. *(Нет. ВИЧ не передается при рукопожатии.)*

46. «Паук»

Приложение 1

**«Спайс» - что это?**

Спайс – это синтетический наркотик, который употребляется в виде «курительных смесей», « марок», «скоростей».

Курительная смесь – любой вид высушенного и измельченного растения, пропитанный синтетическим наркотиком. Применяется для курения.

Распространяется в различных упаковках. Но часто встречается изготовленная кустарным способом. Такой товар опаснее в несколько раз, потому что доза наркотика, которым обрабатывается трава, часто дозируется «на глаз».

«Марки» - бумага пропитанная наркотиком. Картинки, которые изображаются на «марках», уже говорят сами за себя.

Бумага поделена на квадраты – разовые дозы, маленький кусочек бумаги, который может быть смертелен.

«Скорость» - порошок для вдыхания через нос. Действует очень быстро, так как всасывается в кровь в органах дыхания, приводит к интоксикации органов дыхания и, часто, к смерти.

Вред, который наносят здоровью курение гашиша и конопли несоизмерим с вредом, который может случиться при употреблении спайса. Наркологи единодушно причисляют спайс к тяжелым наркотикам, потому что это – продукт химии, и он наносит колоссальный вред психическому и физическому здоровью человека.

**Что происходит с употребляющим «спайс»**

Человек, курящий спайс теряет связь с реальностью. Под действием наркотика он делает непроизвольные и однотипные действия, например, ходит кругами или лежит спокойно, натыкается на предметы, падает, бьется в припадках.

Курильщик не ощущает боли и у него отключается чувство самосохранения. Нередки случаи, когда человек, покурив спайс, впадает в состояние неконтролируемого панического страха, и в попытке избавиться от него, совершает непреднамеренный суицид. Например, известны десятки случаев, когда молодые люди по этой причине бросались с крыши. Курильщики видят галлюцинации и ощущают тактильные эффекты, связанные с ними. Галлюцинации полностью воспринимаются человеком как реальность и все, что происходит у него в голове, кажется настоящим. После окончания действия спайса человек впадает в подавленное, депрессивное состояние, становится раздражительным. Редко, когда он что-либо помнит о своих действиях после возвращения в сознание.

**Откровения «курильщика»**

”— Я курила “спайс”, и мне хватило на всю жизнь. Слава богу, что не умерла, — рассказывает Елена, студентка одного из престижных столичных вузов. Попробовать “спайс” Елене предложили друзья на ее дне рождения.— В первый раз, когда действие закончилось, навалилось ощущение какой-то пустоты, все неприятности казались огромными проблемами. Стало плохо с сердцем. Пришлось лечиться в кардиологии... Потом все-таки втянулась. Хотя видела, что это страшно... Просто мои друзья курили так называемые “курительные смеси”. Потом их долго откачивали. Выглядели они при этом страшно, как будто не просто курили, а неизвестно чем укололись. Люди деградируют на глазах, все деньги на это спускают. Накурятся и потом встать не могут. А еще становятся равнодушными, все интересы и развлечения смещаются в эту область.

Приложение 2

**Как сохранить глаза здоровыми?**

Около 90% информации человек получает через зрение. Закройте глаза. Вот такую темноту видит незрячий человек каждый день. Он не видит любимых лиц родителей, друзей, солнца, голубого неба. Это очень страшно. Поэтому важно заботиться о здоровье глаза.

По данным экспертов, до 92% взрослых, работающих с компьютером, жалуются в конце рабочего дня на различные неприятные ощущения и усталость, которые в дальнейшем приводят к неблагоприятным последствиям. Чаще всего страдают глаза: через несколько часов работы появляется чувство жжения – словно в глаза попал песок, болят веки.

Даже не очень продолжительная работа за компьютером, не более 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее зрительное утомление, в то время как учебные занятия вызывают усталость только у 54% подростков.

Очень важно знать правила гигиены зрения. Соблюдать их нетрудно, а сохранению здоровья это поможет наверняка.

|  |
| --- |
| **Правила гигиены зрения**  ***Памятка***  1.Камфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено. Укомплектуйте компьютер хорошим монитором, правильно настройте, используйте качественные программы.  2.Специальное питание для глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких людей должна присутствовать печень трески и зелень (петрушка, салат, укроп, зеленый лук).  3.Гимнастика для глаз. Существуют компьютерные программы, имитирующие отдых для глаза. Трудно сказать, насколько они эффективны. Лучше 10 минут отдыхать по-настоящему, чем разглядывать экран с имитацией отдыха. |