

13.10.2022 г. в МБУ «Атаманская поселенческая библиотека»

директором Литвиненко В.С. была проведена квест- викторина

«Жизнь прекрасна, не трать её напрасно», по теме здорового

образа жизни.

Учащиеся 8 класса с большим желанием участвовали в конкурсах,

сценках. Отвечая на вопросы, показали хорошие знания по про-

филактике табакокурения, алкоголизма и наркомании. В конце

мероприятия получили ответы на интересующие вопросы и буклеты

по ЗОЖ и профилактике вредных привычек.

**КВЕСТ - ВИКТОРИНА «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, НЕ ТРАТЬ ЕЁ НАПРАСНО»**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –

ОСНОВА ИЗ ОСНОВ

ДАЁТ НАМ ПОНИМАНИЕ,

ЧТО БУДЕШЬ ТЫ ЗДОРОВ!

Цель: Пропаганда ЗОЖ.

Задачи: - формирование мотивации к здоровому образу жизни,

сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей,

способствующих развитию различных соматических и пси-

хических заболеваний;

- систематизация и обобщение знаний подростков о ЗОЖ;

- формирование активной жизненной позиции.

Оформление: крупно название и эпиграф мероприятия, плакаты, наглядные информационные вывески, буклеты.

Форма проведения: квест – викторина.

Категория - учащиеся 8-х классов.

Ход мероприятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я вам говорю «Здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья!

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей зало-

жено пожелание друг другу здоровья?

Ведь здоровье для человека – одна из главных ценностей.

И моя цель сегодня, пропагандировать здоровый образ жизни, пробудить в вас устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, чтобы вы после этого мероприятия сознательно отказались от вредных привычек, если они у вас есть.

Сегодня мы попробуем вместе ответить на вопрос о том, что же такое ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Чтобы было интереснее, проведем нашу встречу в виде квеста. Благодаря правильным ответам на заданные вопросы, мы узнаем много полезной информации. Это командная игра.

Каждая команда получает маршрутный лист, получает задание и двигается по станциям.

1. **ЗОЖ - Буклет 2. «Вопросы из шляпы»**
2. **Вредные привычки 4. Медосмотр 5. О, спорт! 6. О, счастливчик!**

**Итак, начинаем игру!**

**Ответьте на вопросы:**

1. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад.

Что это за действие? (УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА)

1. Наука о чистоте тела (ГИГИЕНА)
2. Тренировка организма холодом (ЗАКАЛИВАНИЕ)
3. Что даёт человеку энергию? (ПИЩА)
4. Эти «отважные воины» в организме человека смело бросаются в «бой» с болезнетворными бактериями (АНТИТЕЛА)
5. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. (ПЛАВАНИЕ)
6. Его не купишь ни за какие деньги. (ЗДОРОВЬЕ)
7. Какие фрукты, овощи и растения используют для лечения простуды?

(МАЛИНА, ЛИМОН, ЧЕСНОК, ЛИПА,РОМАШКА, ШАЛФЕЙ.)

1. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные

уборы? (МОЖНО заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями).

1. Мельчайший организм, переносящий инфекцию (БАКТЕРИЯ)
2. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке?

(ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ)

1. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни.

В Древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. Что это за состояние? (СОН)

1. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (ВИТАМИН Д)
2. Для того, чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны – любознательность, трудолюбие, целеустремлённость, настойчивость, вера в себя и …. Что ещё?

(ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ)

Ведущий: Первый этап игры завершён. Из ваших ответов, ребята,

можно сделать вывод, что хорошее здоровье достигается с помощью двигательной активности, рационального питания, закаливания организма, общей гигиены, рационального сочетания умственного и физического труда.

Я прошу сверить количество жетонов, заработанных каждой командой за правильные ответы.

(Участники игры встают по очереди, сообщают свою фамилию и количество имеющихся у него жетонов)

- Ребят, вы конечно, не раз бывали в медицинском кабинете своей школы. Быть здоровыми и не поддаваться всяким недугам вам помогает школьный врач или медсестра.

Вы регулярно проходите медосмотр в этом кабинете.

А вот какие смешные случаи произошли в одной школе.

Обыграйте небольшой фрагмент из школьной жизни.

Называется он «Медосмотр»

1. Врач спрашивает у Гриши: - Жалоб нет на нос и уши?

Гриша: - Есть. Мешают уши с носом свитер надевать с начёсом.

1. Школьный врач спрашивает – Всё в порядке с головой?

Ответ ученика – Рентгенолог сделал снимок, не нашел там ничего.

1. Школьный врач спросил - Нет ли трудностей со слухом?

Ответ ученика – Знали б вы, как плохо слышу я подсказки левым ухом.

1. Школьный врач спросил – А у тебя косоглазие?

Ответ ученика - Да, косит то влево, то вправо.

Врач - Хочешь вылечиться сразу? Меньше списывай с соседей

и не будешь косоглазым.

1. Школьный врач спросил - Как ты мальчик, спишь ночами?

Ответ ученика – Без ботинок и в пижаме.

1. Школьный врач спросил - Есть ли жалобы?

Ответ ученика - Не счесть! И на маму, и на папу,

И на деда тоже есть!

А сейчас ребята, подведем итог. Какая из команд была более

артистичней, интересней. Та команда и получит жетон.

Ведущий: На столе разложены билеты с вопросами. Игроки по очереди выбирают билет и отвечают на вопрос без подготовки.

1. Эта смесь состоит из 200 вредных веществ, среди которых угарный газ, сажа, муравьиная кислота, синильная кислота, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы и другие вещества. Назовите смесь. (ТАБАЧНЫЙ ДЫМ)
2. Как влияет алкоголь на организм подростка?

(ЗАДЕРЖИВАЕТ его умственное, психическое и физическое развитие)

1. Какое заболевание чаще всего связывают с курением?

(РАК ЛЕГКИХ)

1. При этом заболевании на почве алкоголизма возникает обман зрения, слуха, галлюцинации. Какое это заболевание?

(Острый алкогольный психоз – БЕЛАЯ ГОРЯЧКА)

1. Сколько в среднем живет человек после того, как стал наркоманом? ( - 10 лет, - 5 лет, 7 лет, - 12 лет)
2. Почему медики утверждают, что наркоман обрекает себя на медленное удушение?

(Снижается, а потом угнетается активность дыхательного центра)

1. Торговцы наркотиками рассуждают так:

«Наркоманскому быдлу и так сойдёт», - и добавляют в наркотики для увеличения прибыли… (МУКУ. МЕЛ. Стиральный порошок)

1. Какое влияние оказывает употребление наркотиков на потомство?

(У родителей-наркоманов дети рождаются умственно и физически неполноценными).

1. При какой концентрации алкоголя в крови может наступить смерть? (0,6 – 0,7 %)
2. Какие ядовитые вещества, разрушающие организм, содержит табачный дым?

(Синильную кислоту, сероводород, никотин, угарный газ, бензпирен, мышьяк, и др.)

Итак, подводим итоги викторины. Забрасываем жетоны в

коробки.

Следующий этап «Вопросы из шляпы»

1. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литра этого вещества. Что за вещество находится в шляпе? (ВОДА)
2. В шляпе вещества, которые необходимы человеку в количестве лишь нескольких миллиграммов в день. Но без них человек болеет и быстро устаёт. Не зря же и название их образовано от латинского слова «жизнь». (ВИТАМИНЫ - vita - жизнь)
3. Назовите предмет личной гигиены, который находится в шляпе.

Им надо пользоваться не реже 2х раз в день.

(ЗУБНАЯ ЩЕТКА)

1. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро и микроэлементов, не зря её называют «Живой водой».

Что находится в шляпе? (МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА)

1. В нашей шляпе находится овощ, который полезен при профилактике таких заболеваний как грипп (ЧЕСНОК)
2. В шляпе находится овощ, который замедляет процесс старения организма человека (МОРКОВЬ)

Подводим итоги конкурса «Вопросы из шляпы»

Забрасываем жетоны.

Следующий этап квест-викторины «О, Счастливчик»

1-е задание. «О, Счастливчик» предполагает ряд вопросов, связанных с табакокурением, на которые команда должна ответить. Выбрать правильный ответ.

ВОПРОСЫ

-Назовите Родину табака. Южная Америка, Южная Африка, Южный полюс.

(ЮЖНАЯ АМЕРИКА)

-В какой стране табак в 16 веке был объявлен «забавой дьявола»?

Испания, Италия, Бразилия. (ИТАЛИЯ)

-Екатерина Медичи использовала нахательный табак, как лекарственное средство от насморка, мигрени, простуды.

(МИГРЕНИ)

- Большие дозы никотина действуют подобно яду: мышьяку, Кураре, синильной кислоте (КУРАРЕ)

- Назовите самый популярный способ употребления табака в США до 19 века

Курение, Нюхание, Жевание. (ЖЕВАНИЕ)

- Кого называют «Курильщиками поневоле»

(тех, кто находится в обществе курящих; тех, кого заставляют курить принудительно; тех, кто курит в тюрьме) (ТЕХ, КТО НАХ, В ОБЩ. КУРЯЩИХ)

- 1934 году во Франции, городок Ницца, компания молодежи устроила соревнование : кто больше выкурит папирос. Двое победителей не смогли получить приз, т.к. скончались на месте, выкурив по 40,-60,80 папирос)

(60 папирос)

- Книга, написанная английским королём Яковом Первым в 1604 году называлась («О вреде табака», « О пользе курения», «Об истории трубки»

(О вреде табака)

-Какое вещество арабские алхимики назвали «величайшим обманщиком» из-за того, что сначала, после его принятия, поднимается настроение, а затем наступает тяжелое отравление? (ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ)

Что можно купить на деньги, которые прокуривает курильщик в год?

Если выкуривать в день пачку сигарет, которая в среднем стоит 120 рублей, то за год на 43т.800 руб. или если стоит 150 руб. на 54т.750 руб. можно ку- пить сотовый телефон, телевизор, холодильник и другие предметы обихода.

- Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приёма спиртного в коре головного мозга остается именно это. Что он имел в виду?

(КЛАДБИЩЕ МЁРТВЫХ КЛЕТОК)

- Кто из русских царей первым начал курить? (ПЕТР 1 )

- Капля никотина убивает лошадь. Чьим именем назвали вещество

«никотин»? (ИМЕНЕМ посла Франции в Испании ЖАКА НИКО)

**А СЕЙЧАС ДАВАЙТЕ ПРОДОЛЖИМ ПОГОВОРКИ:**

-« После первой рюмки пьяница похож на павлина, после второй на обезьяну,

А потом превращается в …. (СВИНЬЮ)»

- «Целовать курящую женщину всё равно, что целовать ----- (УРНУ)»

- «Вино входит - разум … (ВЫХОДИТ)»

- «Муж пьёт – полдома горит, жена пьёт - … (ВЕСЬ ДОМ ГОРИТ)»

«Пьяному море по колено, а лужа … (ПО УШИ)»

- «С пьяным водиться, что в крапиву …. (САДИТЬСЯ)»

- «В вине тонет больше людей, чем в … (МОРЕ)»

А сейчас настал волнующий момент. Мы подводим итоги нашей

Квест-викторины. Подсчитываются жетоны. Определяется команда-

победитель, которая награждается грамотой.

Дорогие друзья! Наше мероприятие подходит к концу. И я надеюсь, что

сегодняшнее мероприятие в вашем сознании оставит хороший, добрый след.

Не будь слабым! Имей характер и достоинство отказаться от рюмки.

Да – здоровью! Да – мечте! Нет – наркотику, беде!

Быть здоровым – классно! Пить, курить – опасно!

Лучше спортом заниматься, чем в подвале задыхаться!

Лучше уж глотать котлетки, чем смертельные таблетки!

Лучше уж здоровым быть, чем как труп живой ходить!

Ты есть, я есть, он есть, а жизнь у каждого своя.

А ей цена – достоинство и честь.

Есть возраст переходных лет, какой бы сложной не была она.

Для многих начинается рассвет, а кто-то погружается во тьму.

Ты есть, я есть, он есть, лишь вместе сумеем зло пресечь

И сохранить достоинство, чтоб жить.

И я говорю вам «ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА! НЕ ТРАТЬ ЕЁ НАПРАСНО!»

До свидания! До новых встреч