

ИНТЕРАКТИВНАЯ ИГРА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

«СВОЯ ИГРА»



**КГБУ «ЯРОВСКОЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ БЕЗ
ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ» Г. ЯРОВОЕ
АЛТАЙСКИЙ КРАЙ**

**Коваленко Анастасия Петровна,
воспитатель**

Цель: формировать у подростков навыки здорового образа жизни.

Задачи:

- 1 воспитывать потребность здорового образа жизни.
- 2 сформулировать и усвоить правила здорового образа жизни.
- 3 познакомить подростков с формами и правилами отказа от вредных привычек.

СВЕОЯ

**Мы за здоровье
и безопасность**

Игра

Своя игра

Синий раунд

- Личная гигиена
- Физическая культура
- Питание
- Красивая осанка
- Здоровые зубы

Своя игра

Красный раунд

- **Брось сигарету!**
- **Берегите сердце!**
- **Алкоголь – яд!**
- **Наркотики – «белая смерть»**
- **Здоровье человека и общество**

Синий раунд

Личная
гигиена

Физическая
культура

Питание

Красивая
осанка

Здоровые
зубы

10

10

10

10

10

20

20

20

20

20

30

30

30

30

30

40

40

40

40

40

50

50

50

50

50



10 баллов

«Личная гигиена»

Это необходимо принимать перед сном ежедневно, а в жаркую погоду - утром и вечером.

Ответ

10 баллов «Личная гигиена»

Душ



20 баллов
«Личная гигиена»

- **Как часто рекомендуется мыть голову?**

Ответ

20 баллов «Личная гигиена»

**По мере загрязнения,
но не реже, чем раз в десять дней.**



30 баллов

«Личная гигиена»

- **Для предупреждения болезней зубов рекомендуется использовать зубные пасты, содержащие этот элемент.**

Ответ

30 баллов «Личная гигиена»

Фтор



40 баллов
«Личная гигиена»

"Своя игра"

40 баллов

«Личная гигиена»

- **Это средство может действительно служить профилактикой кариеса, однако чрезмерное его употребление приводит к перенапряжению слюнных желез, желез желудка и кишечника.**

Ответ

40 баллов «Личная гигиена»

Жевательная резинка



50 баллов

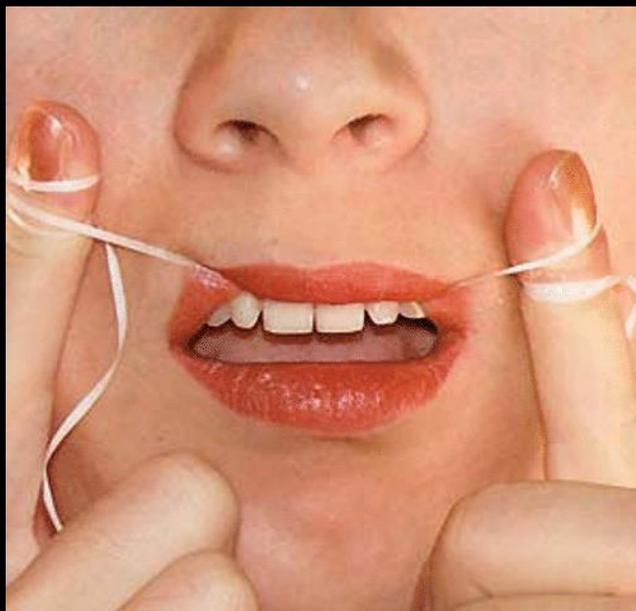
«Личная гигиена»

- *Как иначе называется флосс, используемый для чистки зубов?*

Ответ

50 баллов «Личная гигиена»

Зубная нить



10 баллов

«Физическая культура»

«Кот в мешке»

Тема "Загадки"

10 баллов
«Физическая культура»

Намочи его водой

Да потри его рукой.

Как начнет гулять по шее,

Сразу ты похорошеешь.

Ответ

10 баллов «Физическая культура»

Мыло



20 баллов

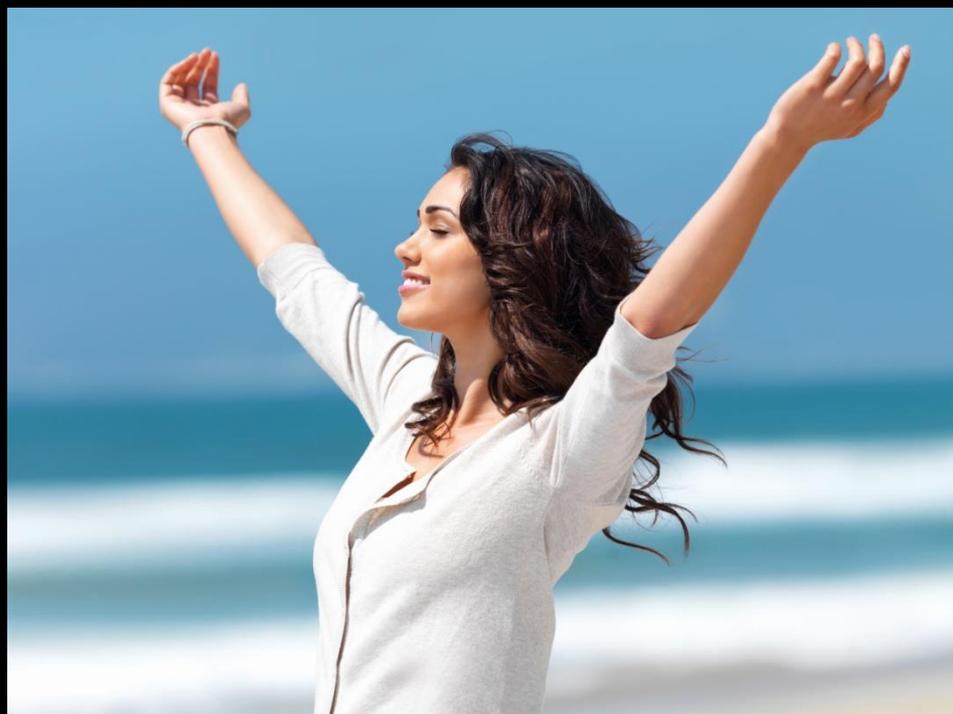
«Физическая культура»

- ***Так называется состояние полного физического благополучия.***

Ответ

20 баллов «Физическая культура»

Здоровье



30 баллов

«Физическая культура»

- ***Такое сопровождение зарядки улучшает настроение, облегчает выполнение упражнений.***

Ответ

30 баллов «Физическая культура»

Музыкальное сопровождение



40 баллов

«Физическая культура»

- **Как называются длительные физические упражнения, требующие большого количества кислорода?**

Ответ

40 баллов «Физическая культура»

Аэробные



50 баллов

«Физическая культура»

- **Какие физические упражнения называются анаэробными?**

Ответ

50 баллов «Физическая культура»

**Выполняемые короткими
резкими движениями.**

**Такие упражнения увеличивают
физическую силу.**



10 баллов

«Питание»

- *В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи?*

Ответ

10 баллов «Питание»

Калория



20 баллов
«Питание»

«Кот в мешке»

Тема "Здоровье"

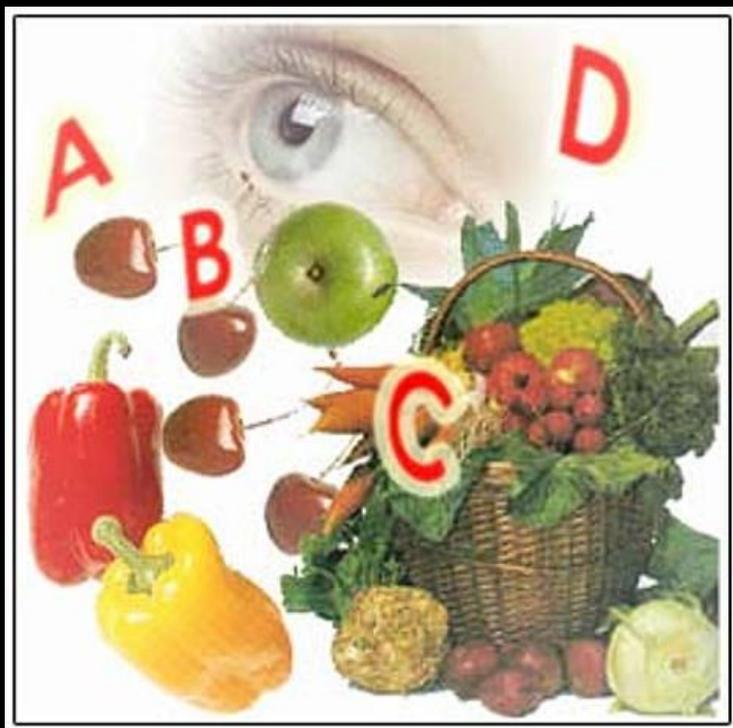
20 баллов «Питание»

- **Способность организма противостоять действию повреждающих факторов, защитная реакция организма.**

Ответ

20 баллов «Питание»

Иммунитет



♥ ДАТЮЧКА.ru



30 баллов **«Питание»**

- ***Более половины энергетических потребностей организма покрывается за счет этих веществ, содержащихся в пище***

Ответ

30 баллов «Питание»

Углеводы



40 баллов «Питание»

- *Назовите основные принципы рационального питания.*

Ответ

40 баллов «Питание»

Регулярность,
дробность,
разнообразие питания



50 баллов «Питание»

- *Именно эти фрукты входят в десятку наиболее полезных для человека продуктов.*

Ответ

50 баллов «Питание»

**Абрикосы и персики,
а также цитрусовые**



10 баллов
«Красивая осанка»

«Своя игра»

10 баллов

«Красивая осанка»

- *С какого возраста начинается формирование осанки?*

Ответ

10 баллов «Красивая осанка»

С первых дней жизни ребенка



20 баллов

«Красивая осанка»

- ***Что еще способствует укреплению стопы, кроме ходьбы на цыпочках и катания стопами круглых предметов?***

Ответ

20 баллов «Красивая осанка»

Ходьба босиком



30 баллов

«Красивая осанка»

- *Спать на боку в такой позе не рекомендуется.*

Ответ

30 баллов «Красивая осанка»

Свернувшись калачиком.



40 баллов

«Красивая осанка»

- ***Какой должна быть спинка стула для детей?***

Ответ

40 баллов «Красивая осанка»

**Жесткой,
прямой или вогнутой формы**



50 баллов

«Красивая осанка»

"Вопрос - аукцион!"

50 баллов «Красивая осанка»

- *Как определить высоту сиденья стульчика для ребенка?*

Ответ

50 баллов «Красивая осанка»

**Высота сиденья должна
равняться длине голени**



10 баллов
«Здоровые зубы»

"Вопрос - аукцион!"

10 баллов

«Здоровые зубы»

- *Каким по продолжительности должно быть время чистки зубов?*

Ответ

10 баллов «Здоровые зубы»

2 – 3 минуты



20 баллов
«Здоровые зубы»

- **Каков срок службы зубной щетки?**

Ответ

20 баллов «Здоровые зубы»

1 – 3 месяца



30 баллов «Здоровые зубы»

- *Какое количество зубной пасты надо наносить на щетку?*

Ответ

30 баллов «Здоровые зубы»



С горошину



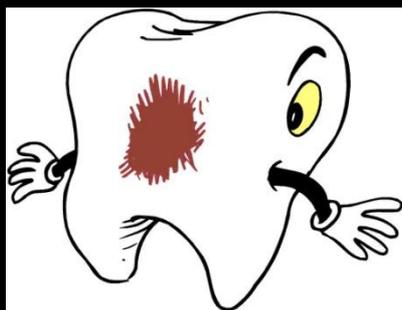
40 баллов «Здоровые зубы»

- *В нашей стране от этого заболевания страдает почти 100% населения*

Ответ

40 баллов «Здоровые зубы»

Кариес



50 баллов
«Здоровые зубы»

**«Счастливым
случай!»**

Красный раунд

Брось
сигарету!

Берегите
сердце!

Алкоголь –
яд!

Наркотики
– «белая
смерть»!

Здоровье
человека
и общество

20

20

20

20

20

40

40

40

40

40

60

60

60

60

60

80

80

80

80

80

100

100

100

100

100



20 баллов

«Брось сигарету!»

- **При попадании в больших количествах в организм человека этого содержащегося в табаке яда начинаются судороги.**

Ответ

20 баллов «Брось сигарету!»

НИКОТИН



40 баллов

«Брось сигарету!»

- ***Почему курильщикам труднее, чем некурящему, выучить стихотворение?***

Ответ

40 баллов «Брось сигарету!»

У курильщиков ухудшается память



**КРАСОТА-
ХРУПКАЯ
СИЛА!**

**БРОСАЙ
ПОКА ОНА
НЕ СТАЛА
СТРАШНОЙ!**

МНОГИЕ ОТПАДУТ
ЛЮБЫЕ СРЕДСТВА
ЧТОБЫ ПУСТЬ ДАЖЕ
СОВСЕМ НЕНАДОЛГО
ПРОДЛИТЬ СВОЮ
МОЛОДОСТЬ

ХОТЯ ДОСТАТОЧНО
НЕ УСКОРЯТЬ ВРЕМЯ
СИГАРЕТАМИ...

trinity.ru



60 баллов **«Брось сигарету!»**

- ***Что происходит с зубами человека под воздействием клейких смол, образующихся при курении?***

Ответ

60 баллов «Брось сигарету!»

Зубы желтеют



80 баллов
«Брось сигарету!»

«Своя игра»

80 баллов

«Брось сигарету!»

- **При курении часть гемоглобина крови соединяется с этим ядовитым газом.**

Назовите его.

Ответ

80 баллов
«Брось сигарету!»

Угарный газ



100 баллов
«Брось сигарету!»

«Вопрос - аукцион!»

100 баллов
«Брось сигарету!»

- ***Что такое пассивное курение?***

Ответ

100 баллов «Брось сигарету!»

**Пребывание в накуренном
помещении.**

**Не менее вредно, чем само
курение!**



20 баллов
«Берегите сердце!»

«Своя игра»

20 баллов **«Берегите сердце!»**

- ***Эти две вредные привычки негативно сказываются на работе сердца***

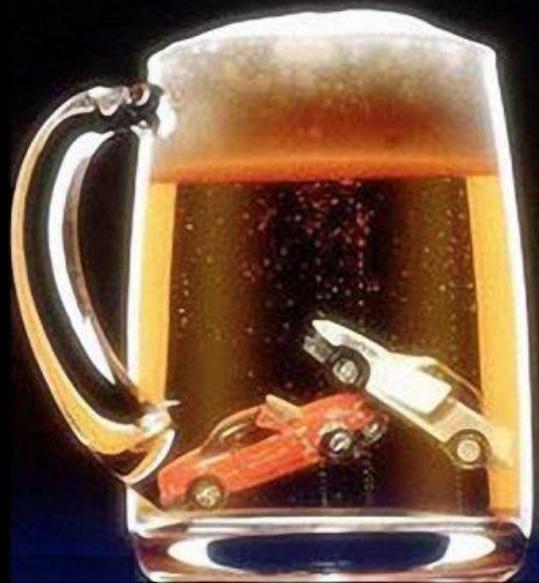
Ответ

20 баллов «Берегите сердце!»

Курение и употребление алкоголя



Курение - медленная смерть!



40 баллов
«Берегите сердце!»

- ***Какую пользу для сердца приносят физические упражнения?***

Ответ

40 баллов «Берегите сердце!»

Укрепляется сердечная мышца



60 баллов
«Берегите сердце!»

- **Какую первую помощь надо оказать при венозном кровотечении?**

Ответ

60 баллов «Берегите сердце!»

Наложить давящую повязку



80 баллов

«Берегите сердце!»

- *После какого действия наблюдается сужение кровеносных сосудов на 30 минут?*

Ответ

80 баллов «Берегите сердце!»

После каждой выкуренной
сигареты



100 баллов
«Берегите сердце!»

"Кот в мешке"

Тема "Гигиена воздуха"

100 баллов «Берегите сердце!»

- *Какой должна быть интенсивность воздухообмена в жилых помещениях?*

Ответ

100 баллов «Берегите сердце!»

**Необходима полная смена всего
воздуха 1 – 1,5 раза в час**



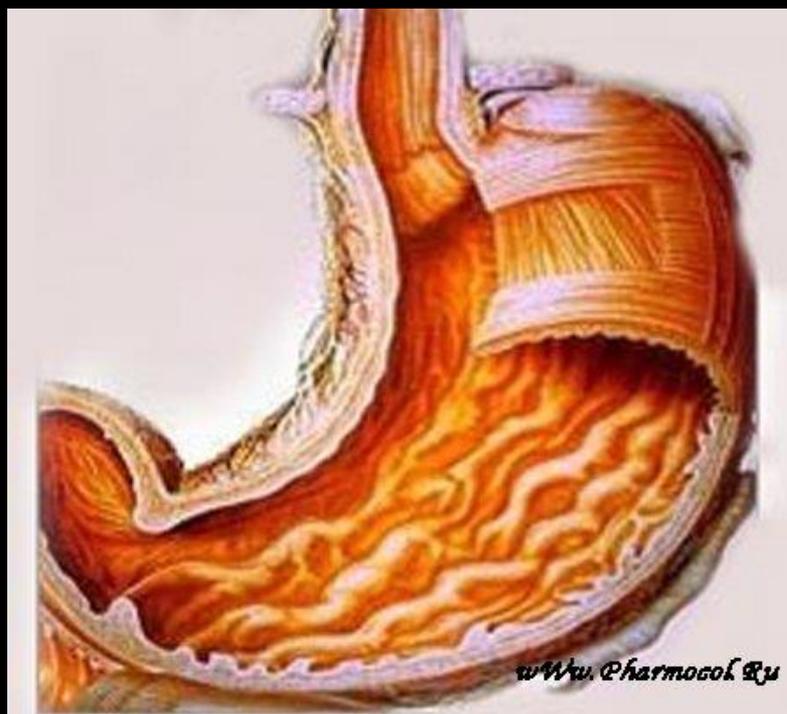
20 баллов
«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

- **Какие заболевания желудка возникают при злоупотреблении алкоголем?**

Ответ

20 баллов «АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

Гастрит, язва и рак желудка



40 баллов

«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

"Кот в мешке"

Тема "Микроспория"

40 баллов

«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

- **Эти животные являются распространителями грибка, вызывающего заразное кожное заболевание – микроспорию.**

Ответ

40 баллов «АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

Собаки и кошки



60 баллов
«Алкоголь - яд!»

"Вопрос - аукцион"

60 баллов

«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

- **Какой вред наносит своему будущему ребенку употребляющая алкоголь беременная женщина?**

Ответ

60 баллов «Алкоголь - яд!»

**Алкоголь может привести к
появлению физических уродств
и вызвать нарушение психики
ребенка**



кто если не ВЫ?



80 баллов

«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»

- **Какое воздействие на зрение подростка оказывает алкоголь?**

Ответ

80 баллов
«АЛКОГОЛЬ - ЯД!»



**Тяжелое поражение зрительных
нервов, ведущее к потере
зрения**



100 баллов

«Алкоголь - яд!»

- *Эти клетки являются самыми чувствительными к вредному воздействию алкоголя.*

Ответ

100 баллов «Алкоголь - яд!»

Нервные клетки головного мозга



20 баллов

«Наркотики – белая смерть»

- **Использование наркоманами нестерильных шприцев способствует распространению этого неизлечимого заболевания**

Ответ

20 баллов «Наркотики – белая смерть»

СПИД



40 баллов

«Наркотики – белая смерть»

- ***Какое воздействие оказывают наркотики на здоровье?***

Ответ

40 баллов

«Наркотики – белая смерть»



Господь сотворил нас
великими, мы же
превратили себя в
ничтожных.

**Нарушение
деятельности всех
органов и систем
человеческого
организма,
деградация**

ЛИЧНОСТИ



60 баллов

«Наркотики – белая смерть»

- ***Каковы социальные последствия наркомании?***

Ответ

60 баллов «Наркотики – белая смерть»

Разрушение семьи, рост преступности



80 баллов

«Наркотики – белая смерть»

- **Почему опасно даже разовое употребление наркотиков?**



Ответ

80 баллов

«Наркотики – белая смерть»

**Возникает сильная
психологическая зависимость и
потребность организма в
наркотиках**



100 баллов

«Наркотики – белая смерть»

- **Как влияет употребление наркотиков на потомство?**



Ответ

100 баллов

«Наркотики – белая смерть»

У родителей-наркоманов дети рождаются с различными умственными и физическими отклонениями, а впоследствии отстают в умственном и физическом развитии от своих сверстников



20 баллов

«Здоровье человека и общество»

- ***Продолжите древнее изречение: «В здоровом теле...***

Ответ

20 баллов «Здоровье человека и общество»

... здоровый дух»



40 баллов

«Здоровье человека и общество»

«Счастливы ли случаи!»

60 баллов

«Здоровье человека и общество»

- **Медики утверждают, что будущее именно за такой медициной**

Ответ

60 баллов

«Здоровье человека и общество»

Профилактической



Preventive
Medicine

80 баллов

«Здоровье человека и общество»

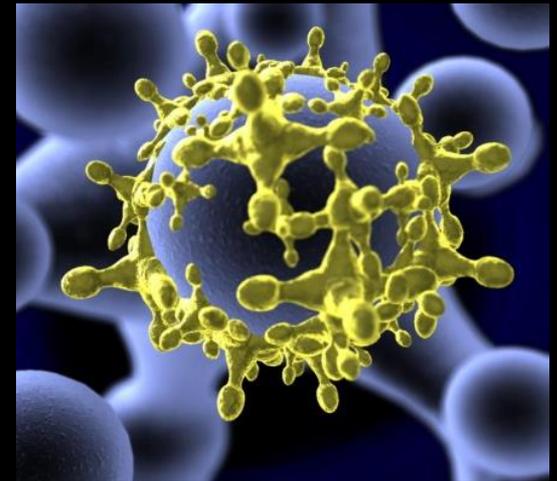
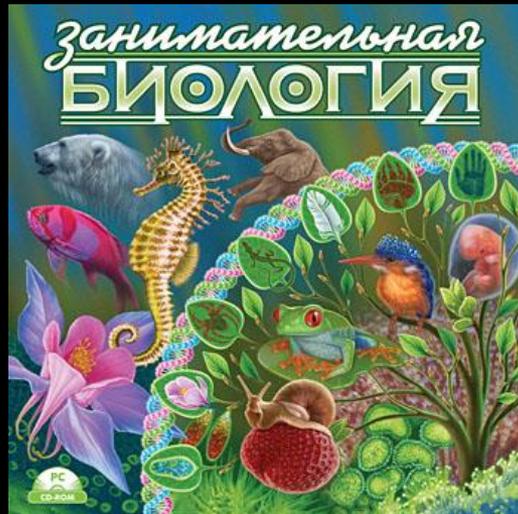
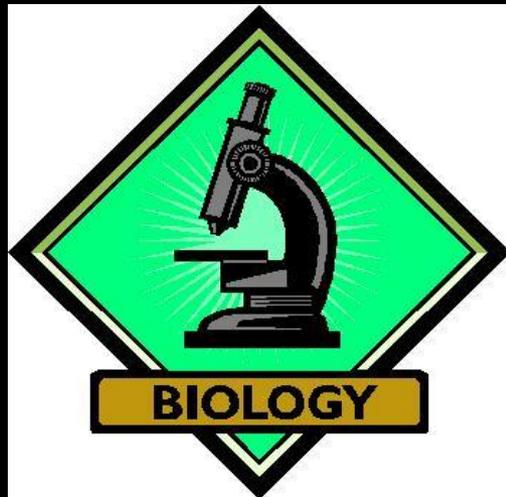
- ***В настоящее время в этой науке идет особенно быстрое накопление знаний.***

Ответ

80 баллов

«Здоровье человека и общество»

Биология



100 баллов

«Здоровье человека и общество»

«Своя игра»

100 баллов

«Здоровье человека и общество»

- ***Эта наука возникла в связи с полетами человека в космос.***

Ответ

100 баллов «Здоровье человека и общество»

Космическая физиология



**спасибо
за игру!**