

## ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ГРА «КРОК ЗА КРОКОМ ДО ЗДОРОВ'Я»

Деркач А.М.,  
вчитель зарубіжної літератури  
Рівненської ЗОШ №23

### Виховний захід

**Загальні правила:** у грі беруть участь 2 команди учнів у складі трьох гравців. Окрім них, до участі у грі можуть бути запрошені вболівальники. Під час гри з вболівальниками та у випадках, коли право відповіді переходить до них, вони можуть відповісти, а отримані бали передати своїй команді.

**Обладнання:** питання для гри, секундомір.

#### Перший тур – «Формула 1».

*Команди відповідають по черзі. Кожна правильна відповідь – 3 бали. Якщо перша команда дає неправильну відповідь, право відповіді переходить до другої. Якщо і вона дає неправильну відповідь, то питання переходить до вболівальників. Якщо вболівальник дає правильну відповідь, то він отримує 1 бал і може передати його тій команді, за яку вболіває. У кінці туру підбивається загальна сума балів, які набрала кожна команда.*

1. Номер служби «швидкої допомоги» (103).
2. Після чого проводять демеркурізацію? (Після розливу ртуті).
3. Повторіть девіз МНС (Запобігти. Врятувати. Допомогти).
4. Якщо поряд з вами хтось палить, то ви ... (Пасивний курець).
5. Різке нервове напруження організму, що може викликати різноманітні негативні наслідки, бути причиною онкологічних захворювань (Стрес).
6. Він визначає межі пляжу (Буй).
7. Кокаїн і конопля – це ... (Наркотики).
8. Назвіть номер рятувальної служби (101).
9. Зіткнення автомобілів (ДТП, дорожньо-транспортна пригода).
10. «Чума ХХІ століття» (СНІД).
11. Скільки часу на день дитина може проводити перед монітором комп'ютера? (15-30 хвилин).
12. Цією хворобою людину можуть заразити собаки, коти або дикі тварини (Сказ).
13. Якого кольору автомобілі пожежно-рятувальної служби? (Червоного).
14. Як викликати аварійну службу газу? (104).
15. Ліки, що знешкоджують бактерії (Антибіотики).
16. Дуже тривалий стрес, що негативно позначається на психологічному та фізіологічному стані людини (Депресія).
17. Гіподинамія – це... (Малорухливість).

18. Основними поживними речовинами їжі є... (Білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини).
19. Норма частоти серцевих скорочень (60-80 ударів за хвилину).
20. ВООЗ – це... (Всесвітня організація охорони здоров'я).

### **Другий тур – «Четвертий гравець».**

У другому турі пропонується гра для вболівальників. Ведучий змагання зачитує питання для глядачів. Глядач, який знає правильну відповідь і перший піднімає руку, отримує право відповіді. За правильну відповідь він отримує 2 бали і може їх передати команді, за яку уболіває. Якщо ж його варіант відповіді є неправильним, то право відповіді передається іншому вболівальнику. Якщо ж і він дає неправильну відповідь, то питання знімається, а ведучий оголошує правильну відповідь.

1. Що називають «зеленим змієм»? (Алкоголь).
2. Щоденний розпорядок (Режим дня).
3. Він утворюється у наших помешканнях, у ньому існують мільйони бактерій і навіть мікроскопічних кліщів, а у особливо тяжких випадках може навіть провокувати алергії та астми (Пил).
4. Цей різновид бігу учені-медики вважають найкориснішим для організму (Біг підтюпцем).
5. Хвороба ясен (Парадонтит).
6. Найпростіший спосіб збагатити кімнату киснем (Провітрювання).
7. Найкращий відпочинок для мозку (Сон).
8. Ця хвороба печінки має різновиди А і В, а в народі її ще називають «жовтухою» (Гепатит).
9. Хвороба зубів (Карієс).
10. Наука про здоровий спосіб життя (Гігієна).
11. Нормальний показник артеріального тиску (110-120/70-80).
12. Види імунітету (Штучний, набутий)
13. ВІЛ передається через (Кров, рідини організму, від матері до дитини).
14. М'язовий орган кровоносної системи, що розташований у передньому середостінні – це... (Серце).
15. На думку гумористів, ніщо так не гальмує розвиток медицини, як... (Здоров'я людей).

### **Третій тур – «Цар гори».**

У третьому турі командам пропонуються блоки питань із різних аспектів безпеки життєдіяльності. У кожному блоці – три питання. З кожним питанням його рівень підвищується. Відповідно перше питання оцінюється у 4 бали, друге – у 5 балів, третє – у 6 балів. На обговорення кожного питання дається 20 секунд. Якщо одна команда надає неправильну відповідь, то право відповіді переходить до іншої команди, якій надається додатково 10 секунд на обговорення. Якщо й інша команда не дає правильної відповіді, то питання передається глядачам, за правильну відповідь яким

*нараховується 2 бали.*

### **Блок 1. «Спорт».**

1. Як називаються лікарські засоби, за допомогою яких намагаються покращити фізичну витривалість та спортивні характеристики? (*Допінг; 4 бали*).

2. Фахівці говорять, що до 15 років цим різновидом атлетики займатися не варто, бо це може вплинути на процеси росту та формування скелету (*Важка атлетика; 5 балів*).

3. Назвіть вид спорту, який, за словами фахівців, сприяє фізичному розвитку людини та її морально-духовної сфери (*Плавання; 6 балів*).

### **Блок 2. «Шкідливі звички».**

1. Найнебезпечніша складова цигарки (*Нікотин; 4 бали*).

2. Як називається хвороба печінки, характерна для людей, які зловживають алкоголем? (*Цироз печінки; 5 балів*).

3. Назвіть види захворювань хребта, які часто виникають у тих, хто зловживає сидінням перед комп'ютером (*Сколіоз, остеохондроз; 6 балів*).

### **Блок 3. «Оточення».**

1. Як називається хвороба, коли у людини є воші? (*Педикульоз; 4 бали*).

2. Як свідчить статистика, саме цей вид злочину є найбільш поширеним серед вуличних підліткових компаній (*Крадіжка; 5 балів*).

3. Яка небезпечна хвороба легень передається повітряно-крапельним шляхом і вимагає довготривалого лікування? (*Туберкульоз; 6 балів*).

### **Блок 4. «Репродуктивне материнство».**

1. Штучне переривання вагітності (*Аборт; 4 бали*).

2. Як називаються медичні засоби, які дозволяють уникнути небажаної вагітності? (*Засоби контрацепції; 5 балів*).

3. Ця небезпечна венерична хвороба має статевий та побутовий різновиди (*Сифіліс; 6 балів*).

### **Блок 5. «Дієтологія».**

1. Захворювання, що виражається в надмірній вазі тіла (*Ожиріння; 4 бали*).

2. Вони зберігають продукти, але їх надмірність є надзвичайно шкідливою для здоров'я (*Консерванти; 5 балів*).

3. Назвіть найпопулярніший на сьогодні напис на продуктах харчування (*Без ГМО; 6 балів*).

### **Блок 6. «Гартування».**

1. Як називається процес обливання почергово холодною та гарячою водою з метою загартовування організму? (*Контрастний душ, або душ Шарко; 4 бали*).

2. Народна назва купання в ополонці (*Моржування; 5 балів*).

3. Найдієвіший засіб профілактики захворювань організму (*Фізична зарядка; 6 балів*).

### **Блок 7. «З історії людства».**

1. Його цілющі якості знали з давніх-давен: греки їли його перед боєм, бо вважали, що він додає хоробрості і відганяє смерть; наші предки вірили,

що він оберігає від тисячі хвороб; а сучасні лікарі говорять, що це прекрасний профілактичний засіб від простудних захворювань та грипу (Часник; 4 бали).

2. В Стародавній Греції, чоловікам дозволялося вступати у шлюб з 21 року, а от вино пити дозволялося лише з 30 років. Чому греки вводили таку заборону? (Щоб пристрасть до вина та алкоголю в цілому, не позначилася на майбутніх дітях; 5 балів).

3. У Гіппократа був один хворий пацієнт, який благав його вилікувати. Гіппократ оглянув його і сказав, що він береться за лікування, але за умови, що пацієнт купить той будинок, який він йому вкаже, і щодень буде приходити на прийом ліків. Отримавши згоду, лікар вказав хворому на самий віддалений від своєї оселі будинок. Через деякий час пацієнт дійсно поборов свою хворобу і прийшов зі словами вдячності до батька медицини, бажаючи того відкрити секрет ліків. У відповідь Гіппократ відповів: «Весь час я давав тобі пити джерельну воду, а вилікували тебе ...». Що вилікувало хворого? (Щоденні прогулянки свіжим повітрям, адже хворий був змушений кожного дня проходити значну відстань від свого будинку до оселі Гіппократа; 6 балів).

**Підведення підсумків гри.**

**Нагородження найбільш ерудованого вболівальника.**

**Нагородження переможців.**