

МОУ ИРМО «Оекская средняя общеобразовательная школа»

Игра по станциям для 5-6
«Вперед, к здоровому образу жизни!»



Автор - составитель: психолог Щерба И.В.

Игра по станциям для 5-6

«Вперед, к здоровому образу жизни!»

Добрый день, дорогие ребята! Мы рады вас видеть на нашем мероприятии!

- Хорошее ли у вас сегодня настроение?. Мы очень рада, что у вас все отлично! Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Здоровый человек красив и приятен в общении, легко преодолевает трудности, умеет по-настоящему и работать, и учиться, и отдыхать.

Я приглашаю всех вас поучаствовать в игре по станциям **«Вперед, к здоровому образу жизни!»** Вы будете работать в команде. Вам предстоит принимать решения, сотрудничать и помогать друг другу.

- Каждая команда получает маршрутный лист, на котором указан путь прохождения станций. Вам предстоит пройти 9 станций. Это станции **«Внимание, дети», «Знатоки», «Мудрая», «Спортивная», «Творческая»**

«Аргументы», «Спойте, друзья!», «Медицинская», «Страна здоровья».

На каждой станции вас будет встречать волонтер, от которого команда получает задание. Ваша задача быстро и четко выполнить его. Если задание выполнено, то волонтер ставит баллы в маршрутный лист. Игра продолжается до тех пор, пока команды не пройдут все станции. За игрой будут следить члены жюри. После того, как все команды пройдут станции, баллы в маршрутных листах будут подсчитаны и мы определим победителя.

- Для начала нам нужно познакомиться с командами. Для этого командам необходимо продемонстрировать свое название, девиз и призыв к здоровому образу жизни. Вы готовы? Тогда начнем!!

1 станция «Внимание, дети!»

«Викторинная-витаминная».

Правила конкурса: Вам будут заданы вопросы, на которые после небольшого совещания, а точнее через 10 сек. Капитан говорит ответ на вопрос. Команда совещается вся, шепотом. Ответы принимаются только от капитана.

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, сколько раз их нужно чистить ?. (два)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)
8. Курящие люди подвергают опасности не только своё здоровье, но и окружающих.
Как называется этот процесс? (пассивное курение)

9. С древних времён его называют «похитителем рассудка». О чём идёт речь? (об алкоголе)

10. Кому обязан табак своим проникновением в Европу? (Христофору Колумбу)

11. Каким возрастом ограничивается продажа алкогольной продукции в торговых точках?(18 лет)

- Верите ли вы, что в армии были отменены парики из-за вшей? /ДА/.
- Верите ли вы, что...если вы окажетесь в австралийском аэропорту, вам предложено будет бросит в мусорные баки все взятые на всякий случай съестные запасы. Если вы это не сделаете, то на таможенной стойке даже огрызок яблока или недоеденный бутерброд могут вам обойтись в 50 тысяч долларов штрафа? /ДА.

В Австралии обилие недорогой, вкусной и экологически чистой еды).

Верите ли вы, что... испокон веков традиция мужчин здороваться за руку, первоначально означало: «Я здоров, и со мной можно иметь дело».

(НЕТ. Данный обычай означал: "Смотри, у меня нет оружия").

Верите ли вы, что... стакан воды содержит 10 калорий?

(НЕТ. В воде нет калорий).

Верите ли вы, что... в России корейцам не следует подавать блюда из риса, хотя он занимает у них важное место в рационе питания?

(ДА т.к. обработка риса в нашей стране иная, чем в Корее).

- Верите ли вы, что... в Италии у знакомых принято сначала спрашивать о здоровье их детей, а затем об их здоровье? /Да/
- Верите ли вы, что... что древние рыцари при встрече противника поднимали забрало, чтобы вдохнуть свежего воздуха?/Нет/

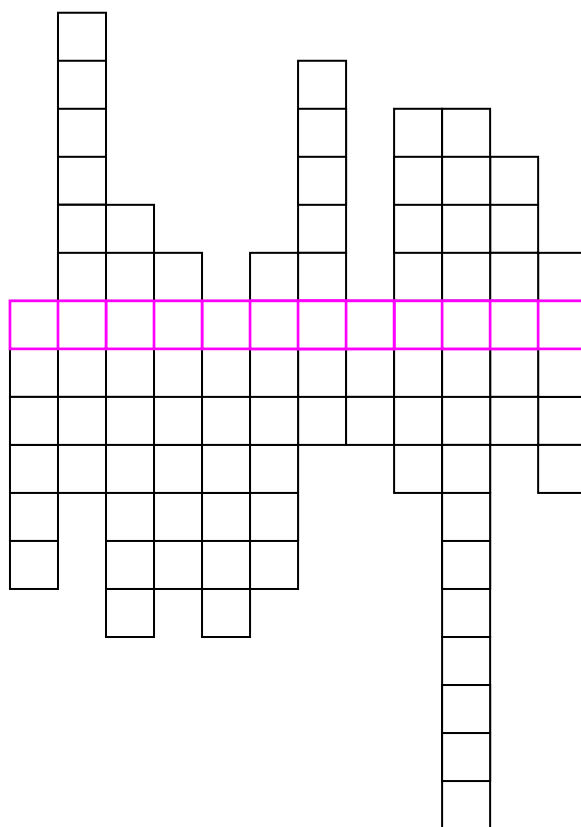
Дополнительные вопросы:

- Для чего рыцари поднимали забрало? (чтобы приветствовать князя или соперника с открытым лицом.)
- Какая традиция пошла от жеста поднимать забрало? (отдавать честь)

2 станция « Знатоки»(2 раза помощь капитана)

кресворд

«Здоровый образ жизни»



Ключевое слово: *Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).*

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вредная привычка, поражающая лёгкие.
7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью.
8. Форма отдыха, ежедневная потребность организма.
9. Наука о наследственности.
10. Один из факторов социального развития , от которого зависит здоровье человека.

11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.

12. Установленный распорядок жизни человека.

Ответы: Ключевое слово – самочувствие.

1-стресс, 2-наркомания, 3-иммунитет, 4-болезнь, 5-человек, 6-курение, 7-здоровье, 8-сон, 9-генетика, 10-здравоохранение, 11-рацион, 12-режим.

3 станция «Мудрая»

Вспомнить пословицы и поговорки о здоровье

Пословицы и поговорки о здоровье количество баллов = количеству поговорок.

Курить – здоровью вредить.

В здоровом теле – здоровый дух.

Кто рано встает - тому Бог дает.

Кто не работает - тот и не ест.

Лучше быть здоровым и богатым - чем бедным и больным.

Кто рано ложится и рано встает - здоровье и счастье себе наживет.

Держи ноги в тепле, а голову в холоде.

Кто не курит и не пьет, тот здоровье сбережет.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Без болезни и здоровью не рад.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В здоровом теле - здоровый дух.

Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.

Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.

Если хочешь быть здоров - закаляйся.

Ешь, да не жирей - будешь здоровей.

Здоров будешь - все добудешь.

Здоровому все здорово.

Здоровье - всему голова, всего дороже.

Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.

Здоровье не купишь - его разум дарит.

Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.

Курить - здоровью вредить.

Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.

4. Станция « Спортивная».

Участники (5 человек), по очереди кидают дротиком в мишень. Каждому участнику даются 3 попытки. Общая сумма попаданий заносится в маршрутный лист.

Упражнение «Рука друга»

Перед командой (6 человек) на полу раскладываются листы (ставят кегли). Участники команд встают в затылок друг другу, руки кладут на плечи впереди стоящему. Глаза у всех, кроме последнего участника, завязаны. Команде нужно дойти до противоположной стены, обходя «опасные ситуации», и встать на лист ватмана, на котором написано «Здоровый образ жизни».

Движением команды руководит последний участник: хлопки по плечу правой рукой означают поворот направо, левой рукой - поворот налево, обеими руками - вперед, руки убраны с плеч - стоп. Разговаривать нельзя.

Команда, которая быстрее и правильнее пройдет весь путь, получает 10 баллов.

5 станция « Творческая»

«Живая скульптура»

Процедура: команде предлагается придумать, воспроизвести и кратко прокомментировать скульптуру, дискредитирующую образ жизни, связанный с вредными привычками, или символизирующую жизнь без вредных привычек.

Система оценки: До 10 баллов. Критерии: массовость, умение действовать сообща артистизм, оригинальность идеи, убедительность защиты.

6.Станция «Аргументы»

Материалы: не нужны.

Процедура: командам предлагается привести максимальное количество аргументированных доводов в пользу отказа от курения. Доводы не должны повторяться, желательно, чтобы высказалось как можно больше участников.

Система оценки: оценивается количество приведенных доводов, а также добавляются призовые баллы за массовость (чем большее число участников называло причины «неупотребления», тем выше балл).

Конкурс «Здоровье».

Команде за 1 минуту необходимо к каждой букве слова «ЗДОРОВЬЕ» подобрать как можно больше других слов имеющих отношение к здоровому образу жизни- Например, буква «З» - зарядка, закалка, задор и т.д.

За правильные ответы на каждую букву –1 балл.

(Д - диета, душ, дорожка, доктор и т.д.;

О - отдых, обед, оптимизм и т.д.;

Р - режим, работа и т.д.;

О - операция, олимпиада, облик и т.д.;

В - вода, витамины, выносливость и т.д.;

Е - езда, еда.)

7. «Спойте, друзья!»

Процедура: необходимо спеть как можно больше песен, где встречаются слова «спорт, здоровье, солнце, воздух», где есть названия различных видов спорта или призывы к ЗОЖ.

Система оценки: оценивается количество песен, содержание, хоровое воспроизведение.

Баллы начисляют за количество песен, воспроизведенных хором.

8 Станция «Медицинская»

Внимание участников предлагается таблица, в которой зашифрованы названия различных медицинских средств. Участникам необходимо расшифровать их с помощью ломаных кривых. Время на выполнение задания - 3 минуты.

За правильный ответ – 1 балл.

Т	К	А	Н	Т	Ь	Р
Е	П	Б	И	С	Т	Ы
П	И	Д	Л	А	Е	З
Г	Й	О	П	О	Л	Е
Р	К	А	Й	К	К	Н
Е	Л	Л	Е	?	А	Ь
Н	А	Ш	А	Т	Ы	Р

Ответы: пипетка, йод, лейкопластырь, нашатырь, зеленка, грелка, бинт.

(За правильный ответ – 1 балл)

9. Станция «Страна здоровья» (за правильный ответ дается 1 балл)

Викторина «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни?

ЗОЖ – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья.

2. Назовите основные аспекты ЗОЖ?

Режим дня
занятия физкультурой и спортом,
рациональное питание,
гармоническое отношение между людьми,
соблюдение правил гигиены,
отказ от вредных привычек,
закаливание,
достаточный сон,
прогулки на свежем воздухе, - досуг, вызывающий положительные эмоции.

3. Что такое гиподинамия?

Гиподинамия – малоподвижный образ жизни.

4. Основные принципы закаливания?

Основные принципы закаливания – постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей организма, разнообразное закаливающее воздействие.

5. К каким заболеваниям приводит избыточный вес?

Избыточный вес приводит к заболеваниям сердечно – сосудистой системы - гипертония, атеросклероз; эндокринной системы – ожирение; опорно-двигательного аппарата – артриты, артрозы и др.

6. Какие требования гигиены надо выполнять, чтобы быть здоровым?

Умываться утром, чистить зубы 2 раза в день, полоскать рот после приема пищи, мыть руки перед едой, после посещения туалета, приходя с улицы, регулярно принимать душ, менять носки и нательное белье, 1 раз в неделю мыться с мылом, не пользоваться чужими санитарными принадлежностями: расческа, зубная щетка, полотенце, носовой платок

7. Что такое рациональное питание?

Рациональное питание сбалансировано по белкам, жирам и углеводам.

Принимать пищу необходимо 3-4 раза в день - завтрак, обед, полдник, ужин.

8. Сколько жидкости должен выпивать человек в день?

В день нужно выпивать не менее 2-2,5 литров жидкости. Это вода, чай, соки, первые блюда и т.д.

9. Почему вредны вредные привычки?

Вредные привычки сокращают продолжительность жизни, приводят к различным заболеваниям.

10. Назовите основные моменты режима дня.

В режим дня входят: подъем, гигиенические процедуры, зарядка, завтрак, учебные занятия, обед, внеурочная работа, полдник, активный отдых, ужин, свободное время, гигиенические процедуры, сон.

Маршрутный лист 5 «А» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
1. «Внимание, дети»			
2 « Знатоки»			
3 «Мудрая»			
4« Спортивная»			
5 « Творческая» ,			
6 «Аргументы»			
7 «Споемте, друзья!»			
8 « Медицинская»			
9 «Страна здоровья»			

Маршрутный лист 5 «б» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
9«Страна здоровья»			
1. «Внимание, дети»			
2 « Знатоки»			
3 «Мудрая»			
4« Спортивная»			
5 « Творческая» ,			
6 «Аргументы»			
7 «Споемте, друзья!»			
8 « Медицинская»			

Маршрутный лист 5 «в» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
8 « Медицинская»			
9 « Страна здоровья»			
1 «Внимание, дети»			
2« Знатоки»			
3«Мудрая»			
4« Спортивная»			
5« Творческая» ,			
6«Аргументы»			
7«Споемте, друзья!»			

Маршрутный лист 5 «г» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
7«Споемте, друзья!»			
8« Медицинская»			
9« Страна здоровья»			
1. «Внимание, дети!»			
2 « Знатоки»			
3 «Мудрая»			
4« Спортивная»			
5 « Творческая» ,			
6 «Аргументы»			

Маршрутный лист 5 «д» и 6 «д» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
6«Аргументы»			
7 «Споемте, друзья!»			
8 Медицинская»			
9« Страна здоровья»			
1 «Внимание, дети!»			
2 Знатоки»			
3 «Мудрая»»			
4«Спортивная»			
5 «Творческая» ,			

Маршрутный лист 6 «а» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
5« Творческая»			
6«Аргументы» «Спойте, друзья!»			
7			
8 « Медицинская»			
9 Страна здоровья»			
1 «Внимание, дети!»			
2 « Знатоки»			
3 «Мудрая»»			
4 «Спортивная			

Маршрутный лист 6 «б» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
4 « Спортивная» «			
5 Творческая»			
6«Аргументы»!»			
7«Споете, друзья			
8« Медицинская»			
9« Страна здоровья»			
1««Внимание, дети!»			
2 Знатоки»			
3«Мудрая»			

Маршрутный лист 6 «в» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
3 «Мудрая»			
4« Спортивная»			
5«Творческая»			
6«Аргументы»			
7 «Споемте, друзья!»			
8«Медицинская»			
9«Страна здоровья»			
1«Внимание, дети!»			
2«Знатоки»			

Маршрутный лист 6 «г» класс

Название станций	кабинет	Баллы	Подпись ответственного по станции
2 «Знатоки»			
3 «Мудрая»			
4« Спортивная»			
5«Творческая»			
6 «Аргументы»			
7«Спойте, друзья!»			
8«Медицинская»			
9«Страна здоровья»			
1«Внимание, дети!»			