**Комитет образования и науки Курской области**

**Областное бюджетное образовательное учреждение**

**«Школа-интернат №2 им. Г.А.Карманова» г. Курска**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ВОСПИТАТЕЛЬНОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

**ЭРУДИТ-АУКЦИОН**

**«ЗДОРОВ БУДЕШЬ – ВСЕ ДОБУДЕШЬ»**

**АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ: ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ №1 МЕЛЕШЕНКО ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА 1 КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ**

 **КУРСК 2017**

 ТЕМА МЕРОПРИЯТИЯ: « Здоров будешь – все добудешь»

 ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: эрудит-аукцион

 НАПРАВЛЕННОСТЬ МЕРОПРИЯТИЯ: интеллектуальная

 МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: конференцзал

 УЧАСТНИКИ: воспитанники 1 группы, приглашенные гости – зам. директора по УВР, воспитатели

 ЗАДАЧИ: расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни;

 ЦЕЛИ:

—   пропаганда здорового образа жизни;

—   пропаганда здорового питания;

—  закрепление знаний о мерах оказания первой помощи.

Правила игры

1. В конкурсе принимают участие две команды.
2. Право первого хода разыгрывается по жребию.
3. До начала игры команды в специальном протоколе проставляют количество баллов за каждый вопрос темы. При правильном ответе команда получает, а при неправильном — штрафуется на указанное количество баллов.
4. В каждой игре команды отвечают на пять вопросов ведущего и на один «вопрос из ларца».
5. В большой шкатулке («ларце») находится предмет, который является ответом на заданный вопрос.
6. Презентация о здоровом образе жизни.

**Игpa первая**

Вопросы по теме «Термины здорового образа жизни»:

1. Как называется повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды? (Аллергия.)
2. Назовите раздел профилактической медицины, изу­чающий влияние внешней среды на организм человека и занимающийся нормированием этих факторов и уста­новлением предельно допустимых условий. (Гигиена.)
3. Как называется нарушение нормальной жизнедея­тельности организма? (Болезнь.)
4. Состояние душевного благополучия, характеризую­щееся отсутствием болезненных проявлений, называет­ся… (здоровьем).
5. Эмоциональное выражение потребности человека в пище — это… (аппетит).

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце находятся незаменимые биологически ак­тивные вещества, биокатализаторы обменных процессов в организме. (Витамины.)
2. Углеводород, один из основных продуктов обмена веществ и один из основных источников энергии. (Глю­коза.)

Вопросы по теме «Первая помощь при несчастных случаях»:

 1. Вопреки распространенному мнению, нельзя сма­зывать обожженное место этими веществом. Каким? (Маслом, лосьоном, кремом.)

1. Перечислите меры оказания первой помощи при переломе конечности. (Закрепить поврежденную конеч­ность в местах выше и ниже перелома, можно наложить шину.)
2. Какую первую помощь надо оказать при укусах жи­вотных? (Промыть рану теплой водой с мылом, затем на­ложить чистую повязку.)
3. С помощью какого самого простого способа можно уменьшить опухоль при укусе пчелы? (Наложить на ужа­ленное место холодный компресс.)
4. Как помочь человеку при пищевом отравлении? (Надо дать выпить как можно больше любой жидкости.

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце — жидкость, которой промывают повреж­денный участок тела при небольшом ожоге. (Вода.)
2. В ларце — пакет с веществом, которое надо прило­жить к суставу при растяжении. (Лед.)

**Игpa вторая**

Вопросы по теме «Правильное питание»:

1. Как называется разнообразное полноценное пита­ние, содержащее в рационе все основные пищевые ве­щества? (Сбалансированное питание.)
2. Как называется тип питания, исключающий живот­ную пищу. (Вегетарианство.)
3. Лечебное питание при различных заболеваниях с ограничением тех или иных компонентов пищи — это… (диета).
4. Пившие, при котором в течение дня принимается один вид пищи, например, молочная, мясная, творожная, называется… (монодиета, или разгрузочные дни).
5. Известный пропагандист данного метода лечения Пол Брегг прожил 96 лет, причем погиб он, катаясь по морским волнам на водных лыжах. Назовите метод. (Ле­чебное голодание).

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце — продукт из фруктов, который рекоменду­ется выпивать за 30 минут до еды. (Сок.)
2. В ларце — жидкость, которую необходимо употреб­лять в количестве 2,5 литра в сутки. (Вода.)

 Вопросы по теме «Факторы внешней среды»:

1. Укажите минимальное расстояние от телеэкрана, на котором надо находиться при просмотре телепередач. (Три метра.)
2. Почему нельзя собирать ягоды, грибы и лекарствен­ные растения вдоль автомобильных дорог? (В них накап­ливаются вредные вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.)
3. Как добиться хорошего цвета лица, не используя косметических средств? (Надо чаще бывать на свежем воздухе, употреблять больше овощей и фруктов, избегать курения и других вредных привычек.)
4. Назовите лучший способ избавления от моли без применения химикатов. (Летом — проветривание одеж­ды в жаркий солнечный день, зимой — в морозный.)
5. Почему не рекомендуется длительное хранение продуктов в упаковке из поливинилхлорида? (При высо­кой температуре поливинилхлорид выделяется из упако­вочного материала и попадает в пищу.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце находятся вещества, которые непременно надо употреблять, если вы принимаете антибиотики. (Витамины.)
2. Данный металл попадает в атмосферу из выхлоп­ных газов автомобилей. При интоксикации этим метал­лом поражаются нервная и кровеносная системы чело­века. Какой металл находится в ларце? (Свинец.)

**Игpa третья**

Вопросы по теме «Вредные привычки — путь к болезни»:

1. Почему курильщику, как правило, трудно выучить стихотворение? (При систематическом курении у чело­века ухудшается память.)
2. Какое воздействие оказывает курение на зубы? (При курении образуются клейкие смолы, от которых зубы желтеют.)
3. Как влияет алкоголь на развитие подростка? (Алко­голь задерживает психическое, умственное и физичес­кое развитие подростка.)
4. Какое вредное воздействие оказывает алкоголь на органы пищеварения? (Употребление алкоголя вызыва­ет такие заболевания, как гастрит, язва и рак.)
5. Почему человек, употребивший алкоголь, при соот­ветствующей обстановке может получить обморожение и даже замерзнуть? (Алкоголь нарушает деятельность центра терморегуляции: человек теряет тепло, не ощу­щая при этом холода.)

«Вопросы из ларца»:

1. В ларце — изделие, которое содержит вызывающий судороги яд. (Сигарета.)
2. В ларце находится изделие, способное при его употреблении выделять синильную кислоту, сероводо­род, бензпирен и другие ядовитые вещества. (Сигарета.)

Вопросы по теме «Наркотики — путь в никуда»:

1. Наркотики угнетают сосудодвигательный центр. К каким последствием для организма это приводит? (В юношеском возрасте в организме происходят старчес­кие изменения.)
2. Почему наркоманы имеют дефицит веса, плохой цвет лица и неприятный запах кожи? (Наркотики вызы­вают спазм сфинктеров кишечника, что приводит к на­коплению в организме вредных веществ.)
3. Какому риску подвергает себя человек, употребля­ющий наркотики внутривенно? (Высок риск инфициро­вания различными заболеваниями, в том числе гепати­том и ВИЧ.)
4. Почему употребление наркотиков особенно опасно в подростковом возрасте? (Чем моложе человек, тем бы­стрее он попадает в полную зависимость от наркотиков.)
5. Какие заболевания вызывает наркомания? (Пред­раковые процессы легких, атрофию мозга, эпилепсию и другие.)

«Вопросы из ларца»:

**1.**В ларце — плакат с названием веществ, приводящих к полной деградации личности. (Наркотики.)

**2.**В ларце — плакат с названием веществ, при упот­реблении которых родителями дети рождаются физи­чески и умственно неполноценными. (Наркотик).

 **Рефлексия.**
 - на основе презентации общение на тему «Здоровым жить здорово!

  **Использованная литература:**

**1.**Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. — М.: Просвещение, 1983.

**2.**Здоровый образ жизни. — М.: ЗАО «АиФ». 2004. № 1.

**3.**Здоровая семья. — М.: Крон-Пресс, 1994.

**4.**Куликов В. М. Основные понятия и термины ЗОЖ. 2002.

**5.**Кульменева Л. Г. Факторы внешней среды, воздействую­щие на организм человека. 2002.

**6.**Якуш С. И. Идеальный вес и все о нашем питании. 2002.