Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя образовательная школа №1 г.Покров»

Петушинского района Владимирской области

Классный руководитель - Зайчикова М.В.

**«Если хочешь быть здоров!»**

(Викторина для 10 классов)

Желание сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью – важная социальная потребность людей.

«Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И. П. Павлов. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была есть и остается актуальной для молодого поколения.

**Цель викторины**: «Если хочешь быть здоров!»- формирование сознательной установки на здоровый образ жизни.

При подготовке этой викторины были определены следующие **задачи**:

воспитать у детей ответственное отношение к своему здоровью в противовес нарастающей в среде школьников табако - нарко - и алкогольной зависимости;
сформировать навыки безопасного поведения в природе и быту
сформировать понимание, что здоровье – это бесценный дар.

**Сценарий викторины**

**Классный руководитель.** Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы проводим викторину «Если хочешь быть здоров!»
Диспансеризация 2006 г., в ходе которой обследовали 30 млн. детей, дала тревожные результаты: здоровы лишь 30% ребят; 51% - имеют отклонения в здоровье; у 16% - хронические патологии.
Печальная статистика!
Среди множества болезней, которыми страдает человек, особое место занимают болезни поведения, или вредные привычки, к которым относят: курение, пьянство, токсикоманию, сексуальную распущенность и даже пристрастие к некоторым пищевым продуктам, например, чаю, кофе, шоколаду.
Мы приглашаем всех присутствующих к обсуждению темы о здоровом образе жизни.
Первый ведущий. Оценивать ответы участников будет компетентное
жюри. ( Представляют членов жюри).
В викторине 4 тура, которые мы условно обозначили:

Табакокурение.
Алкоголизм.
Наркомания и СПИД.
Экология и здоровье.

**Классный руководитель**. Ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает 5 млн. человек. Ожидается, что к 2030 году эта цифра вырастет до 10 млн. В России курят 70% мужчин, 27% женщин, и 42% подростков.

I тур. Предлагаем командам вопросы первого тура – «Табакокурение». На обдумывание ответов дается 30 сек. Максимальная оценка 5 баллов. ( Ведущие по очереди зачитывают вопросы первого тура, жюри оценивает правильность ответов и выставляет баллы. Пока жюри подводит итоги, выступает вокальная группа школы)

Слово жюри для оглашения результатов I тура.
( Один из членов жюри зачитывает результат).
**Классный руководитель.** В Древнем мире люди проявляли большую заботу о своем физическом и психическом здоровье. Например, к употреблению вина они относились с большой осторожностью: в Древней Греции пили лишь разбавленное вино, а в Древнем Риме употребление вина разрешалось только с 30 летнего возраста.
Алкогольные напитки были известны и в Древней Руси. Они изготовлялись из меда и хлебных продуктов, но содержали небольшое количество алкоголя и были очень дороги. Поэтому употреблялись они лишь по большим праздникам .

Современное развитие технологий производства крепких напитков, вина, пива, свободная их продажа в любое время суток, низкая экологическая культура населения в этом вопросе способствует массовому формированию алкогольных привычек в различных возрастных группах населения. Особенно опасно такое пристрастие к алкоголю для здоровья молодых людей, подростков, многие из которых считают, что выпить бутылку, другую пива, причем у всех на виду, да еще «из горла», это стильно. Результаты мониторинга, проведенного Центром
социологических исследований Минообразования, показали, что наши дети выпивают в год до 1 млрд. литров спиртного!

Русский писатель Федор Михайлович Достоевский так характеризует людей, пристрастившихся к употреблению спиртного: «Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека,
ожесточает его, отвлекает от светлых мыслей …, а главное, неотразимо стоит над человеческой волей и вообще искореняет всяческую человечность».

Предлагаем командам вопросы II тура: «Алкоголизм.
( Ведущие зачитывают вопросы викторины)
Жюри подводит итоги тура.
( Член жюри оглашает итоги II тура викторины)

**III тур** включает вопросы о наркомании и СПИДе – чуме XX и XXI вв. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2003 году:
количество все ВИЧ – инфицированных на нашей планете перешагнуло 50 – миллионную отметку;
около 3 млн. человек в этом году умерло от СПИДа. Среди них примерно 500 тыс. детей моложе 15 лет;
сегодня в России зарегистрировано почти 260 тыс. ВИЧ – инфицированных граждан.
Как это ни печально, наркотизация молодежи и число заболевших СПИДом растет с каждым днем. Насколько хорошо осведомлены участники нашей викторины об этой проблеме, мы узнаем, услышав их ответы. ( Ведущие по очереди зачитывают вопросы III тура.)

 Жюри подводит итоги III тура викторины.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье людей на 20% зависит от генетических факторов , на 7 – 10 % - от уровня здравоохранения, на 19% - от состояния окружающей среды и на 50% - от образа жизни человека, в том числе питания, социальных факторов, стабильности экономики, экологосообразного поведения каждого человека.
**IV тур викторины** - **«Экология и здоровье»**. ( Ведущие зачитывают вопросы IV тура викторины).

У древних народов было божество, как нельзя лучше подходящее для символа противоречий, определенных нашей темой. Это Янус двуликий. Одно его лицо – темное - обращено в прошлое ( там много печального, негативного, неприемлемого ), другое – светлое – смотрит в будущее. Ваша задача сейчас выразить свое отношение к проблеме сохранения здоровья.
Для этого проголосуем:
если вы равнодушны к проблеме сохранения своего здоровья, не осуждаете болезни поведения, т. е. вредные привычки, голосуйте черной стороной круга;
если же вы считаете, что не стоит идти на поводу у вредных привычек, что вы за здоровый образ жизни, голосуйте белой стороной круга. (Все сидящие в зале голосуют двухцветными кругами)
Первый ведущий. Выбор сделан! Все присутствующие проголосовали за здоровый образ жизни! Мы благодарим участников, болельщиков, учителей, подготовивших команды, за участие в нашей викторине.
Просим жюри огласить окончательные результаты.
 Желаем всем присутствующим здоровья и здравомыслия, ясного неба, свежего воздуха, чистой воды, отличного настроения. До свиданья!

I тур. Табакокурение.

1. Горящая сигарета содержит 4720 различных веществ, и все вредные, в их числе 40 канцерогенов и 12 коканцерогенов. Что означает термин канцероген и коканцероген ?
ОТВЕТ: Канцероген – ракообразующее вещество, коканцероген – вещество, усиливающее его воздействие.
2. Почему про курильщика говорят, что он сидит на голодном кислородном пайке?
(Окись углерода (угарный газ), образующаяся при курении, связывает дыхательный белок крови – гемоглобин в 240 раз быстрее, чем кислород, лишая красные кровяные тельца возможности переносить его по всему организму.)
3. Назовите вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме. ( Никотин, окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная, кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные вещества, формальдегид и т. д. Наиболее ядовит никотин, составляющий 28,2 % общей токсичности дыма.)
4. Какова смертельная доза никотина для человека? (80-120 мг.)
5. Виновником развития каких заболеваний может стать курение?
6. Почему так называемые легкие сигареты не спасают от рака легких?
Ответ: Чтобы получить удовольствие от легких сигарет, ими глубже затягиваются. Поэтому они ответственны за другой вид рака – аденокарциному, поражающий глубокие отделы легких.
7. В одной семье от рака легких умерла некурящая женщина. Ваши предположения на этот счет.
8. Как отражается курение на здоровье и внешность девушки?
9. Одна выкуренная сигарета нейтрализует в организме25 мг витаминов (столько их содержится в одном апельсине). А недавно ученые пришли к выводу, что прием витамина С и курение несовместимы. Почему? (Витамин С – аскорбиновая кислота – и вещества, содержащиеся в табаке, взаимодействуют таким образом, что происходят изменения в клетках ДНК. Это может привести к образованию раковых опухолей.)
10. Почему бросить трудно?

II тур. Алкоголь.

1.Что в переводе с арабского означает «алкоголь»? ( «Аль коголь» - одурманивающий.)
2.Почему подростки начинают употреблять спиртное?
3.Почему с давних времен алкоголь называют похитителем рассудка? ( У пьяного человека искажено объективное восприятие окружающей обстановки, его суждения становятся поверхностными, затрудняется речь, резко падает внимание, замедляются реакции, страдает чувство времени. Движения утрачивают быстроту, ловкость, точность. Все пьяные похожи на друг друга: они развязны, несдержанны в выражениях и поступках, несамокритичны. Мораль и нравственность перестают существовать для человека в состоянии алкогольного опьянения. наружу выступают грубые, зачастую низменные свойства личности, веселость переходит в агрессивность.)
4.Исследователи в области медицины открыли очевидную истину: «Алкоголь и табак несовместимы». Почему? (Эффект от взаимодействия алкоголя и табака значительно увеличивает опасность заболеть раком, т. к. алкоголь, содержащийся в напитке , сам по себе не канцероген, но его действие облегчает канцерогенам табака перемещение сквозь мембраны клеток.)
5.Какова связь между бутылкой водки и демографическим кризисом в России? (Недавнее исследование показало, что из-за пьянства и алкоголизма смертность мужчин в возрасте от 20 до 55 лет возросла на 40%, поэтому численность мужского населения страны сокращается; несчастные случай, суицид, убийства, гибель людей в ДТП чаще всего происходят по причине алкогольного опьянения; от пьющих родителей рождается не5жизнеспобное потомство)
6.Что такое алкогольная кома? ( Это бессознательное состояние , наступившее в результате тяжелой степени опьянения . Для этой стадии опьянения характерен внешний вид больного. Он не реагирует не только на оклик, но и на болевые раздражения. Его лицо приобретает сначала багрово-красный оттенок, затем бледно-синюшный оттенок. Может наступить летальный исход.
7.Как влияет на формирование плода хроническое употребление спиртных напитков беременной женщины? (Новорожденные дети в этом случае имеют признаки, сходные с состоянием похмелья у взрослых: учащенное дыхание, нарушение сна, судороги). Основная причина возникновения алкогольного синдрома у плода, хромосомные нарушения – повреждение генетических структур клеток. Они не наследуются от родителей, но могут появиться под действием алкоголя и проявиться в виде признаков алкогольного синдрома – врожденного заболевания.) Если кормящая мать продолжает употреблять алкоголь и после рождения ребенка, то у него наблюдается резкие расстройства нервной системы, нарушение психики, торможение умственного развития, а также различные заболевания органов сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, печени, почек, появление различных уродств.
8.Что означает на пивной бутылке надпись 5º? Так ли безвредно пиво, как считают некоторые люди?
9.Какие процессы происходят в организме человека при приеме спиртного? (Этиловый спирт, попадая в организм, диффундирует через стенки желудка, быстро достигает печени и появляется в крови. При накоплении в крови 2 г/л спирта человек перестает себя контролировать. ( При концентрации 3 г/л степень опьянения возрастает: походка становится нетвердой, речь развязной.)
10.К каким заболеваниям организма человека приводит алкоголизм? (Атрофия поверхностных слоев языка, сглаживание сосочков, что приводит к потере вкуса; атрофические формы пародонтоза, в результате которых происходит преждевременное выпадение зубов; язвенная болезнь и двенадцатиперстной кишки; жировой гипатоз – нарушение работы печени, что приводит к алкогольному гепатиту, а затем к циррозу печени; пиелонефрит, воспаление органов дыхания; нарушение работы ЦНС. При высокой концентрации алкоголя в клетках нервной ткани может произойти склеивание эритроцитов сосудах, питающих нервные клетки. В результате, которой наступает кислородная недостаточность, приводящая к смерти.)

III тур. Наркомания и СПИД.

1.Если в малознакомой компании тебе предложат покурить травки, принять «дозу», как ты поступишь?
2.Говорят, что есть безобидные наркотики типа «травки», «таблеток». Так ли это?
3.Чем рискует человек, пристрастившийся к наркотикам? ( Наркотические в-ва вызывают психическую и физическую зависимость, которые характеризуются возникновением дискомфорта при воздержании – наличием абстинентного синдрома, или синдрома отмены; резко сокращается продолжительность жизни; деградация личности; возрастает риск заразиться СПИДом, вирусным гепатитом, венерическими заболеваниями; возможность рождения наркозависимого потомства; отказ от учебы, потеря работы, разрыв отношений с родственниками, друзьями; попадание в места лишения свободы из-за совершения правонарушений, преступлений).
4.Что, на твой взгляд, надо сделать в России, чтобы предотвратить распространение наркоторговли и наркомании?
5.Врачи – наркологи отмечают, что в настоящее время среди наркоманов практически отсутствуют лица в возрасте 30 лет. Чем это можно объяснить? ( Это можно объяснить тем, что первое знакомство с наркотиками часто относятся к подростковому возрасту, когда школьники пробуют наркотики из любопытства, из-за возникновения проблем в семье, школе, т. е. когда они становятся средством бегства от действительности. От употребления так называемых слабых наркотиков наркоман переходит к тяжелым ( героину). эти наркотики резко сокращают продолжительности жизни. (Срок жизни наркомана - 5-6 лет).
6.Когда был открыт вирус СПИДа? ( Первое сообщение о неизвестной болезни, позднее названной СПИДом, было опубликовано в 1980 г. В 1983 году вирус иммунодефицита человека – ВИЧ – выделили из организма больного).
7.Что означают аббревиатуры СПИД? ВИЧ?
8.Чем отличается ВИЧ - инфицированный от больного СПИДом? ( В крови ВИЧ – инфицированного содержится вирус заболевания, но человек может об этом не подозревать, так как нет никаких признаков. У больного СПИДом подхваченная ВИЧ – инфекция подавляет иммунную систему организма, появляются симптомы заболевания. СПИД – конечный результат, ВИЧ – инфекции.)
9.Каковы первые признаки заболевания СПИДом?
10.Что надо делать, чтобы не заразиться?

IV тур. Экология и здоровье.

1.Какое влияние на общее состояние здоровья оказывает недостаток двигательной активности – гиподинамия?
2.Почему не рекомендуется покупать молоко в уже использованные полиэтиленовые бутылки?
3.Американские медики никак не могли избавить 33-летнюю стюардессу от диареи и болей в животе, пока не выяснили, что она каждый день поглощает до 60 пластинок жвачки. Как правильно жевать жевательную резинку? ( Нельзя гонять упругий шарик во рту подолгу; применять не более 3-5 подушечек после приема пищи; нельзя глотать жвачку; У детей с необъяснимыми запорами и непроходимостью кишечника нашли внутри «камни» из слипшихся разноцветных комочков; не употреблять продукт с кодами: Е121, Е 123, Е171, 4К(У124) и т. д. ; Так обозначаются красители. )
4.Чем иногда бывают, опасны батончики «Сникерс», «Шок», «Пикник» и другие, содержащие арахис? ( Арахис вызывает у некоторых людей тяжелую аллергическую реакцию – анафилаксию, развивающуюся моментально и нередко приводящую к смерти; Ежегодно в США от нее погибают 150 здоровых молодых людей, а в Англии – более 20.)
5.Поэт Маяковский писал:
Нет на свете прекрасней одежды,
Чем бронза мускулов и гладкость кожи.
Прав ли он? ( Сегодня шоколадный загар не показатель здоровья; Связано это с разрушением озонового слоя планеты, истончение которого на 1 % повышает заболеваемость кожи раком. Озоновый щит пропуская, действует избирательно: пропускает полезную для здоровья длинноволновую часть УФ – излучения солнца, а задерживая жесткое излучение УФ- излучение, спасая человека от заболевания раком кожи и катарактой, и от возможных
мутаций на генном уровне.
6. Сегодня джинсы – предмет гардероба почти каждого человека. Какое отношение имеют джинсы и евроденьги к аллергии? ( Евроденьги и пуговицы – заклепки на джинсах содержат никель, который нередко вызывает аллергию. Аллергия сопровождается высыпаниями на коже,
сильным зудом в том месте, где заклепка соприкасается с кожей.)
7. Как можно снизить влияние экологических факторов в вашей квартире?
8. В конце зимы нас поджидает неприятный сюрприз – эпидемия гриппа.
Многие пытаются лечить грипп аспирином. Можно ли это сделать?
( Аспирин способствует разжижжению крови, а вирус гриппа разрушает каппиляры в альвеолах легких – маленьких пузырьках, в которых происходит насыщение крови кислородом; Во время гриппа каппиляры лопаются, альвеолы пропитываются кровью, газообмен не происходит, появляется резкая дыхательная недостаточность; Аспирин усиливает этот процесс; Лечить грипп надо другими препаратами.)
9. Для русского человека баня не просто гигиеническое средство. Какой смысл заключен в пословице? (у человека, который помылся, в бане усиливается кровоток. В крови под действием банных процедур увеличивается содержание гемоглобина; повышается сопротивляемость организма к болезнетворным микробам; при пользовании парной человек теряет в весе до 2 кг веса тела; чудо-пар положительно воздействует на костно-мышечную систему; из нашего тела удаляются шлаки – продукты распада; целебный жар благотворно влияет на психику человека. Не случайно одна из финских пословиц гласит: « Гнев и ненависть сгорают в сауне».)
10. Какие вредные вещества выделяются при сжигании полиэтиленовых бутылок, пакетов, пищевых отходов. Какое влияние они оказывают на организм человека? ( При сжигании полиэтиленовых бутылок, пакетов и пищевых отходов выделяются токсины, которые губительны для иммунной системы человека; вызывают повреждение печени и атрофию селезенки; вызывают риск возникновения онкологических заболеваний; приводят к потере
веса; вызывают психологические отклонения и кожные заболевания.)

Дополнительные вопросы к викторине
( если при подведении итогов у команд окажется одинаковое количество баллов).

1.Какое значение имеют витамины для нормальной жизнедеятельности человека?
( Витамины участвуют в обмене веществ, биохимических процессах, происходящих в организме , в качестве катализаторов; Витамины повышают умственную и физическую работоспособность человека, его иммунитет к различным заболеваниям; Они оказывают влияние на рост и развитие организма.)

2. В 1649 г при царе Алексее Михайловиче вышло специальное «Уложение», в котором говорилось о наказании за употребление «богомерзкого зелья». О каком зелье шла речь и какое наказание за его употребление применялось?
( В «Уложении» шла речь об употреблении табака; Частных торговцев табаком повелевалось «пороть, резать носы, ссылать в дальние города».)

3. Расскажите , как могут морковь, лимон, лук репчатый стимулировать работу мозга?
(Морковь стимулирует обмен веществ; Перед «зубрежкой» хорошо съесть тарелку моркови с растительным маслом).
Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С .Перед занятиями , например, иностранным языком , неплохо выпить стаканчик лимонного сока.
Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменом и спокойно к ним подготовитесь.
Лук репчатый помогает при умственном и физическом переутомлении и при физической усталости , способствует разжижению крови , улучшает снабжение мозга кислородом. (Доза: минимум половина луковицы ежедневно.)

«Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

(Академик И. П. Павлов.)

Ежегодно от различных болезней, связанных с курением, умирает 5 млн. человек. Ожидается, что к 2030 году эта цифра вырастет до 10 млн. В России курят 70% мужчин, 27% женщин, и 42% подростков.

 «Употребление спиртных напитков скотинит и зверит человека,
ожесточает его, отвлекает от светлых мыслей …, а главное, неотразимо стоит над человеческой волей и вообще искореняет всяческую человечность».

(Ф. М. Достоевский)