Интеллектуальная игра «Здоровье –единственная драгоценность»

**Здоровье – это здоровый образ жизни**. *Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово “здоровье” как и слово “любовь”, “красота”, “радость” принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.*

**Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас**. *Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. “Здоровый нищий счастливее больного короля” (цитата Шопенгауэра).*

**Презентация.**

**Ведущий.** Здравствуйте, дорогие друзья! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: “Здравствуйте, доброго здоровья!”, “Как ваше драгоценное здоровье?!”.

Давайте мы поприветствуем друг друга. Каждый поздоровается за руку с соседом справа…, с соседом слева…, с соседом, который сидит за вами. Поздоровались!

А сейчас попросим участников представиться (представление команд).

**Ведущий.** Я очень рада нашей встрече и знаю, что вам хочется отдохнуть от учебных занятий, побыть в кругу друзей, пообщаться и немного повеселиться. Ведь улыбка и смех – это килограммы здоровья, эликсир бодрости и положительной энергии. Поэтому давайте сегодня с пользой проведём время вместе. Я приглашаю вас на увлекательное шоу “Здоровье –единственная драгоценность”, которое пройдёт в форме игры “Своя игра”.

Для начала проверим нашу активность. Предлагаю игру “АПЛОДИСМЕНТЫ”.

Чаще всего люди аплодируют на концертах и собраниях. С помощью аплодисментов они выражают своё отношение к тому, кто выступает. Поскольку отношение к выступающим может быть разным, разными бывают раздающиеся аплодисменты. На нашей встрече, я думаю, вам часто придётся аплодировать, давайте прорепетируем. Изобразите аплодисменты, которые можно было бы определить как…

* громкие, подбадривающие;
* ленивые, снисходительные;
* сдержанные, деликатные;
* бурные, восторженные;

Я думаю, что вы справились с поставленной задачей, так что не забывайте с помощью аплодисментов поддерживать свои команды.

Команды готовы, капитанов прошу подойти к жюри и провести жеребьёвку.

Тема нашего шоу “Здоровье – великая драгоценность”. И это неслучайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: “Здоровье дороже богатства”, “Здоровье не купишь”, “Дал Бог здоровья, а счастье - найдём”. Действительно здоровье необходимо любому человеку. И сегодня на нашей встрече мы ещё раз вспомним, что для этого нужно.

**Правила игры.**

1. Правила сходны с правилами одноименной телевизионной игры.
2. В игре принимают две команды.
3. Право первого хода разыгрывается по жребию, затем команда называет вопрос, на который хочет ответить. В дальнейшем отвечает команда, капитан которой первым поднимает руку.
4. При правильном ответе на вопрос на счет команды поступает, соответствующее цене вопроса, количество баллов; при неправильном – команда штрафуется на соответствующее количество баллов.
5. В игре встречаются вопросы-сюрпризы:

- “Счастливый случай”. Команда получает количество баллов указанных в данном вопросе.

- “Несчастный случай”. Команда штрафуется на указанное число баллов.

- “Своя игра”. Команда имеет право уменьшить или увеличить число баллов за данный вопрос.

- “Вопрос-аукцион”. Одна команда может перекупить у другой вопрос, назначив более высокую цену.

- “Кот в мешке”. Команда отдаёт соперникам вопрос с более низкой стоимостью.

- “Музыкальный экспромт”. Участники исполняют предложенную песню.

На каждый раунд отводится 4 минуты. Жюри строго следит за временем.

**I раунд.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Загадки | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Азбука кулинарии | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Национальные блюда | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема “Загадки”. Вопросы:**

**10 баллов.** Сладкий камень в воде тает. (Сахар.)

**20 баллов.** Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко.)

**30 баллов.** Золотист он и усат,

В ста карманах сто ребят. (Колос.)

**40 баллов.** В воде родится, воды боится. (Соль.)

50 баллов. “Кот в мешке”. Тема “Аптека на грядке”. 20 баллов. Эти растения с характер-ным резким запахом являются хорошим средством в профилактике простудных заболеваний. (Лук и чеснок.)

**Тема “Азбука кулинарии”. Вопросы:**

**10 баллов.** “Счастливый случай”.

**20 баллов.** Молодая хозяйка долила выкипевший мясной бульон водой. Правильно ли она поступила? (Нет. Бульон доливать водой не рекомендуется, т.к. это повлияет на его вкус).

**30 баллов.** Какова продолжительность варки картофеля средней величины? (25 – 30 минут.)

**40 баллов.** “Своя игра”. Когда нужно класть соль при варке мяса? (Через 15 минут после закипания.)

**50 баллов.** Как называется жарка в большом количестве жира? (Фритюр.)

**Тема “Национальные блюда”. Вопросы:**

**10 баллов.** Где самые вкусные спагетти? (Италия.)

**20 баллов.** Где лучше всего готовят плов? (Узбекистан.)

**30 баллов.** “Музыкальный экспромт”.

Антошка, Антошка,  
Пойдем копать картошку.  
Тили-тили, трали-вали  
Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка,  
Сыграй нам на гармошке.  
Тили-тили, трали-вали  
Это мы не проходили, это нам не задавали.

Антошка, Антошка  
Готовь к обеду ложку.  
Тили-тили, трали-вали  
Это братцы мне по силе, откажусь теперь едва ли.

**40 баллов.** В какой стране ты бы заказал гуляш? (Венгрия.)

**50 баллов.** “Вопрос-аукцион”. В какой стране любят устрицы? (Франция.)

**Мини пауза.**

Игра «Чики - чики» (играем 3 раза с ускорением).

Чики-ай (в воздухе рисуем указательным пальцем 1 половинку сердца)

Чики – ту (дорисовываем 2 половинку сердца)

Чики ай-лав-ю (указательными пальцами обеих рук прорисовываем в воздухе сердце)

Я (показываем руками на себя

Люблю (рисуем в воздухе сердце)

Тебя (показываем на человека, который находится перед глазами)

Навсегда (хлопаем по ушам).

**II раунд.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Инфекционные болезни, передающиеся через пищу. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Питание и болезни. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Здоровье из леса. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема “Инфекционные болезни, передающиеся через пищу”.** Вопросы:

**10 баллов.** Самое простое правило избежать “болезней грязных рук” - это… (мытьё рук перед едой).

**20 баллов.** Именно такой водой рекомендуется мыть овощи и фрукты. (Кипяченой водой.)

**30 баллов.** “Несчастный случай”.

**40 баллов.** Почему не следует покупать еду у продавцов, торгующих “с рук”? (При приготовлении её возможны нарушения санитарных правил, что может привести к пищевым отравлениям и кишечным заболеваниям.)

**50 баллов.** “Кот в мешке”. Тема “Целительные атомы”. 20 баллов. Недостаток этого элемента в организме способствует возникновению кариеса. (Фтор.)

**Тема “Питание и болезни”.** Вопросы:

**10 баллов.** “Несчастный случай”.

**20 баллов.** Правильный режим питания для школьников предусматривает приём пищи не реже, чем через каждые 3-4 часа, но не чаще, чем… (через 1-2 часа).

**30 баллов.** При недостатке в организме этого элемента наступает малокровие (анемия). Назовите элемент. (Железо.)

**40 баллов.** При нерегулярном питании выделяется желудочный сок с повышенной кислотностью, что приводит к … (заболеванию язвой желудка).

**50 баллов.** “Своя игра”. Какая трава помогает от 99 болезней? (Зверобой.)

**Тема “Здоровье из леса”.** Вопросы:

**10 баллов.** Как используют плоды черёмухи? (При расстройствах желудка.)

**20 баллов.** “Счастливый случай”.

**30 баллов.** Как используют липовый цвет в народе? (Как чай от простуды и кашля.)

**40 баллов.** “Кот в мешке”. Тема “Домашняя аптека”. 30 баллов. Это растение залечивает раны. (Алоэ.)

**50 баллов.** При каких заболеваниях используют кору дуба? (При воспалительных заболе-ваниях слизистой оболочки полости рта, зева, глотки, при стоматитах и кровоточивости дёсен.)

**Мини пауза.**

Игра “Будьте здоровы!”

Живало в старину поверье: того, кто чихнет во время праздничного веселья, считали счастливым человеком. Вот и я предлагаю вам всем вместе чихнуть…

(Разделить всех зрителей на три группы: первая кричит слово “Ящик”, вторая – “Спички”, третья – “Хрящик”.) По моему сигналу все три группы кричат эти слова, и получается друж-ное: “Апчхи!”. Будьте здоровы! Или как говорят в народе: “Будь здоров на сто годов!”.

Ведущий. Я вижу, что здесь собрались счастливые и весёлые ребята. А ещё в народе говорят, что если чихнёшь натощак:

* в понедельник – к гостям;
* во вторник – к вестям;
* в среду – к вкусному угощению;
* в четверг – к желанному поздравлению;
* в пятницу – к свиданию с любимым;
* в субботу – к другу новому;
* в воскресенье – к разудалому веселью.

**III раунд.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Органы пищеварения | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |
| Физкультминутка. | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Тема “Витамины”.** Вопросы:

**10 баллов.** Какое заболевание возникает при длительном отсутствии в организме какого-либо витамина? (Авитаминоз).

**20 баллов.** Счастливый случай.

**30 баллов.** Перечислите жирорастворимые витамины. (А, Д, Е, К).

**40 баллов.** “Своя игра”. (команда может увеличить или уменьшить цену за предложенный вопрос). Как называется болезнь нехватки витамина С, при которой наблюдается кровоточивость десен? (цинга).

**50 баллов.** При нехватке этого витамина возникает болезнь бери-бери? (витамин В1)

**Тема “Органы пищеварения”.** Вопросы:

**10 баллов.** Самая широкая часть пищеварительного канала (Желудок).

**20 баллов.** “Кот в мешке”. Как называется железа, в которой вырабатывается желчь? (Печень).

**30 баллов.** Несчастный случай.

**40 баллов.** Отросток слепой кишки (Аппендикс).

**50 баллов.** Орган, в котором перекрещиваются пищеварительные и дыхательные пути (Пищевод).

**Тема “Физкультминутка”.** Вопросы:

**10 баллов.** “Мы писали, мы писали – наши пальчики устали.

Мы немножко отдохнём и опять писать начнём.”

Для чего предназначены эти слова? (Упражнение для расслабления мышц.)

**20 баллов.** “Вопрос-аукцион”. Тема “В здоровом теле здоровый дух”.

“Снятие напряжения и усталости”… Вспомни и проведи с болельщиками физкультминутку.

**30 баллов.** “Музыкальный экспромт”. Тема “Спорт”.

Звенит в ушах лихая музыка атаки…  
Точней отдай на клюшку пас, сильней ударь!  
И всё в порядке, если только на площадке  
Великолепная пятёрка и вратарь!

Суровый бой ведёт ледовая дружина;  
Мы верим мужеству отчаянных парней.  
В хоккей играют настоящие мужчины,

Трус не играет в хоккей,  
Трус не играет в хоккей.

**40 баллов.** Упражнение, развивающее силу рук (Отжимание).

**50 баллов.** Это одно из чудес света и упражнение в акробатике (Пирамида).

**Мини пауза.**

Игра “Часы”.

Зал делится на две части. Ведущий жестами показывает на зал, и они кричат: “Тик”, “Так”. Все вместе : “Бом”.

**Жюри.** Оглашается счет команд. Награждение. Вручение грамот.

**Ведущий.** Закончить наше шоу “Здоровье – единственная драгоценность” хочется словами Геродота:

***“Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилен разум.”***

Порой, чтобы чего-то достичь в этой жизни приходится преодолевать определенные препятствия. Как известно, здоровье – это единственная драгоценность! И только от самого человека зависит, сумеет ли он сохранить свое здоровье, не «сломаться» перед трудностями, встречающимися на его пути, начиная с собственной лени, неумения ответить «нет», когда тебе предлагают покурить и вплоть до приема наркотических веществ. Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда.