




ТУРНИР ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ



ИГРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Разработал учитель
МКОУ «СОШ», с.Зикеево
Прокопов В.В.



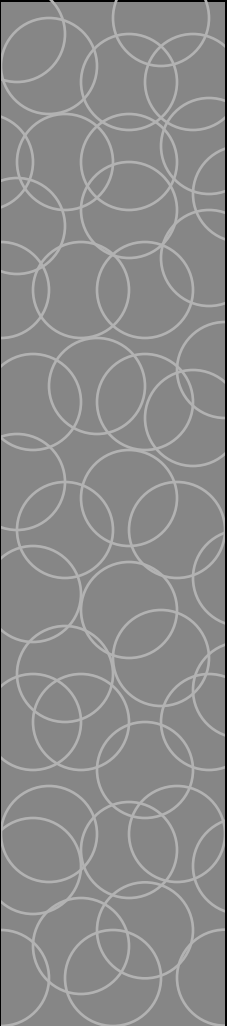

ИГРА «ТУРНИР ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ»

◆ ЦЕЛИ:

- ▶ ПРОВЕРИТЬ ЗНАНИЯ УЧАЩИХСЯ О СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
- ▶ РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ ГРАМОТНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ОТВЕТ НА ПОСТАВЛЕННЫЙ ВОПРОС ПРОБЛЕМНОГО ХАРАКТЕРА,
- ▶ ВОСПИТЫВАТЬ СОЗНАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВЬЮ ОКРУЖАЮЩИХ.

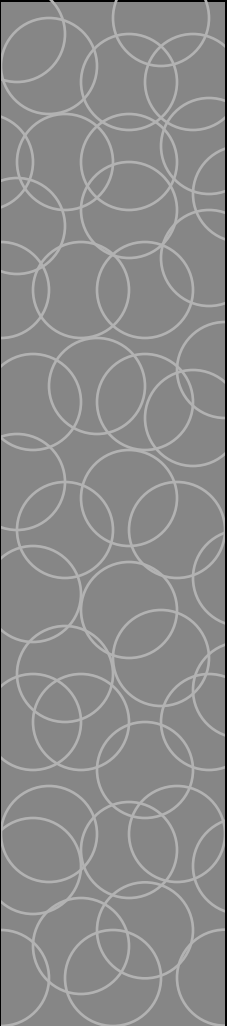


ПРАВИЛА ИГРЫ.

- 
- ◆ Участвуют две команды по 3 человека.
 - ◆ В игре – 12 вопросов, стоимость первого вопроса – 500 очков, каждого последующего – на 500 очков выше предыдущего.
 - ◆ Победителем признаётся команда, на чьём интеллектуальном счету по завершении игры накопится большая сумма баллов.
- 



ХОД ИГРЫ.

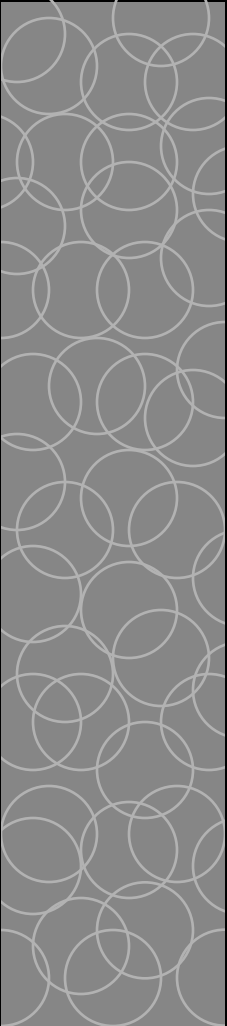
- 
- ◆ На экране проецируется слайд с вопросом, он зачитывается ведущим.
 - ◆ Командам даётся 1 минута на обдумывание. Правом первого ответа обладает команда, раньше поднявшая сигнальную табличку. После ответа первой команды вторая команда имеет право дать свой вариант ответа. Если ни одна из команд не подняла по истечении минуты сигнальную табличку, право первого ответа разыгрывается по жребию.
 - ◆ После ответа команд проецируется слайд с ответом на вопрос. Баллы зачисляются на интеллектуальный лицевой счёт команды, первой ответившей правильно, полно и грамотно с литературной точки зрения.

ВОПРОС 1

- ◆ *«Вообще 9/10 нашего счастья основано на При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага-качества ума, души, темперамента-при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о ... и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» - писал немецкий философ Артур Шопенгауэр*
- ◆ **О ЧЁМ ГОВОРИЛ ВЕЛИКИЙ ФИЛОСОФ?**



ОТВЕТ НА ВОПРОС 1

- 
- ◆ *«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие. Даже субъективные блага-качества ума, души, темперамента-при болезненном состоянии ослабевают и замирают. Отнюдь не лишено основания, что мы прежде всего спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья» - писал немецкий философ Артур Шопенгауэр.*

ВОПРОС 2

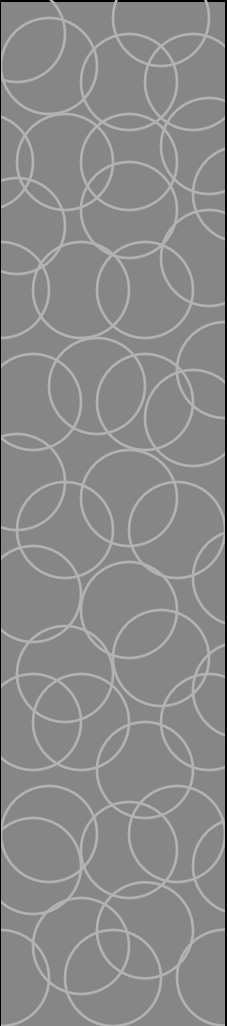
- ◆ Человек испытывает:
 - повышенную возбудимость,
 - раздражительность, гнев,
 - сухость во рту или горле,при этом теряет интерес к своему внешнему облику, судорожно ест и пр.
- ◆ Признаки какого состояния описаны?

ОТВЕТ НА ВОПРОС 2

- ◆ Человек испытывает:
 - повышенную возбудимость,
 - раздражительность, гнев,
 - сухость во рту или горле,при этом теряет интерес к своему внешнему облику, судорожно ест и пр.
- ◆ Это признаки **СТРЕССА** .

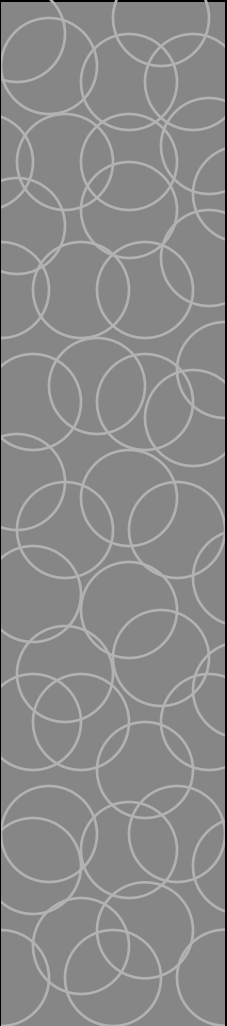


ВОПРОС 3

- 
- ◆ Этот витамин необходим для нормального роста и развития костей, предотвращает «куриную слепоту», повышает иммунитет, задерживает старение кожи, при его недостатке волосы становятся ломкими и сухими, человек быстрее утомляется, может наступить бесплодие. Норма потребления для взрослых – 800-1000мкг/день.
 - ◆ **О каком витамине идёт речь?**

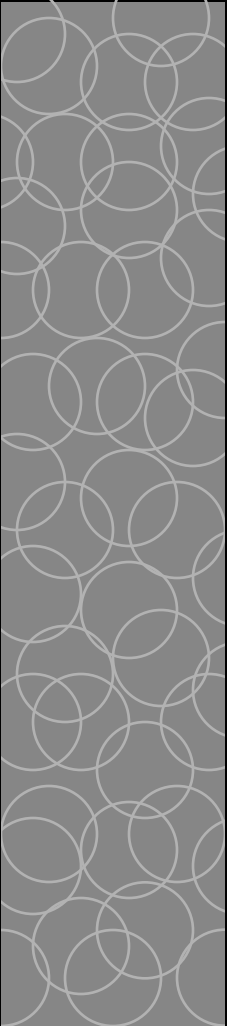


ОТВЕТ НА ВОПРОС 3

- 
- ◆ Этот витамин необходим для нормального роста и развития костей, предотвращает «куриную слепоту», повышает иммунитет, задерживает старение кожи, при его недостатке волосы становятся ломкими и сухими, человек быстрее утомляется, может наступить бесплодие. Норма потребления для взрослых – 800-1000мкг/день.
 - ◆ **Здесь говорится о витамине А (ретиноле).**

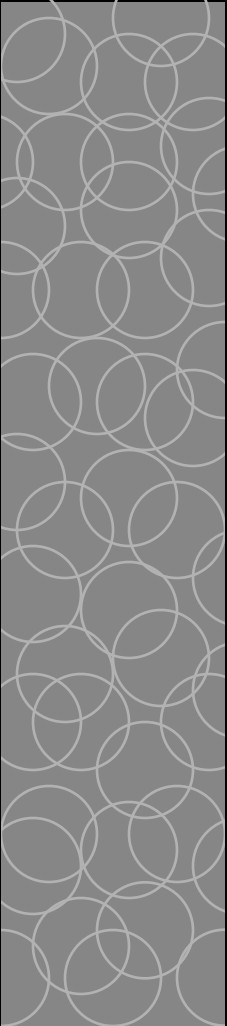


ВОПРОС 4

- 
- ◆ Этот напиток устраняет вялость и сонливость, повышает выносливость, отдаляет наступление усталости, облегчает дыхание, но в тоже время повышает уровень холестерина в крови, усиливает сердцебиение, повышает кровяное давление, вызывает привыкание.
 - ◆ **ЧТО ЭТО ЗА НАПИТОК?**



ОТВЕТ НА ВОПРОС 4

- 
- ◆ Этот напиток устраняет вялость и сонливость, повышает выносливость, отдаляет наступление усталости, облегчает дыхание, но в тоже время повышает уровень холестерина в крови, усиливает сердцебиение, повышает кровяное давление, вызывает привыкание.
 - ◆ **ЭТО КОФЕ.**

ВОПРОС 5

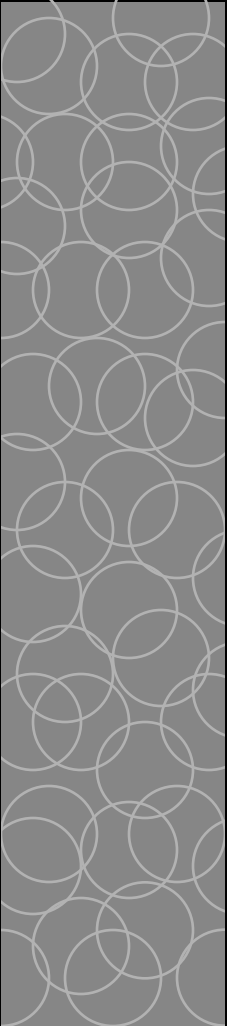
- ◆ **В каком случае народная медицина советует следующие средства:**
 - смазать поражённое место кефиром,
 - при сильном поражении наложить компресс из отвара укропа, сверху положить махровое полотенце, держать 20 минут, затем ополоснуть лицо холодной водой.
 - покрасневший нос припудрить несколько раз крахмалом.

ОТВЕТ НА ВОПРОС 5

- ◆ В случае возникновения СОЛНЕЧНОГО ОЖОГА народная медицина советует следующие средства:
 - смазать поражённое место кефиром,
 - при сильном поражении наложить компресс из отвара укропа, сверху положить махровое полотенце, держать 20 минут, затем ополоснуть лицо холодной водой.
 - покрасневший нос припудрить несколько раз крахмалом.

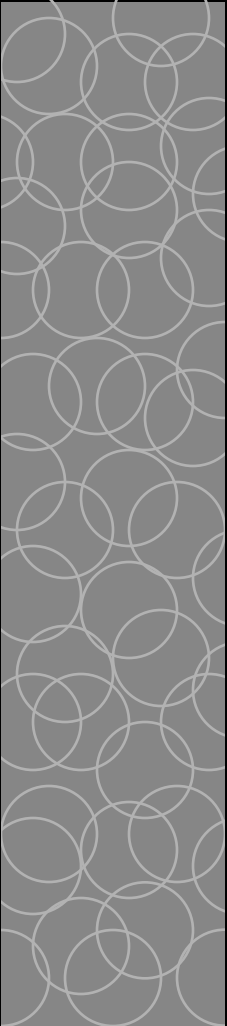


ВОПРОС 6

- 
- ◆ Этот овощ является источником бета-каротина, обладает противораковым действием, блокирует метастазы, предотвращает склероз головных сосудов, употреблять его советуют в сыром виде с небольшим количеством жира, следует ограничить его потребление при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.
 - ◆ **НАЗОВИТЕ ЭТОТ ОВОЩ.**

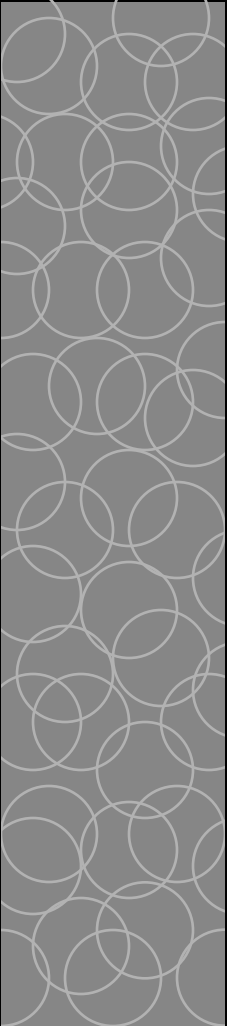


ОТВЕТ НА ВОПРОС 6

- 
- ◆ Этот овощ является источником бета-каротина, обладает противораковым действием, блокирует метастазы, предотвращает склероз головных сосудов, употреблять его советуют в сыром виде с небольшим количеством жира, следует ограничить его потребление при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.
 - ◆ **ЭТО МОРКОВЬ.**

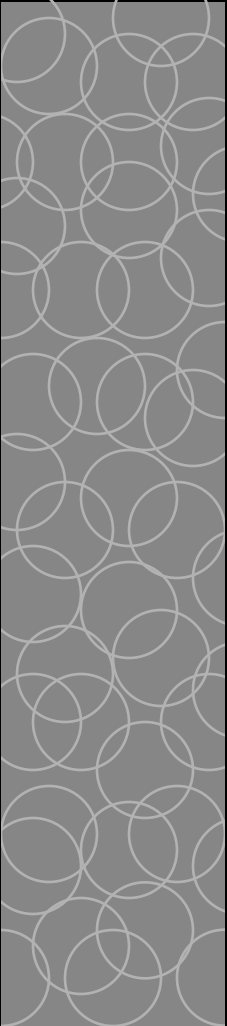


ВОПРОС 7

- 
- ◆ Симптомы отравления этим веществом связаны с возникновением щелочных ожогов и повреждением кожи и слизистых оболочек: сильная головная боль, резь в глазах, слёзотечение, насморк, кашель, першение в горле, охриплость голоса, слюноотечение, удушье, головокружение, боль в желудке, тошнота, рвота и пр. Смерть наступает из-за отёка лёгких и резкого ухудшения сердечной деятельности.
 - ◆ **О каком веществе здесь говорится?**



ОТВЕТ НА ВОПРОС 7

- 
- ◆ Симптомы отравления этим веществом связаны с возникновением щелочных ожогов и повреждением кожи и слизистых оболочек: сильная головная боль, резь в глазах, слёзотечение, насморк, кашель, першение в горле, охриплость голоса, слюноотечение, удушье, головокружение, боль в желудке, тошнота, рвота и пр. Смерть наступает из-за отёка лёгких и резкого ухудшения сердечной деятельности.
 - ◆ **Здесь говорится об отравлении АММИАКОМ.**

ВОПРОС 8

- ◆ Выберите из перечисленных ниже продуктов те, потребление которых нужно ограничить при избыточной массе тела:
- ◆ пирожные, капуста, сметана, минеральная вода, горчица, соль, картофель, алкоголь, красный перец, свёкла, сливочное масло, кальмары, шоколад «Вдохновение», «Кока-кола».

ОТВЕТ НА ВОПРОС 8

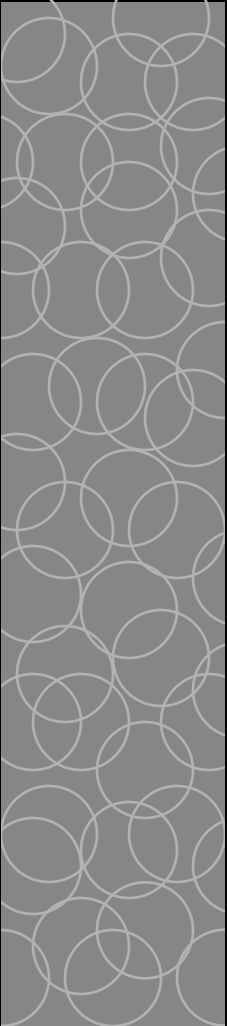
- ◆ Из перечисленных ниже продуктов выделены те, потребление которых нужно ограничить при избыточной массе тела:
- ◆ пирожные, капуста, сметана, минеральная вода, горчица, соль, картофель, алкоголь, красный перец, свёкла, сливочное масло, кальмары, шоколад «Вдохновение», «Кока-кола».

ВОПРОС 9

- ◆ **Какой способ закаливания описан ниже:**
 - при этом способе происходит интенсивный массаж ног, обмен зарядами между землёй и организмом человека, термическое воздействие на рецепторы кожи ног,
 - заниматься следует не более 45 минут, после занятия облить ноги холодной водой, затем надеть сухие носки, обувь и ходить до полного согревания ног.



ОТВЕТ НА ВОПРОС 9



- ◆ **ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ ПО СЫРОЙ ЗЕМЛЕ** – один из способов закаливания:

- при этом способе происходит интенсивный массаж ног, обмен зарядами между землёй и организмом человека, термическое воздействие на рецепторы кожи ног,
- заниматься следует не более 45 минут, после занятия облить ноги холодной водой, затем надеть сухие носки, обувь и ходить до полного согревания ног.

ВОПРОС 10

◆ Укажите, какие виды раковых заболеваний вызывает курение:

- рак лёгкого,
- рак крови,
- рак почки,
- рак мочевого пузыря,
- рак кожи,
- рак матки,
- рак горла,
- рак поджелудочной железы.

ОТВЕТ НА ВОПРОС 10

◆ Курение вызывает следующие виды раковых заболеваний:

-рак лёгкого,

-рак крови,

-рак почки,

-рак мочевого пузыря,

-рак кожи,

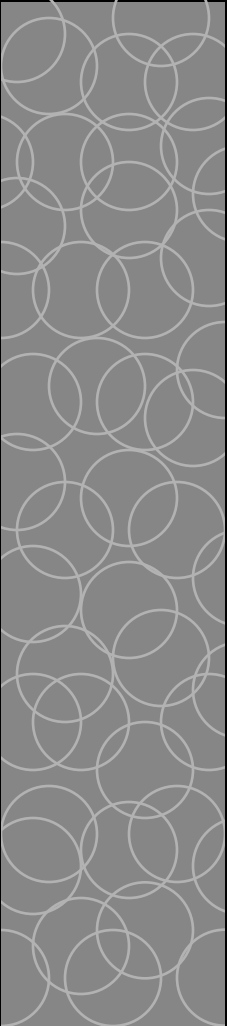
-рак матки,

-рак горла,

-рак поджелудочной железы.

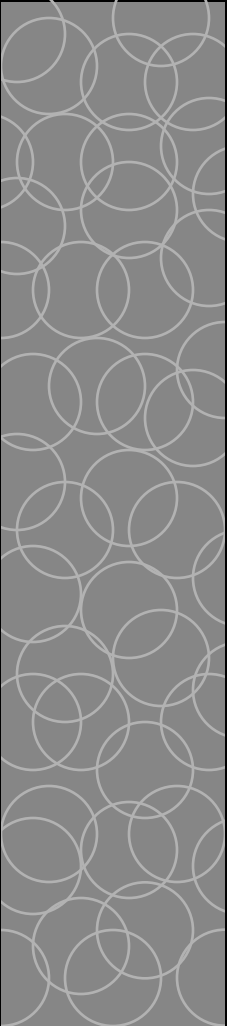


ВОПРОС 11

- 
- ◆ **Какое заболевание обусловлено следующими факторами риска:**
 - малоподвижный образ жизни,
 - избыточная масса тела,
 - употребление продуктов с большим количеством соли,
 - нервное и физическое переутомление,
 - городской шум,
 - у мужчин: очень низкий или высокий рост.



ОТВЕТ НА ВОПРОС 11

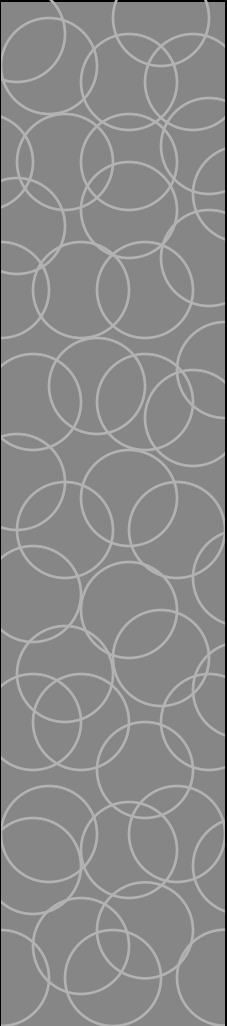
- 
- Малоподвижный образ жизни,
 - избыточная масса тела,
 - употребление продуктов с большим количеством соли,
 - нервное и физическое переутомление,
 - городской шум,
 - у мужчин: очень низкий или высокий рост
- ПРИВОДЯТ К ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ**
(заболеванию сердечно-сосудистой системы,
связанному с постоянно повышенным
артериальным давлением)

ВОПРОС 12

- ◆ **Какие виды физических нагрузок**
 - способствуют сохранению подвижности позвоночника и суставов,
 - уменьшают вероятность травм, увеличивают амплитуду движений в упражнениях, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок,
 - стимулируют анаболические реакции в мышцах, в результате чего улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка.

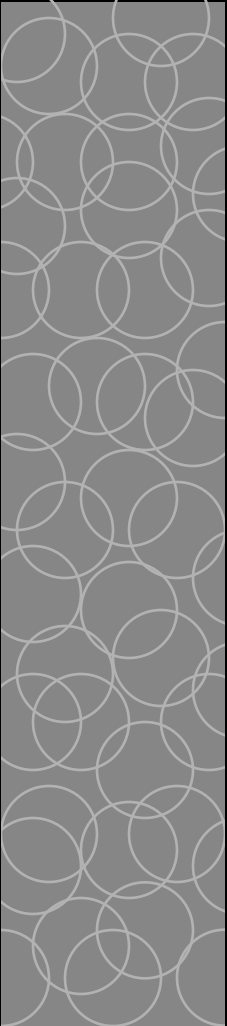


ОТВЕТ НА ВОПРОС 12

- 
- ◆ **НАГРУЗКИ, РАЗВИВАЮЩИЕ ГИБКОСТЬ**
 - способствуют сохранению подвижности позвоночника и суставов,
 - уменьшают вероятность травм, увеличивают амплитуду движений в упражнениях, позволяют мышцам быстрее восстанавливаться после физических нагрузок,
 - стимулируют анаболические реакции в мышцах, в результате чего улучшается перенос глюкозы, увеличивается синтез внутриклеточного белка.



СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

- 
- ◆ **Помните, пожалуйста, что «забота о здоровье... – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил... и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это прежде всего забота о гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».**

В.А.Сухомлинский.