

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение,  
реализующее адаптивные основные общеобразовательные программы  
«Школа-интернат № 2» (КГБОУ ШИ 2)

## Игра-викторина

### «О здоровье своем»

*Разработка для обучающихся*

*9-10 классов.*

Разработала:

Полякова Н.Н.

Хабаровск 2018-2019

Цель:

- формирование чувства ответственности по отношению к своему здоровью, так же чувства коллективизма, коммуникативности в ходе игры.

Задачи:

- психокоррекция поведения обучающихся через умение работать в команде.
- развитие познавательной активности через игру-викторины.
- планирование сотрудников со сверстниками.

### **Ход игры**

В игре участвуют две команды.

Звучит музыка игры-викторины «Счастливый случай»

Ведущий: Здравствуйте дорогие ребята! Начинаем нашу игру-викторину «О здоровье своем». Я хочу задать вопрос: - Когда человек счастлив?

Правильно, когда он здоров. Оказывается, дороже всего на свете здоровье. Здоровье-самое главное наше богатство. Если тело человека начало болеть, то тогда на помощь приходит медицина- лекарства, поликлиника, больница. Ребята, с какими науками связана медицина. Верно, без знания химии, биологии, анатомии, гигиены, экологии нет медицины. Наша задача с вами состоит в том, чтобы выяснить, как медицина помогает здоровью. А сейчас командам зададим по пять вопросов.

### **Химия и медицина**

Химическое соединение, используемое в медицине практике для наложения повязок при переломах. (Гипс)

Вещество, поддерживающее дыхание и горение. (Кислород)

Элемент жизни и мысли. (Фосфор)

Эффективный жаропонижающий препарат. (аспирин)

Важнейший антисептик, использующийся в быту. (марганцовка)

Соединение кислорода, необходимое для процессов жизнедеятельности. (Вода)

Особую роль в пищеварении играет кислота. (соляная кислота)

Твердое вещество, абсорбирующийся на своей поверхности вредные вещества. (Активированный уголь)

Гормон, регулирующее содержащее сахара в крови (Инсулин)

Какой металл обладает бактерицидным действием. (Серебро)

### **Слайд «Скорая помощь»**

Какое растение используется для лечения мелких ран, ушибов, ссадин.  
(Подорожник)

Какие огородные растения являются лекарственными. (Лук, тыква, свекла, морковь, чеснок, укроп, петрушка и т.д.)

Из каких растения употребляют при простудах. (Малина, аптечная ромашка, крапива, багульник, мать-мачеха)

Из каких деревьев получают лекарство. (Береза, сосна, ель, липа)

Плоды наших кустарников очень богатые витаминами С (Плоды черной смородины)

От каких болезней вы лечитесь соком лука (От насморка, от кашля)

Какими лекарствами делится с человеком пчела? (Мед излечивает простудные заболевания, пчелиный яд обезболивающее средство, прополис снимает воспаление).

А теперь, для каждой команды приготовлено задание: нужно по описанию и изображению (просьба раньше времени не выкрикивать ответ, дожидаться завершения вопроса) отгадать лекарственное растение и назвать его полезные свойства.

Итак:

Дуб - громадное дерево, до 40 м высотой, с толстым стволом и извилистыми крепкими сучьями, образующими широкий шатёр листвы. Это дерево очень любит свет, и их побеги меняют направление роста несколько раз в сезон - в зависимости от освещения. Ветви у старых деревьев имеют причудливые изгибы.

**Дубовая кора обладает огромным спектром действия. Это и противовоспалительное, и антиоксидантное свойства. Всем известно вяжущее свойство этого природного сырья. Взрослые люди довольно часто прибегают к волшебным свойства коры дуба. Ее можно встретить в зубных пастах, в косметике, в составе некоторых медикаментов, ее**

используют в кулинарии. И, конечно, у многих родителей возникает вопрос, можно ли давать кору дуба детям и как это делать правильно.

**Липа - В** природе дерево произрастает в умеренной и субтропической зонах, в широколиственных и смешанных лесах на территории Северной Америки, Европы, Азии. Это большие листопадные деревья высотой до 40 метров. Листья этого дерева простые, очередные, по форме напоминающие сердце, с выемками по краю, остроконечные. Когда она цветёт, леса наполняются медовым ароматом, а воздух гудением пчёл. Известны липы, которым насчитывается до 800 и даже 1000 лет.

Липовые деревья считаются мощными природными антисептиками, способными вбирать в себя большую часть пыли, содержащей тяжелые металлы, поэтому их все чаще стали высаживать вдоль улиц наших городов. Прогулки по таким аллеям не только полезны, но и приятны: эфирные масла, содержащиеся в соцветиях, разлетаются по воздуху и успокаивают нервную систему человека.

В медицине ценным лекарственным сырьем считаются все части дерева: почки, кора и листья, но больше всего полезных свойств содержится в цветах липы. Каротин и глюкоза, белок и танин, фитонциды и различные микроэлементы – все это необходимо для слаженной работы организма.

#### **Лечебные свойства цветков липы:**

- тонизирует и успокаивает;
- снимает воспаление, отек и зуд;
- считается жаропонижающим и мочегонным средством;
- улучшает пищеварение;
- снижает в крови уровень сахара и уменьшает ее вязкость;
- убыстряет обмен веществ;
- лечит воспаления мочеполовой системы.

**Шиповник** Это **прямо стоящий** кустарник, побеги которого покрыты многочисленными шипами. Листья преимущественно непарноперистые, с парными прилистниками, опадающие, реже вечнозеленые. Цветки имеют

самую различную цветовую гамму: от чисто-белого до ярко-красного и даже черного.

#### Лекарственные свойства

В плодах шиповника содержится огромное количество витаминов С, Р, А, Е и В. Их отвар используется при малокровии и для профилактики простудных заболеваний. Но при тромбозах, тромбозах и сахарном диабете от шиповника следует воздержаться.

**Малина** – это многолетнее растение с очень развитым и извилистым корневищем, на котором образуется множество придаточных корней. Надземные побеги прямостоячие, высотой от 1,5 до 2,5 метров, в первый год вегетации зеленые, с едва заметным сизоватым налетом, травянистые и покрытые тоненькими шипами. Ко второму году жизни побеги деревенеют, приобретая ярко-коричневый цвет. После периода плодоношения погибают, но из той же корневой почки весной вырастает новый побег-стебель.

#### Лечебные свойства Малина

Свежие ягоды малины богаты такими веществами, как глюкоза, декстроза, левулеза, фруктоза, сахароза. Содержит различные органические кислоты, такие как лимонная, яблочная, винная, муравьиная, салициловая, капроновая, аскорбиновая и фолиевая, а также каротин, дубильные вещества, витамин С, витамины группы В, РР, кумарины, антоцианы, пектиновые вещества.

**Подорожник** – это травянистое растение, обладающее лекарственными свойствами. Его можно встретить везде: на даче, в поле, на лесных тропинках, даже на пустырях и вдоль дорожек в городе. Ещё это растение называют попутчик, семижильник, ранник. Попутчиком его прозвали потому, что когда семена растения созревают, они прилипают к одежде и обуви людей, проходящих мимо, к шерсти животных, и таким образом переносятся на дальние расстояния.

Листья у этого растения гладкие, широкие, овальной формы с вертикальными жилками и длинными черешками, собраны в розетку. Листья прочные и прижаты к земле. Размеры зависят от вида и могут достигать 30 см. Цветки мелкие и невзрачные, расположены на стрелках, чем-то

напоминающих колоски, формирующихся из середины розетки. Корни неглубокие, нитевидные, образуют небольшой пучок. Цветёт все лето. Семена вызревают в крошечных яйцевидных коробочках на колосках. Осенью крышечки на коробочках открываются, семена высыпаются.

***Подорожник обладает удивительными целебными свойствами. При*** первой помощи листья подорожника используют при ранах и порезах. Нужно приложить лист к ранке, и кровь быстрее остановится, кроме того, подорожник обладает противомикробными и противовоспалительными свойствами.

В лечебных целях используют листья и семена. Из листьев делают настои, которые помогают при различных заболеваниях, а сок из молодых листьев, например, используют для улучшения пищеварения. Подорожник входит в состав многих лекарств.

**Крапива** Многолетнее жгучее травянистое растение высотой 30–150 см с прямостоячими, четырехгранными, покрытыми жесткими волосками стеблями. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидные. Цветки зеленоватые, мелкие, однополые, с простым околоцветником, собраны в ветвистые колосовидные соцветия, сидящие в пазухах верхних листьев.

#### ***Лекарственные свойства***

В список лечебных свойств этой травы можно включить следующие: благодаря содержанию витамина А, поддерживает хорошее зрение; помогает в создании всех эластичных структур организма, соединительной ткани; выполняет роль антиоксиданта за счет большого количества витамина С; помогает ускорить сжигание калорий; разжижает кровь, что полезно при варикозе; ускоряет обмен веществ; уменьшает количества сахара в крови при лечении сахарного диабета; в виде масок устраняет воспаления кожи; Физкультминутка (видеоролик)

#### **Слайд «Не болей»**

На обдумывание каждого вопроса 15 сек. Каждый правильный ответ 1 балл.

Недостаток какого химического элемента в организме человека приводит к размягчению и исправлению костей скелета и судорогам мышц? Какой

витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями? (Это вещество-кальций, он придает костям твердость. Витамин Д способствует поступлению Са в кости и предотвращает рахит).

В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться? (Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя пищу поливитамины или употреблять в пищу салаты, из моркови, яблок, свеклы, капусты, лука, зелени.)

Кровоточивость десен, язвы на слизистый рот, расшатывание и выпадение зубов, невыносимая боль в мышцах, суставах, появление на теле кровоподтеков – это признаки мучительной болезни- цинга. Если употреблять в пищу лук, чеснок, капусту, черная смородина, то цингу можно предотвратить. Почему? (Эти продукты богаты витамином С- аскорбиновой кислотой, а цингу вызывает недостаток этого витамина в организме.) Этиловый спирт используют для приготовления многих лекарственных препаратов, настоек. Это сильный антисептик, его применяют при клинических лабораторных исследованиях крови. Но почему же его прозвали «Чумой 20 века» (Коварность алкоголя заключается в том, что частое употребление спиртных напитков вызывает у некоторых людей болезненную зависимость от алкоголя-алкоголизм. У алкоголиков поражается нервная система, развивается слабость, наблюдается дрожание мышц, расстройство сердечно-сосудистой системы. Недаром говорят: «За чужое здоровье выпиваешь- свое пропиваешь»).

### **Музыкальная пауза.**

Ведущая: Мы переходим к следующим вопросам. Ребята, послушайте строки из письма.

«Я чувствую себя не человеком, а зомби. Меня ничто не волнует и не трогает, кроме добычи очередной порции. Мне 18 лет, а я уже потерял все подругу, здоровье, друзей...»

- Как вы думаете, кто написал это письмо? (Человек, употребляющий наркотики).

Наркомания -это болезненное, влечение или пристрастие к наркотическим препаратам, вызывающим одурманивающее состояние. С наркоманией человечество знакомо очень давно, но в последние десятилетия она распространилось по всему миру подобно эпидемии, поражая преимущественно вас-молодежь, влияя на разум, тело, психику. В настоящее время, больных, зависимых от наркотических веществ, в России более 24/ т.е. в каждой- 4 семье знают не себе действие наркотиков. Мы говорим с вами на эту тему очень много и сегодня тоже немного коснемся. Назовите известные вам наркотические вещества? (Морфин, кодеин, героин, веронал, барбитуровая кислота, марихуана, гашиш, апаша, кокаин, эфедрин, кофеин, теобромин, ЛСД)

Ведущая: Запомните какие последствия, которые ожидают в конечном итоге наркоманов. (Смерть, раздражительность, агрессия, атрофия, депрессия, психозы, бессонница, тошнота, рвота, потеря аппетита и веса, галлюцинации.)

Итак, человека, принимающего наркотики, ожидают очень серьезные последствия. Страшно слышать, но можно и увидеть.

Что же получается: мы доказываем, что без знания химии нет здоровья, а здесь звучат такие слова, как смерть, психоз, депрессия? На первый взгляд вещества, действующие так на человека, не могут найти практического применения, не могут стоять на страже нашего здоровья, но они все-таки могут принести кроме вреда и пользу, если их использовать правильно по назначению врача. Кокаин используют в медицине как местное анестезирующее средство. Морфин- сильно болеутоляющее средство. Кофеин- при простудных заболеваниях.

**Слайд: «Ты мне, я тебе»**

Ведущий: А теперь задавайте вопросы по 3 вопроса.

Завершилась игра «О здоровье своем». Вы доказали, что без знания химии нет здоровье. Чем больше здоровья, тем меньше склонен человек к болезням.



Помните всегда следующее: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, и заменить их нельзя ничем!» В Париже просчитали: чтобы жить на свете долго, долго, в день надо улыбаться минимум 17 минут. Одна минута смеха полезней, чем килограмм орехов. Мне хочется вам пожелать, чтобы в жизни у вас было больше радостей, счастливых моментов и хорошее настроение не покидало бы никогда.