

Интеллектуальная игра «Брейн-ринг»

Методическая разработка по профилактике употребления ПАВ
среди учащихся 5-6 классов

Цель: Повышение интеллектуального уровня в вопросах о здоровом образе жизни.

Задачи:

- стимулирование познавательной активности конкурсно-соревновательным характером игры;
- формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни;
- развитие навыков общения, работы в команде; способности к логическому и творческому мышлению.

Оборудование: игральный кубик, вырезанные разных размеров геометрические фигуры, доска или флип-чарт, колонки, подборка веселой музыки.

Время: 45 мин.

Ход занятия

*Пусть у тебя всегда будет:
Воздух, чтобы дышать,
Солнце, чтобы согреться,
Вода, чтобы пить,
Земля, чтобы жить!*

I. Вступительная часть

Здравствуйтесь ребята!

Ведущий: Сегодня мы с вами поговорим о “здоровом образе жизни”, ведь *хорошее здоровье* - основа долгой, счастливой, яркой, веселой, наполненной жизни, ведь в мире, есть много разных интересных возможностей и соблазнов. Ребята на доске написан эпиграф, давайте я его вам прочитаю, расскажите, как вы его понимаете (*варианты детей*).

И действительно, самое сложное и удивительное из всего, что есть на Земле – это *человек!* Человек – часть природы, он дышит, питается, растёт, развивается. Но для того чтобы быть здоровым, сильным нужно вести *здоровый образ жизни*. Именно об этом мы сегодня и поговорим, а точнее поиграем.

II. Основная часть

Ведущий: Приветствуем всех участников интеллектуальной игры «Брейн-ринг». Давайте познакомимся с правилами игры.

Правила викторины:

1. В игре могут участвовать 2 команды. Каждая команда придумывает название, и выбирает капитана.
3. Ведущий зачитывает вопрос, и после того, как будет произнесено слово «*время*», команды могут отвечать или начать обсуждать ответ. В противном случае (если игроки подняли руку до сигнала ведущего) команда допускает фальстарт и лишается права отвечать на вопрос.
4. После каждого правильного ответа команда получает одно очко. В случае блиц-турнира одно очко команда получает за каждый правильный ответ (максимально в блиц-турнире можно получить 7 очков).
5. В случае, если ни одна из команд не дала правильного ответа, счет остается прежним, а разыгранное очко не достается никому.
7. Время обсуждения командами вопросов — 1 мин. 30 сек.
8. Игра идет 8 раундов (каждый раунд – отдельная тема), команда, набравшая больше очков, становится победителем.
10. Между раундами «Брейн-ринга» могут быть музыкальные паузы.

Ведущий. Пришло время разделить на команды и начать играть. А сделаем мы это весело. Деление происходит следующим образом. Каждый участник выбирает себе геометрическую фигуру, которая ему нравится в зависимости от формы, цвета, размера (*количество геометрических фигур - по количеству детей в классе*).

Например:

1 команд – все учащиеся, у которых в руках большие фигуры или фигуры только красного цвета.

2 команда – все учащиеся, у которых в руках маленькие фигуры или фигуры только желтого цвета.

Ход игры.

1. Объявляются темы раундов (*темы можно оформить в виде карточек или написать на доске или флип-чарте, на усмотрение ведущего*).
2. Капитаны бросают кубик по очереди, у кого выпадает на кубике цифра с большим значением, тот капитан получает право выбрать тему раунда из перечисленных.
3. Победившая команда в раунде, получает право выбирать тему следующего раунда.

Ведущий. В игре будет 8 раундов, у каждого раунда своя тема: из них 6 раундов простых по 4 вопроса, 2 блиц-турнира и одного капитанского конкурса. Темы раундов: «Из жизни сказочных героев», «Здоровый образ жизни», блиц-турнир «Вредные привычки», «Этикет», «Знаешь ли ты?».

конкурс капитанов «Синквейн», блиц-турнир «Кот в мешке», «Посчитай – ка» (последовательность раундов, может быть любая, т.к. их выбирают капитаны команд).

Раунд 1. «Из жизни сказочных героев»

1. Какое правило безопасности забыла (или не знала) Красная Шапочка? (Не разговаривать с незнакомцами).
2. Семеро козлят тоже нарушили одно из важных правил. Какое? (Никогда не открывай дверь незнакомым людям).
3. В мифологии об этой птице говорили, что она сжигала себя и возрождалась из пепла молодой и обновленной. Это символ вечного обновления. О какой птице идет речь? (Феникс).
4. Этого сказочного пациента пытались вернуть к жизни Сова, фельдшерница Жаба и знахарь Богомол. Назовите его? (Буратино).

Раунд 2. «Здоровый образ жизни»

1. Что включает в себя понятие: здоровый образ жизни? Назовите не менее 5 элементов здорового образа жизни. (Рациональное питание, режим дня, физическое развитие, закаливание, умение владеть собой, эмоциональная сфера человека, уровень воспитанности, нормы нравственности, культура человека, борьба с вредными привычками).
2. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, понадобится в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. (Зарядка).
3. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность, так же, это необходимое условие экономии времени. (Режим).
4. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. В древнем Китае одной из страшнейших пыток было лишение человека этого состояния. (Сон).

Раунд 3. Блиц–турнир «Вредные и полезные привычки»

Каждой команде, задается по 7 вопросов, на которые команда отвечает: «ДА» или «НЕТ». Время на обдумывание ответа **15** секунд. Право первыми отвечать достаётся, той команде, которая победила в предыдущем раунде.

I группа вопросов:

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья?
(Да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
(Нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера?

(Нет)

4. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10 000 человек?

(Да)

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?

(Да)

6. Правда ли, что есть безвредные наркотики?

(Нет)

7. Существует ли вред для организма человека от «пассивного курения»? Почему?

(Да. Пребывание в накуренном помещении не менее вредно, чем само курение).

II группа вопросов:

1. Правда ли, что молоко полезнее йогурта?

(Нет)

2. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?

(Нет)

3. Правда ли, что надо ежедневно выпивать два стакана молока?

(Да)

4. Правда ли, что ребёнку достаточно спать ночью 5 часов?

(Нет)

5. Правда ли, что детям до 15 лет нельзя заниматься тяжёлой атлетикой?

(Да)

6. Верно ли, что наркотики, которые курят, не так опасны, как внутривенные наркотики?

(Нет)

7. Опасно ли разовое употребление наркотиков? Почему?

(Да. Возникает сильная психологическая зависимость и потребность организма в наркотиках).

Раунд 4. «Этикет»

1. Кто первым выходит из автобуса: девушка или её молодой человек?
(Молодой человек, подаёт даме руку).

2. Вы опоздали в кино. Как вести себя в тёмном зрительном зале?
(Пройти на свободное место, извиняясь, лицом к сидящим).

3. В какой руке необходимо держать букет, если вы его преподносите кому-либо?

(В левой, правая рука должна быть свободна для приветствия).

4. Какой ложкой едят кашу: столовой, десертной, чайной?

(Десертной).

Раунд 5. «Знаешь ли ты?»

1. При попадании в больших количествах в организм человека этого яда, содержащегося в табаке, начинаются судороги.

(Никотин)

2. Считается ли насвай наркотическим веществом? Какой вред он оказывает на организм?

(Это табакосодержащее вещество. Разъедает стенки желудка, вызывает рак ротовой полости. Легко доступен).

3. Можно ли узнать наркомана по внешнему виду?

(Внешние признаки: чрезмерная худоба, нездоровый цвет лица, лицо похоже на маску, сухость и бледность кожных покровов, отсутствие реакции зрачка на свет, замедленный или ускоренный темп движений, дрожание рук и головы, суетливость, неопрятность, следы от уколов- красные точки вдоль вены; припухший нос).

4. Жалость, сочувствие, вызываемое несчастьем другого человека. *(Милосердие, сострадание).*

Раунд 6. Конкурс капитанов «Синквейн».

Задание капитанам двух команд. Кто быстрее и правильно придумает синквейн со словом «ЗДОРОВЬЕ».

Правила составления «Синквейна» – это стихотворение, из 5 строк, где:

Первая строка. 1 слово – понятие или тема (существительное).

Вторая строка. 2 слова – описание этого понятия (прилагательные).

Третья строка. 3 слова – действия (глаголы).

Четвертая строка. Фраза или предложение, показывающее отношение к теме (афоризм)

Пятая строка. 1 слово – синоним, который повторяет суть темы.

Пример:

Здоровье -

Бесценное, дорогое.

Заниматься, беречь, закаляться.

Я люблю свое здоровье!

Жизнь!

Раунд 7. Блиц–турнир «Кот в мешке».

Командам выдается конверт с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни. Каждая команда должна собрать правильно 7 пословиц, которые разделены на 2 части. Слова, написанные черным цветом – это начало фразы, красным цветом – окончание фразы.

- 1. Береги платье снову, а здоровье смолоду!**
- 2. В здоровом теле – здоровый дух!**
- 3. Где здоровье, там и красота.**
- 4. Здоров будешь – все добудешь!**
- 5. Кто спортом занимается, тот силы набирается.**
- 6. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!**
- 7. Крепок телом – богат и делом.**

Раунд 8. «Посчитай – ка».

Задача раунда, правильно расшифровать выражение.

Дети решают примеры (таблица 1), ответы переводят в буквы и составляют предложение

(Правильный ответ: «Здоровье – это главное жизненное благо». Я. Корчак)

На доске или флип-чарте написано:

«49, 69, 0, 56, 0, 90, 1, 43 – 85, 55, 0, 32, 4, 71, 90, 20, 0, 43, 16, 19, 49, 20, 43, 20, 20, 0, 43, 96, 4, 71, 32, 0» Я. Корчак

Таблица 1

число	буква	число	буква	число	буква	число	буква
$54 - 5 =$	з	$70 - 1 =$	д	$7 \cdot 0 =$	о	$8 \cdot 7 =$	р
$90 : 1 =$	в	$58 : 58 =$	ь	$49 - 6 =$	е	$78 + 7 =$	э
$49 + 6 =$	т	$8 \cdot 4 =$	г	$3 + 1 =$	л	$78 - 7 =$	а
$40 - 20 =$	н	$8 \cdot 2 =$	ж	$19 - 0 =$	и	$90 + 6 =$	б

III. Заключительная часть

Ведущий. Мы подводим итоги и поздравляем победителей этой интеллектуальной игры. Вы показали хорошие знания и, мы уверены, что вы применяете их в повседневной жизни.

Благодарим вас за участие!

Список использованной литературы:

1. Практическая психология образования. Под ред. Дубровиной И. В. М., 1997.
2. Классные часы 5 класс/Авт.-сост. А.В. Давыдова – М.: ВАКО, 2015
3. Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г.
4. <https://doc4web.ru/pedagogika/breyn-ring-mi-znaem-vsyo-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>