**Название мероприятия: Брейн-ринг «Здоровое поколение»**

**Возраст участников:** 9-11 классы

**Место проведения:** Школьный класс/Актовый зал

**Цель мероприятия:** Увеличение уровня знаний в области здорового образа жизни среди обучающихся средних общеобразовательных учреждений

**Задачи:**

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей;
2. Систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
3. Формирование активной жизненной позиции, направленной на поддержание здоровья и профилактику заболеваний.

**Основные правила:**

1. Количество команд неограниченно, количество участников в команде 6-8 человек.
2. Игра включает в себя три блока, по восемь вопросов в каждом.

* Первый блок: «Миф или правда» включает в себя восемь суждений, на которые необходимо дать ответ: миф это или правда. Ведущий зачитывает вопрос, на ответ дается 30 сек. По окончанию блока, ведущий еще раз повторяет все вопросы, командам дается 60 секунд на размышление, затем все команды сдают бланки ответов за этот блок. После того как все ответы сданы, ведущий зачитывает еще раз вопросы и дает развернутый ответ на него. За каждый правильный ответ команда получает по 1 балу. Максимальный результат за этот блок 8 баллов.
* Второй блок: «Выбери правильный ответ» включает в себя: восемь вопросов, на каждый вопрос дается по четыре варианта ответов, только один из предложенных ответов верный, задача указать какой именно. Ведущий зачитывает вопрос и предложенные варианты ответов, на ответ дается 30 сек. По окончанию блока, ведущий еще раз повторяет все вопросы, командам дается 60 секунд на размышление, затем все команды сдают бланки ответов за этот блок. После того как все ответы сданы, ведущий зачитывает еще раз вопросы, озвучивает правильный ответ и дает дополнительные комментарии. За каждый правильный ответ команда получает по 1 балу. Максимальное результат за этот блок 8 баллов.
* Третий блок: «Исторические факты» включает в себя: восемь вопросов, на каждый вопрос необходимо дать развернутый ответ. Ведущий зачитывает вопрос, при необходимости повторяет его еще один раз, на ответ дается 30 сек. По окончанию блока, ведущий еще раз повторяет все вопросы, командам дается 120 секунд на размышление, затем все команды сдают бланки ответов за этот блок. После того как все ответы сданы, ведущий зачитывает еще раз вопросы, озвучивает правильный ответ и дает дополнительные комментарии. За каждый правильный ответ команда получает по 2 балла. Максимальное результат за этот блок 16 баллов.

1. По завершению игры, счетная комиссия подводит итоги и выявляет победителей. Награждаются команды, занявшие почетные первое, второе и третьи места.

**Первый блок: «Миф или правда»**

1. Диета – это залог здоровья? (миф)
2. Фрукты и овощи, хранящиеся длительно на складах, полезнее свежезамороженных (миф)
3. Всем людям необходимо употреблять витамины (миф)
4. Отказываться от жиров нельзя (правда)
5. Кофеин вреден для здоровья и фигуры (миф)
6. Если долго находится на холоде можно заболеть (миф)
7. Свежевыжатый сок очень полезен (миф)
8. Здоровые привычки — это дорого (миф)

**Второй блок: «Выбери правильный ответ»**

1. Недостаток сна может увеличивать риск развития рака, диабета, болезни Альцгеймера, ожирения, а также психических нарушений, поэтому спать необходимо не менее:

а) 7-8 часов в) 4-5 часов

б) 11-12 часов г) 2-3 часов

**Ответ: а) 7-8 часов**

1. Для поддержания оптимального баланса воды в организме, каждый день необходимо пить:

а) 1,5- 2 литра жидкости в) 4-5литров

б) не больше 1 литра г) не имеет значения

**Ответ: а) 1,5-2 литра жидкости**

1. Для поддержания хорошей физической формы, необходимо уделять спорту:

а) 60 минут в день в) 60 минут в неделю

б) 150 минут в неделю г) 120 минут в день

**Ответ: б) 150 минут в неделю**

1. Чтобы обеспечить наш организм необходимым количеством витаминов, следует ежедневно съедать фрукты и овощи в количестве:

а) 4-5 порций в) необязательно употреблять их ежедневно

б) 1-2 порции г) 2-3 порции

**Ответ: а) 4-5 порций**

1. Пищевая соль помогает поддерживать солевой баланс в крови, но чрезмерное употребление соли оказывает негативное влияние на здоровье, поэтому ее потребление в течение дня ограничено до:

а) 3 чайных ложек в) 1 столовая ложка

б) 1 чайной ложки г) 2 столовых ложек

**Ответ: б) 1 чайной ложки**

1. Употребление большого количества сахара может привести к проблемам со здоровьем, но совсем отказываться от него нельзя, так как сахар – это углевод, а углеводы являются источником энергии для нашего организма. Потребление сахара в сутки должно быть не больше:

а) 16 чайных ложек в) 20 чайных ложек

б) 10 чайных ложек г) 12 чайных ложек

**Ответ: г) 12 чайных** **ложек**

1. Сколько раз в неделю рекомендуется устраивать разгрузочные дни?

а) 1 раз в) ни одного

б) 2 раза г) по желанию

**Ответ: в) ни одного**

1. Суточная норма калорий – это число калорий, необходимое для осуществления жизнедеятельности и поддержания себя в отличной форме без отложения избыточных килограммов. В день она составляет:

а) 1800-2000 ккал в) больше 3000 ккал

б) 2500-3000 ккал г) 1000-1500 ккал

**Ответ: а) 1800-2000 ккал**

**Третий блок: «Исторические факты»**

1. В Древней Руси на свадебном пиру гости вволю пили мед, пиво, но молодые, согласно обычаю, к этим напиткам не притрагивались. Почему? (**Ответ:** Спирт – наркотическое и ядовитое вещество. Этанол проникает в яйцеклетку и сперматозоиды, нарушая генетическую структуру ДНК. Если зачатие происходит, когда в организме матери или отца присутствует алкоголь, то в 99% вероятности, что ребенок родится с психическими и физическими отклонениями)
2. В 18 веке Царь Михаил Федорович издал приказ, который запрещал? (**Ответ:** курение)
3. Во времена Петра I была учреждена медаль. Эта медаль считается самой тяжелой и вешалась "злоупотребляющему" на шею так, чтобы он ее не мог снять. Воспроизведите надпись на этой медали. (**Ответ:** "За пьянство").
4. По мнению специалистов, это — идеальное средство для корректировки веса: 10 минут занятий с ним равноценны по физическим затратам 40 минутам бега. Кроме того, это недорого, занимает очень мало места и позволяет заниматься, когда угодно и где вздумается. В США существует ассоциация этого, которая внесла предложение ввести ЭТО в состав олимпийских видов спорта. А о чем идет речь? (**Ответ:** о скакалке (вид спорта — прыжки со скакалкой).
5. В номере журнала **"Здоровье"** за февраль 2003 г. была одна статья под заголовком "Ожирение заразно". Изображением к заголовку служил один библейский сюжет, в котором коварный змей искушает Адама и Еву. А что вместо яблока предлагал вкусить змей на этом изображении? (**Ответ:** Гамбургер)
6. Великий индийский врач, которому приписывают известный медицинский трактат «Аюрведу» — «Знание жизни», присматривал за больным и обращал внимание на такие факторы: как он себя ведет, питается, отвечает на вопросы, какие жизненные обстоятельства привели к болезни. В своих рекомендациях он придавал немалое значение этому, а так же изменению окружающей обстановки. Чему он придавал значение? (**Ответ:** диете, физическим упражнениям)
7. Известный историк медицины Ю. Лисицын отмечал, что медицина прошлого, особенно в древности и средневековья, основывалась не только на предрассудках и религиозных догмах, а на рациональных суждениях, основанных на богатом опыте народного лечения, ЭТОМ и на развитии научных исследований (**Ответ:** На методах профилактики)
8. С развитием деятельности какой организации, начался поиск новых путей улучшения здоровья человека, сбор и систематизация информации о существующих угрозах здоровью. (**Ответ:** Всемирной организации здравоохранения)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название команды:** | |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название команды:** | |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название команды:** | |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Название команды:** | |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |