

Сценарий интеллектуальной квиз-викторины «Азбука ЗОЖ»

Ведущий: Добрый день, уважаемые участники игры! Мы рады видеть вас на интеллектуальной квиз-викторине «Азбука ЗОЖ». Наша игра состоит из 5 раундов, каждый из которых посвящен самому главному, что есть в жизни каждого человека – здоровью и его составляющим! Каждая команда (каждый участник) до окончания времени, отведенного на ответ, должна (должен) сдать карточку с вариантом ответа учителю, после оглашения правильного варианта карточки не принимаются. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Желаем каждому участнику игры интересного ее прохождения.

Итак, 1 раунд – «Разминка». Вам необходимо выбрать правильный вариант ответа.

1. С помощью чего в организме вырабатываются "гормоны счастья" — эндорфины, благодаря которым человек ощущает прилив энергии, существенно повышается его работоспособность, улучшается настроение?
2. Введя в корабельное меню кислую капусту и цитрусы, Джеймс Кук сохранил всю свою команду. Ни один матрос не умер от цинги. Неслыханное достижение в те времена. Благодаря чему был достигнут этот эффект?
3. Это не просто полезная, а жизненно необходимая привычка, существенно снижает риск возникновения кишечных и респираторных инфекций (на 40% и 25 % соответственно)?
4. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?
5. В какое время года лучше всего закаляться?
6. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?
7. Какой предмет является лучшей тяжестью для любителей утренней зарядки?
8. Сон помогает организму восстановиться, набраться сил, если его продолжительность составляет:
9. Что означает слово «Витамин»?
10. Какой овощ замедляет старение организма?
11. Что является залогом здоровья?

Раунд № 2. «Сказочные премудрости»

1. О каком слагаемом здорового образа жизни говорит Балда из сказки А.С.Пушкина: «Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу»

Ответ: Правильное питание

Комментарий ведущего: «Черная икра злаков» - именно так называют полбу, прародительницу современных сортов пшеницы. Такое звание ей присудили за незаурядные вкусовые качества и несомненную полезность. В ее зернах содержится больше протеина, чем в обычной пшенице, в зернах этой злаковой культуры содержится от 25 до 37 % белка.

2. В «Сказке о молодильных яблоках и живой воде» рассказывается о том, как «в некотором царстве, в некотором государстве жил да был царь, и было у него три сына: старшего звали Василием, а младшего Иваном. Царь очень устарел и глазами обнищал, а слышал он, что за тридевять земель, в тридесятом царств есть сад с молодильными яблоками и колодец с живой водой. Если съест старику это яблоко-помолодеет...» Правда ли это?

Ответ: да

Комментарий ведущего: «Яблоки – это источник витаминов С, А, В и микроэлементов, поэтому они помогают укреплять иммунитет. Регулярное употребление яблок снижает риск развития инфаркта на 20 % и человек может прожить на 17 лет дольше.

3. Чем Дуремар лечил
«От бронхита, тонзиллита,

От печенки, селезенки,
От полипа и от гриппа»
Ответ: гирудотерапией (пиявками)

Комментарий ведущего: На данный момент досконально описано 20 биологических компонентов в слюне пиявки и более 100 микроэлементов. Так, гирудин. Разжижает кровь и способствует улучшению кровообращения. Брадикинины действуют противовоспалительно. Эглины уменьшают воспаление и повреждение тканей.

4. Какие болезни рискует приобрести «Обжора» К.Чуковского:

Только и съела, бедняга,
Что пятьдесят поросят,
Да полсотни гусят,
Да десяток цыпляток,
Да утят десятком,
Да кусок пирога
Чуть побольше того стога,
Да двадцать бочонков
Соленых опенков,
Да четыре горшка молока,
Да тридцать вязанок баранок,
Да сорок четыре блина.
И с голоду так исхудала она,
Что не войти ей теперь
В эту дверь.

Ответ: Болезни, вызванные перееданием: ожирение, гипертония, нарушение обмена веществ, психоз, гастрит

5. Как звали девочку, которая предостерегала брата от таких опасностей, как ядовитые пестициды с полей, тяжелые металлы, кишечная палочка, вирус гепатита, бактерии, вызывающие дизентерию и холеру, содержащиеся в сырой воде?

Ответ : Аленушка

Комментарий ведущего: «Не пей, Иванушка! Козленочком станешь»

6. Каким образом кот Леопольд призывал всех к сохранению и поддержанию духовного здоровья?

Ответ: «Ребята, давайте жить дружно»

Комментарий ведущего: Духовное здоровье достигается умением жить в согласии с собой, родными, друзьями, грамотно выстраивать модель своего поведения.

7. Какой сказочный персонаж отвечал за соблюдение гигиены?

Мойдодыр

Раунд № 3. «Истина или ложь»

1. Верно ли, что дружба сохраняет здоровье? (да)

Комментарий ведущего: Дружба сохраняет здоровье. Американские ученые недавно установили, что общение с друзьями поддерживает сердце! Оказывается, люди, имеющие широкий круг общения, реже страдают от болезней сердца. Общительные люди меньше курят, у них ниже уровень сахара в крови и артериальное давление, — все это положительно отражается на работе сердца.

2. Верно ли, что 50 % диджеев имеет проблемы со слухом (да)

Комментарий ведущего: Ежедневно мы подвергаемся воздействию громких звуков. Например, крик ребенка может достигать 90 дБ, что воздействует на внутреннее ухо сильнее, чем будильник (80 дБ) или шум пылесоса (70 дБ). Исследования показали, что ухудшение слуха начинается со звукового уровня около 85 дБ. Таким образом, длительное прослушивание громкой музыки или

шум отбойного молотка или реактивного двигателя могут нанести непоправимый вред органам слуха. Обследования, проведенные Нью-Йоркским союзом слабослышащих, показали, что 50% диджеев имеют проблемы со слухом. Из них 33% уже частично не слышат.

3. Каждые полчаса физической активности, 6 дней в неделю, может снизить риск преждевременной смерти на 40% (да)
4. Ходить босиком полезно для укрепления стопы? (да.)
5. В Калифорнии на упаковке с чипсами делают надписи о том, что частое употребление данного продукта может вызвать рак (да.)
6. Летом можно запастись витаминами на целый год? (нет.)
7. В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин (да.)
8. Детям до 15 лет можно заниматься тяжелой атлетикой? (нет)
9. Верно ли, что мыть руки нужно только горячей водой?

Комментарий ведущего: Мыть руки можно как горячей, так и холодной водой с мылом.

Раунд № 4. «Житейская мудрость»

ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ: БЕРЕГИ ПЛАТЬЕ СНОВУ, (а здоровье смолоду)

ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ: ЧИСТОТА – (залог здоровья)

ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ: КОГДА Я ЕМ, (я глух и нем)

ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ: В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ- (здоровый дух)

ЗАКОНЧИ ПОСЛОВИЦУ: СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ И ВОДА- (наши лучшие друзья)

СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ

Раунд № 5. «На внимательность». Обратите внимание на то, что ключ к ответу заложен в самом вопросе.

1. В блокадном Ленинграде в морозы многим людям продержаться помогал чай из ЭТОГО ИНГРЕДИЕНТА. Не сказать, что он получается вкусным, зато содержит ударную дозу витамина С. В экстремальных случаях и при отсутствии медикаментов - отличная профилактика и помощник.
Ответ: сосновая хвоя
2. Этот вид спорта вошел в обязательную программу первых Олимпийских игр. В 2010 году один из голландских зоопарков вынужден был нанять представителя данного вида спорта Эпке Зондерланда для того, чтобы он преподавал обезьянам несколько спортивных уроков. О каком виде спорта идет речь?
Ответ: гимнастика
3. Масло, получаемое из этого продукта широко используется в косметических целях для ухода за кожей лица, а также при правильном его использовании улучшается работа внутренних органов. О каком продукте идет речь?
Ответ: персиковое масло

