Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской области»



**Квест «Формула здоровья»**



**Разработала:** Никифорова Юлия Фёдоровна, методист I квалификационной категории

Кувандык, 2020

**Пояснительная записка**

Актуальность темы здорового образа жизни обусловлена научно-техническим прогрессом и цифровизацией общества. Прямым следствием последних двух факторов являются: малоподвижный образ жизни, ухудшение экологической обстановки. Возросший темп жизни и непрерывно увеличивающийся поток информации привёл к возникновению многочисленных стрессогенных факторов и породил множество пагубных зависимостей (пищевая, алкогольная, никотиновая, наркотическая, игровая, психологическая и т.д.). Таковы печальные реалии нашего времени.

Изучение проблем детского здоровья в наше время приобретает особую социальную значимость: ежегодно уменьшается число здоровых детей. По оценкам, в России только 32% детей в стране признаны здоровыми, 52% имеют функциональные отклонения, из них более 16% – хронические заболевания. Лишь 30% новорожденных могут быть признаны здоровыми. 600 тысяч детей официально признаны инвалидами.

По данным Министерства образования Российской Федерации за 2017 г., 87% учащихся нуждаются в специальной поддержке, до 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушенную структуру зрения, 30% – хронические заболевания, 60% – нарушенную осанку. Исследователь А.А. Коробейников утверждает, что стрессам подвержены от 60 до 80 процентов школьников.

Исходя из приведённых данных, становится очевидным то, что решение проблемы сохранения и улучшения детского здоровья нуждаются в новых подходах, методах, концепциях.

Но что же следует понимать под термином «здоровье»? В научных источниках можно найти множество определений данного понятия, но наиболее точным и исчерпывающим является определение, данное Всемирной Организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Значимым в этом определении является классификация его как динамичного явления, даёт возможность управлять им, причём делать это целенаправленно. Также оптимистичным является установление ВОЗ следующей закономерности: здоровье людей лишь на 10% зависит от системы здравоохранения. Наибольшую степень влияния здесь имеет именно образ жизни – 50%. Остальные 40% поровну делятся между наследственностью и влиянием окружающей среды.

Естественно, что всё больше медицинских работников, педагогов, психологов и других специалистов совместно с родителями задаются вопросом: как в существующих условиях сохранить здоровье подрастающего поколения? Культура здорового образа жизни является единственно верным ответом на него, ведь ЗОЖ позволяет не только предотвратить появление приобретенных заболеваний, но и во многих случаях замедлить проявление симптомов наследственных.

Как заявил Президент России В.В. Путин, «Воспитание здорового поколения – стратегическая задача России». Сфера образования (и дополнительного в том числе) может внести свой вклад в борьбу за сохранение здоровья детей. Педагогический коллектив МБУДО «ДПШ» находится в постоянном поиске наиболее эффективных и современных форм и методов сохранения здоровья детей. Квест «Формула здоровья» является одной из целесообразных и современных форм.

**Целевая аудитория:** учащиеся в возрасте 9-13 лет.

**Форма мероприятия:** квест.

**Методы организации деятельности:** словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, проблемный, игровой.

**Цель:** пропаганда основ здорового образа жизни учащихся посредством проведения квеста «Формула здоровья».

**Задачи:**

*В обучении:*

1. продолжать работу по закреплению и систематизации имеющихся основ знаний здорового образа жизни;
2. формировать у учащихся практические компетенции ведения здорового образа жизни;
3. пополнить знания учащихся об основных компонентах ЗОЖ;
4. формировать у учащихся навыки поиска нужной информации в сети Интернет;
5. расширять общий кругозор учащихся.

*В воспитании:*

1. повышать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
2. способствовать сплочению коллектива в процессе творческой деятельности;
3. формировать у учащихся личную ответственность за сохранение и укрепление здоровья;
4. воспитать культуру ЗОЖ как одной из базовых ценностей личности;
5. содействовать получению каждым учащимся положительного опыта (творчества, ситуации успеха, работы в команде, активности, достижения цели, ответственности за свои действия).

*В развитии:*

1. содействовать развитию потребности учащихся в ЗОЖ как устойчивой нормы повседневной жизни;
2. развивать логическое мышление, креативность, внимательность;
3. развивать коммуникативную компетентность учащихся.

**Оборудование:** маршрутный лист*,* задания для выполнения в лабораториях,ручки, текстмаркеры, листы писчей бумаги, скакалка, мыло, баночка с витаминами, фигурка или игрушка морж, маска для сна, воздушный шарик с изображением улыбающегося смайлика, яблоки (по количеству участников), кипельно белое махровое полотенце, влажные салфетки, костюмы персонажей (доктора Неболейкина и профессора Здоровина)*.*

**Методическое обеспечение**

Мероприятие начинается и завершается в актовом зале МБУДО «ДПШ» (этапы-лаборатории размещены в 6 учебных кабинетах, при этом лабораторию спорта целесообразно разместить в спортивном или танцевальном зале или ином просторном помещении). В актовом зале организована выставка рисунков и творческих работ учащихся на тему ЗОЖ. Участников квеста встречают доктор Неболейкин и профессор Здоровин. Они предлагают учащимся открыть формулу здоровья. Для этого ребятам придётся потрудиться в 6 лабораториях и успешно выполнить задания. В каждой лаборатории участников ожидает волонтер-помощник из числа учащихся Школы вожатского мастерства, который организует прохождение того или иного этапа. Он выдаёт участникам краткую информацию по теме и проверяет правильность выполнения заданий, в случае возникновения затруднений задаёт наводящие вопросы, выдаёт подсказки. Поскольку целью квеста «Формула здоровья» является не проверка знаний участников, а пропаганда основ здорового образа жизни учащихся, то при выполнении заданий отсутствует соревновательность между группами или командами учащихся и допускается поиск информации в сети Интернет со смартфонов.

**Планируемые результаты мероприятия**

Учащиеся систематизируют имеющиеся у них знания по теме здорового образа жизни, углубят знания об основных компонентах здорового образа жизни; усовершенствуют коммуникативные навыки во время прохождения квеста «Формула здоровья», повысится интерес и мотивация к ведению ЗОЖ, получат опыт решения нестандартных творческих задач.

**План мероприятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап мероприятия** | **Время** |
| 1. | Вводная часть | 5 минут |
| 2. | Основная часть | 78 минут |
| 3. | Заключительная часть | 7 минут |

**Ход мероприятия**

*Вводная часть*

**Доктор Неболейкин (д-р. Н.) и профессор Здоровин (проф. З.)** *(вместе):* Здравствуйте, ребята!

**Д-р. Н.:** Я – доктор Неболейкин!

**Проф. З.:** А я – профессор Здоровин!

**Д-р. Н.:** Когда мы говорим «Здравствуйте» – это значит, что мы желаем здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему приветствуя друг друга, люди желают именно здоровья?

**Проф. З.:**Потому что здоровье – одна из самых ценных вещей, которая у нас есть.

**Д-р. Н.:** Совершенно верно! Постарайтесь понять и запомнить, что вы от природы получили бесценный подарок – свое здоровье. Ваша задача и личная ответственность каждого – использовать все доступные методы для его сбережения и приумножения.

**Проф. З.:**Ребята, вы сейчас оказались в нужном месте и в нужное время: сегодня и здесь мы находимся на пороге одного замечательного открытия – открытия формулы здоровья. Я и доктор Неболейкин приглашаем всех вас вместе стать свидетелями этого события, и даже более того – принять участие в этом важном открытии.

**Д-р. Н.:** Для этого вам необходимо отыскать 6 лабораторий и успешно выполнить задания, о которых вы узнаете от наших помощников. Друзья, мы можем рассчитывать на ваше участие?

**Участники (У.):** Да!

**Проф. З.:**Тогда держите маршрутный лист *(Приложение 1),* и, не мешкая, отправляйтесь в путь за компонентами для формулы здоровья! И не забудьте с собой взять такие нужные вещи, как находчивость, дружбу, хорошее настроение, ведь они вам пригодятся! Мы с доктором ждём вас с успешно выполненной задачей!

*Основная часть*

1-ая лаборатория – лаборатория спорта.

**Волонтёр (В.):** Вижу, что вы не отказали в помощи доктору Неболейкину и профессору Здоровину и настроены собрать все компоненты формулы здоровья. И здесь вы можете заработать первый компонент формулы здоровья (что он из себя представляет – об этом вы узнаете чуть позже). И не удивительно, что лаборатория спорта – первая точка вашего квеста. Ведь здоровье каждого человека неразрывно связано со спортом и физкультурой, которые позволяют повысить защитные функции организма, чтобы он мог противостоять пагубному воздействию агрессивных микроорганизмов, неблагоприятной экологической обстановки и прочим негативным факторам окружающей среды. И наоборот, малоактивный образ жизни «старит» растущий организм, делает его уязвимым. Если раньше патологии костной ткани, сосудистые и сердечные болезни диагностировались у представителей старшего поколения, сегодня эти недуги поражают и молодых людей, и даже детей. Чтобы избежать подобных неблагоприятных последствий, укрепить организм и иммунитет, нельзя пренебрегать спортом и физкультурой. Ну а для получения компонента нужно выполнить следующие задания.

*1 задание.* Провести зарядку под ритмичную музыку (например, DJ Maximus & Gimnastika – Гимнастика). Участники выбирают одного учащегося, который будет показывать движения, остальные – повторяют за ним. Через 30-40 сек. ведущий меняется – пока в роли его не побывают все участники. Оценивается дружность, синхронность.

*2 задание.* Проверить свои знания о самых необычных видах спорта (о существовании некоторых из них многие даже не подозревали) по словесному описанию того или иного вида спорта. В помощь участникам – изображения, относящиеся к каждой из определяемых спортивных дисциплин *(Приложение 2).*

*3 задание.* Продемонстрировать каждому участнику свой любой спортивный рекорд или достижение (шпагат, «мостик», отжим, «колесо» и т.д.).

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им скакалку как символ спорта, зарядки, двигательной активности.*

2-ая лаборатория – лаборатория гигиены.

**Волонтёр (В.):** Рад приветствовать вас в лаборатории гигиены! А вы знаете, откуда у данной науки возникло такое название? У древних греков была такая богиня – Гигиея, дочь бога медицины Асклепия, олицетворение духовной и телесной чистоты, здорового образа жизни. В честь неё данная наука и получила своё название. Личная гигиена для каждого человека должна быть совершенно естественным делом, потому что она напрямую связана с сохранением и укреплением нашего здоровья. Знание и соблюдение ее правил должно стать неотъемлемой частью жизни: ведь мир принадлежит микробам! Они присутствуют в воде, почве и в нас самих. Количество микроорганизмов в теле взрослого человека составляет 1014 (100 000 000 000 000) единиц. Что касается бактерий, то их даже больше, чем наших собственных клеток. Если говорить только о коже человека – на одном ее квадратном сантиметре может присутствовать несколько сотен тысяч микроорганизмов, а с каждым вздохом поглощается еще как минимум 1500. К счастью, далеко не все они опасны. В более широком понимании, личная гигиена – это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма и является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Кстати, а знаете ли вы, что существует «Всемирный день чистых рук» (Global Handwashing Day)? Он был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году и проводится ежегодно, 15 октября. Этот день проходит под девизом «Чистые руки спасают жизнь». Помните, что простое мытьё рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем. Ну а теперь пора перейти к выполнению заданий.

*Задание 1.* Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг (подруга), который приехал (приехала) вместе с тобой, забыл (забыла) дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом (подругой)?

А) Мыло

Б) Мочалка

В) Зубная щётка

Г) Зубная паста

Д) Полотенце для рук

Е) Полотенце для тела

Ж) Тапочки

З) Шампунь

И) Зеркало

К) Щётка для одежды

Л) Носовой платок

М) Ватные палочки, диски

Н) Шариковый дезодорант

О) Гигиеническая помада

П) Туалетная бумага

Р) Маникюрные ножницы и пилочка для ногтей

С) Шапочка для душа

Т) Пена, соль для ванны

У) Влажные салфетки, бумажные платочки

**Ответы:** Б, В, Е, Ж, Л, Н, О, Р, С.

*Задание 2.* Отметьте, в каких случаях необходимо вымыть руки:

- перед приемом и приготовлением пищи **(+)**

- перед чтением книги

- перед использованием контактных линз **(+)**

- перед использованием косметических средств для лица (крема, лосьона, тоника) **(+)**

- перед приготовлением уроков

- перед использованием медицинских инструментов, перед обработкой раны и перед тем приёмом лекарств **(+)**

- после обработки раны **(+)**

- после прихода с улицы **(+)**

- перед походом в магазин

- после приёма пищи

- после контакта с загрязненной поверхностью **(+)**

- после приветствия за руку

- после контакта с животным **(+)**

- перед занятием спортом

- перед контактом с животными

- после контакта с игрушками **(+)**

- после посещения туалета **(+)**

*Задание 3.* А сейчас проверим, насколько у всех чистые или грязные руки. Вот вам чистое белоснежное полотенце. Она слегка влажное. Каждый участник вытирает об него руки и передаёт другому. Смотрите, какой цвет и вид оно приобрело в итоге: серый, грязный, неопрятный. Это говорит о том, что наши руки загрязнены. Теперь возьмите все по влажной салфетки и тщательно протрите руки – они стали гораздо чище. Помните про этот маленький эксперимент: хотя внешне руки или предметы могут казаться чистыми, но на самом деле на них есть загрязнения!

*Задание 4.* Составьте список самых грязных предметов в быту.

1. **Душевые занавески, губки для мытья посуды и разделочные доски** (они долго остаются влажными, а влажная и тёплая среда – отличный катализатор роста бактерий. Они требуют внимательного отношения к себе. Так, разделочную доску надо тщательно мыть горячей водой. Кроме того, желательно иметь по разделочной доске для каждого вида продуктов (мясо, овощи и т. д.). Губку менять раз в неделю, однако она может прослужить и дольше, если ее хорошо промывать, просушивать и не хранить во влажной среде. Шторку для душа при отсутствии периодической обработки и стирки надо менять раз в месяц).
2. **Ключи от дома, деньги и мобильные телефоны** (мы с ними часто контактируем. В целом на поверхности всего, что взаимодействует с нашими руками, живет большее число бактерий. Это связано с тем, что в течение дня мы трогаем колоссальное количество объектов, каждый из которых населяют микроорганизмы, а затем переносим их на ключи, гаджеты. Итог: мой руки после обращения с деньгами и протирай смартфон спиртосодержащим средством.)
3. **Поручни в общественном транспорте, ручки дверей и …кожаные сумки** (к поручням и ручкам прикасается большое количество людей, в том числе и больных, а натуральная кожа сама по себе – отличная среда для размножения микроорганизмов. Помимо этого, сумка практически всегда контактирует с нашими руками, следует за нами в теплый офис или квартиру и часто оказывается на полу. Все эти факторы делают ее одним из потенциально наиболее грязных предметов. Всегда принимайте это во внимание…)

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им мыло как символ гигиены.*

3-я лаборатория – лаборатория правильного питания.

**Волонтёр (В.):** Очень приятно встретиться с вами, юные друзья-искатели! Как вы поняли, в этой лаборатории мы будем говорить о правильном питании, витаминах.

Витамины представляют собой обширную группу органических веществ, которые необходимы человеческому организму. Многие из них содержатся в пище, но некоторые можно получить из других источников. Нужно хорошо ориентироваться в наименованиях витаминов, источниках их получения и суточной норме потребления, чтобы поддерживать необходимый баланс этих веществ. Сейчас вам предстоит возможность проверить свои познания в данной области. Напоминаю, что в случае возникновения затруднений вы можете воспользоваться мудростью Yandex или Google.

*Задание 1.*

1. Какой витамин был обнаружен и изучен самым первым из всех?

Витамин A

**Витамин C**

Витамин Е

Витамин D

2. Слово «витамин» происходит от латинского слова «vita». Что оно означает?

Человек

**Жизнь**

Любовь

Солнце

3. Какая группа витаминов способствует росту волос?

Витамин А

**Витамин В**

Витамин D

Витамин К

4. Как называется состояние нехватки витаминов в организме?

Недовитаминит

**Гиповитаминоз**

Гипервитаминоз

Маловитаминоз

5. В древности мореплаватели часто страдали от цинги – заболевания, вызванного недостатком витамина. Какого витамина им не хватало во время морских путешествий?

**Витамин С**

Витамин А

Витамин D

Витамин Е

6. Как называются специальные препараты, которые содержат несколько витаминов в своем составе?

Микроэлементы

Минералы

Полипропилены

**Поливитамины**

7. Какой естественный способ позволяет человеку получать все необходимые витамины?

Регулярные прогулки

**Разнообразное питание**

Плавание

Езда на велосипеде

8. Назовите первый искусственно синтезированный витамин.

Витамин А

Витамин **В1**

Витамин С

Витамин Е

9. Какие витамины входят в состав популярного средства «Ревит», также известного как аскорбинка?

**Витамины A, B1, B2, C**

Витамин С

Витамины С, Е

Витамины С, D

10. Какой витамин в большом количестве содержится в подсолнечном масле?

Витамин А

Витамин В1

**Витамин E**

Витамин D

11. Какие продукты содержат максимальное количество витаминов?

Каши

Супы

**Свежие овощи**

Варёные овощи

12. Какое химическое название носит витамин B2?

Хинин

Аспирин

**Рибофлавин**

Аскорбиновая кислота

13. В каком широко известном сорняке содержится большое количество витамина С?

Одуванчик

**Крапива**

Репейник

Василёк

14. Какой витамин называют фолиевой кислотой?

Витамин A

Витамин Е

Витамин С

**Витамин** **B9**

15. Как называются вещества, которые подавляют действие витаминов?

Терминаторы

Невитамины

**Антивитамины**

Нутриенты

16. Во время блокады Ленинграда горожане заваривали чай, который позволил восполнить недостаток витамина С в условиях голода. Какой это был чай?

Из цветков ромашки

Из одуванчиков

Из листьев крапивы

**Из сосновых иголок**

17. Вещество под названием бета-каротин перерабатывается в витамин А, который полезен для зрения. В каком продукте много бета-каротина?

**Морковь**

Свёкла

Лимон

Овсяная каша

18. Как ещё называют витамин Е, показывая его воздействие на организм?

Солнечный витамин

Природный энергетик

**Витамин молодости**

Витамин сна

19. Какие овощи нужно есть, чтобы в организм поступал витамин К?

Редьку

Огурцы

Помидоры

**Капусту**

20. Что такое «токоферол»?

Водоросль

**Витамин Е**

Состояние нехватки витаминов

Специалист, изучающий витамины

21. Какой витамин получает человек, загорая на солнышке?

**Витамин** D

Витамин С

Витамин А

Витамин Е

22. В каких продуктах содержится витамин С?

**Шиповник, лимон, капуста**

Огурец, горох, картофель

Яблоко, груша, ананас

Рыба, печень, яичные желтки

23. Какой витамин называется «витамином роста»?

Витамин С

Витамин Е

**Витамин А**

Витамин В

24. При нехватке какого витамина шелушится кожа?

Витамин D

**Витамин В**

Витамин С

Витамин А

25. Основной источник витаминов – это…

**Овощи и фрукты**

Молочные продукты

Сладости

Мясные продукты

26. В каких продуктах содержится витамин Е?

Рыба, овощи

Морепродукты

**Яйца, орехи, молочные продукты, растительные масла**

Фрукты, шоколад

*Задание 2.* Рассортировать карточки с изображениями продуктов на 2 группы: полезные и вредные для организма *(Приложение 3).*

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им коробочку с витаминами как символ правильного питания.*

4-ая лаборатория – лаборатория закаливания.

**Волонтёр (В.):** Приветствую вас, друзья, в лаборатории закаливания. Кстати, а вы знаете какое животное является символом закаливания? Правильно, конечно, это морж! Закаливание относится к одному из направлений оздоровления, ведения здорового образа жизни. Наряду с правильным питанием и отказом от вредных привычек, режимом дня оно помогает значительно повысить адаптационные возможности организма в отношении неблагоприятных условий среды – резких колебаний температур, атмосферного давления, ветра, смены светового режима. Закаленное тело адекватно и быстро реагирует на значительные колебания температуры, например, при входе и пребывании в сильно охлажденной комнате с жары. Если организм хорошо тренирован, он может поддерживать постоянство внутренней температуры тела в строго заданной узкой границе, не допуская переохлаждения или, напротив, перегрева (если это высокая температура окружающей среды). В зависимости от того, какие процедуры и силы природы задействованы, выделяется несколько вариантов закаливания.

Аэротерапия. Это влияние воздуха различной температуры – воздушные ванны, прогулки в любую погоду (дождь, снег, легкий ветер). Это самые малоинтенсивные воздействия, раздражающие кожные рецепторы и нервные окончания на слизистых носа. Однако они помогают сосудам и клеткам адаптироваться к перепадам температур. Особенно полезно пребывание на свежем воздухе в лесопарковых зонах, где больше кислорода и меньше выхлопов машин, влажность воздуха выше.

Гелиотерапия. Это воздействие на тело солнечного света, содержащего в своем спектре УФ-лучи, тепловые лучи, оказывающие комплексное воздействие. Помимо стимуляции синтеза витамина D, необходимого организму для поддержания метаболизма, свет солнца нормализует возбудимость нервной системы, ускоряет обмен веществ, усиливает кровообращение в коже. Но важно помнить о времени воздействия и длительности терапии. Избыток инсоляции провоцирует фотостарение, солнечные ожоги и может быть фактором риска меланомы. В теплое время года необходимо избегать открытого солнца с 11 до 17 часов.

Закаливание водой. Это самый популярный и доступный метод, который можно практиковать круглогодично дома или на открытом воздухе. Важно, чтобы температура воды постепенно снижалась, чтобы организм стимулировался, но не переохлаждался. В водном закаливании есть много методик – обтирания, души, обливания, а для особо закаленных – купание в проруби (моржевание). Последний способ всем рекомендовать не стоит, для этого нужна длительная подготовка, хорошее состояние здоровья.

Ну а теперь самое время перейти к заданиям.

*Задание 1.* Соединить 2 части пословиц о закаливании (пословицы распечатываются на бумаге и каждая разрезается на 2 части).

|  |  |
| --- | --- |
| Закаляй свое тело | с пользой для дела. |
| Холода не бойся, | сам по пояс мойся. |
| Солнце, воздух и вода | помогают нам всегда. |
| И смекалка нужна, | и закалка важна. |
| Смолоду закалишься, | на весь век сгодишься. |
| Закалишься – | от болезни отстранишься. |
| Если хочешь быть здоровым | – закаляйся! |
| Ледяная вода – | для всякой хвори беда. |

*Задание 2.* Выберите из перечисленных ниже принципов принципы закаливания

Принцип постепенного увеличения дозировки раздражителя (+)

Принцип сотрудничества

Принцип наглядности

Принцип последовательности применения данных процедур (+)

Принцип доступности

Принцип научности

Принцип систематичности начатых процедур (+)

Принцип гуманизации

Принцип комплексности (+)

Принцип уважения и доверия

Принцип творчества

Принцип учёта индивидуальных особенностей человека (+)

Принцип активного и положительного отношения к данным процедурам (+)

*Задание 3.* Отметить в списке выдающихся учёных и прочих известных людей тех, кто имел отношение к закаливанию (т.е. тех, был способствовал становлению и продвижению идей закаливания или занимался им сам).

Гиппократ (+)

Пифагор

Архимед

Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) (+)

Томмазо Кампанелла (+)

Джон Локк (+)

Эрнест Резерфорд

Андрей Дмитриевич Сахаров

Кристоф Вильгельм Гуфеланд (+)

Галилео Галилей

Иоганн Кеплер

Александр Васильевич Суворов (+)

Рене Декарт

Михаил Илларионович Кутузов (+)

Николай Иванович Пирогов (+)

Энрико Ферми

Вернер Гейзенберг

Поль Дирак

Владимир Михайлович Бехтерев (+)

Исаак Ньютон

Карл Линней

Константин Дмитриевич Ушинский (+)

Егор Арсеньевич Покровский (+)

Альберт Эйнштейн

Антони ван Левенгук

Александр Исаевич Солженицын

Пётр Францевич Лесгафт (+)

Александр Михайлович Бутлеров

Пётр Леонидович Капица

Валентин Владиславович Гориневский (+)

Иван Петрович Павлов (+)

Грегор Мендель

Луи Пастер

Дмитрий Иванович Менделеев

Нильс Бор

Порфирий Корнеевич Иванов (+)

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им фигурку (игрушку) моржа как символ закаливания.*

5-ая лаборатория – лаборатория здорового сна.

**Волонтёр (В.):** Рад видеть вас в моей лаборатории! Сон – вечный спутник человека, ведь ни один из нас не может обходиться без сна. Дефицит сна у людей со временем вызывает такие проблемы со здоровьем, как болезни сердца, высокое кровяное давление, ожирение и диабет. Каждый новый день мы начинаем пробуждением от сладкого сна и заканчиваем его в объятиях Морфея (а вы знаете, кто такой Морфей? Это бог сна). Даже существует специальная наука – сомнология и тысячи ученых, изучающих этот естественный для человека физиологический процесс. Но сон и сегодня таит в себе немало тайн и загадок. История гласит, что некоторые исторические личности были способны спать всего 3-4 часа в сутки. Эдисон, Да Винчи, Франклин, Тесла, Черчилль – все они спали гораздо меньше признанной нормы и чувствовали себя вполне здоровыми. Однако учёные утверждают, что подобные нарушения сна – обратная сторона большого таланта или гениальности, которая не всегда во благо. Также у сна есть собственный день – Всемирный день сна. Впервые Всемирный день сна (World Sleep Day) был проведен 14 марта 2008 года и с тех пор проводится ежегодно, в пятницу второй полной недели марта, в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья. Итак, ну а сейчас самое время – приступить к выполнению заданий.

*Задание 1.* «Миф или правда». Вам будут предложены самые различные утверждения о сне, а вы будете должны ответить, миф это или правда.

1. Человек проводит во сне треть своей жизни. **(Правда).**

Прискорбно, но факт. Среднестатистический человек проводит во именно такую часть своей жизни. Как известно, во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, и «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил. По крайней мере, так должно быть в норме.

1. Мы помним лишь 50% наших снов. **(Миф).**

Вам известно, что в течение первых пяти минут после пробуждения у нас есть реальный шанс «ухватить за хвост» примерно половину сюжета сна, но уже через десять минут 90% содержания, увы, будет потеряно, и смысл сна рассыплется, как карточный домик. По мнению учёных, мы запоминаем примерно около 10% сновидений.

1. Не все люди видят сны. **(Миф).**

Многие уверяют, что никогда не видят снов. Но полное отсутствие сновидений является проявлением некоторых тяжелых психических заболеваний. Все нормальные люди, погружаясь в дрему, видят сны, но большинство при пробуждении моментально их забывает. Это подтверждают энцефалограммы, снятые во время сна. За всю историю лишь у одного пациента военного госпиталя в Израиле такое обследование не показало «присутствия» сновидений. Тот человек до этого был ранен в голову.

1. Сны видят даже слепые. **(Правда).**

Доказано, что люди, потерявшие зрение в течение жизни, видят сны наравне со зрячими людьми. Люди, слепые от рождения, не видят изображений в привычном нам понимании, но точно так же переживают в снах различные эмоции: образы в их подсознании формируются через запахи, звуки и тактильные ощущения.

1. Во сне мы видим только реальных людей. **(Правда).**

Примечательно, что наше подсознание не в силах самостоятельно и произвольно генерировать лица людей. А это значит, что абсолютно всех незнакомцев в наших снах мы когда-то да видели, но, возможно, не запомнили. За время жизни при разных обстоятельствах мимо нас проходят миллионы лиц, а значит, наш мозг никогда не испытает дефицита в новых актерах на самые неожиданные роли в сценариях наших сновидений.

1. Все могут видеть цветные сны. **(Миф).**

Около 12% зрячих людей видят исключительно монохромные сны. Точнее, так было до середины шестидесятых годов. Позже доля людей, видящих сны исключительно в черно-белом варианте, упала по 4,4% от общей выборки исследования. Интересно, что многие исследователи сна предполагают, что причина этой тенденции заключается в повсеместном распространении цветного телевизионного вещания.

1. Как правило, люди за ночь видят только один сон. **(Миф).**

Всем знакомо выражение: «Видеть седьмой сон». Оказывается, за ночь мы, действительно, способны увидеть от четырех до семи снов. В среднем, сновидения занимают два часа за ночь.

1. Животные тоже видят сны. **(Правда).**

Как доказывают исследования, проведенные над разными группами животных, очень многие из них во сне переживают аналогичные режимы нервной активности. Мыслительные импульсы высокоразвитых животных во время сна по рисунку практически не отличаются от человеческих, из чего можно сделать уверенный вывод – звери тоже видят сны. Причем многие из них переживают увиденное не менее эмоционально, нежели наяву.

1. Спать нужно не менее 8 часов. **(Миф).**

Врачи постоянно твердят, что для здоровья нам необходим полноценный 8-часовой сон. Однако современные ученые склоняются к мысли, что длительность сна у каждого человека индивидуальна и зависит от генетики. Чтобы установить ее необходимо проследить за собственным организмом во время отпуска, когда в вашу размеренную жизнь не вмешивается работа и другие тревожные факторы. Ученые же используют для этого так называемые «бункерные исследования», при которых человека на пару недель помещают в пространство, оторванное от внешнего мира, где его организм начинает жить по так называемым «внутренним часам».

1. Сон – вредная привычка человечества. **(Миф).**

Безусловно, это миф. Сон необходим каждому из нас для физического и эмоционального восстановления организма. Именно по ночам в нашем организме происходит активный синтез вещества, наполняющего каждую клетку тела энергией, да к тому же вырабатывается гормон роста, который, кроме прочего, является главным гормоном, расщепляющим жировые клетки.

Доказано, если человек не спит более 5 суток, он с большой долей вероятности умрет. Это подтверждают и исследования японских ученых, которые сознательно сокращали сон группы молодых участников эксперимента с 8 до 3,5 часов. Уже через две недели эксперимента у испытуемых наблюдались первые признаки нарушения психики, повышалось давление, и начиналась первая стадия диабета! В то же время непродолжительный сон в середине дня улучшает самочувствие человека. Недаром же в некоторых европейских фирмах устанавливают изолированные капсулы для сна, в которых человек может немного отдохнуть.

1. Любимый сериал помогает быстрее уснуть. **(Миф).**

Многие люди уверены, что для скорейшего засыпания им просто необходимо посмотреть серию любимого кинофильма, пробежаться по ленте новостей в социальных сетях или почитать электронную книгу. На самом деле все это самообман. Такими действиями мы лишь откладываем наступление сна, хотя уже давно могли бы сладко спать. Яркое свечение от планшета, монитора компьютера или телевизора блокирует синтез мелатонина, не позволяя нам почувствовать сонливость.

1. Говорить себе после звонка будильника «Еще 5 минут – и я высплюсь» – довольно вредная привычка. **(Правда).**

Трель будильника по утрам – один из самых неприятных звуков, который нам приходится слышать в жизни. Тем не менее, каждое утро для нас начинается именно с этого звука и далеко не каждый человек сразу же вскакивает с постели, чтобы начать новый день. Большинство спящих просто выключает будильник, пытаясь продлить сладкий сон хотя бы на 5 минут. Мотивируют они это тем, что пяти минут им должно хватить для того, чтобы выспаться! Это, конечно же, неправда, просто нежелание вставать настолько сильное, что человек склонен оправдывать его любыми способами.

Однако нежелание вставать с первым звонком будильника может сыграть с человеком злую шутку. Будильник прекрасно тренирует организм, а потому просыпаясь с первым его сигналом, мы чувствуем себя бодрыми и отдохнувшими. Со временем мозг сам привыкает реагировать на первый сигнал и вставать становится гораздо легче. Если же мы раз за разом игнорируем трели будильника, откладывая пробуждение на 5 минут, два, а то и три раза за утро, мы вводим мозг в замешательство. Этим можно серьезно испортить себе утро, да к тому же упустить драгоценное время, которое потом придется в спешке наверстывать.

1. Перед сном лучше не есть. **(Миф).**

Врачи и диетологи в один голос утверждают – последний прием пищи должен заканчиваться не позднее, чем за три часа до сна. Специалисты, занимающиеся изучением сна, безусловно, соглашаются с этим призывом, но лишь отчасти. Действительно, наедаться перед сном не следует. Это может помешать нормальному засыпанию, да к тому же способствует формированию жировых отложений. Тем не менее, если перед сном ваш желудок урчит от голода, небольшой перекус совсем не навредит.

Для вечернего перекуса выбирайте легкую пищу, которая к тому же не вызывает газообразования в желудке. Лучше остановиться на кусочке сыра, йогурте или любом другом молочном продукте, ведь такая пища способствует выработке триптофана и мелатонина. Можно вспомнить и об углеводах, правда, в небольшом количестве.

1. Храп мешает и самому храпящему. **(Правда).**

Многие храпящие люди, на замечание о том, что по ночам они сильно храпят, отвечают, что им эта особенность совершенно не мешает. Однако это еще один самообман. Храп можно назвать своеобразным индикатором проблем с организмом, игнорируя который человек может заполучить серьезное заболевание, связанное с непроизвольной задержкой дыхания во сне. Данное состояние в медицине называется апноэ.

Каждая задержка дыхания способствует выведению спящего человека из фазы глубокого сна и его пробуждению. Причем таких пробуждений за ночь может быть больше десятка! Только представьте себе состояние человека, который проснулся за ночь с десяток раз. Неудивительно, что весь следующий день он чувствует себя разбитым и невыспавшимся. Ясно, что с храпом нужно бороться.

1. «Ничего, я высплюсь за выходные». **(Миф).**

Это один из самых распространенных мифов, связанных со сном. Занятые люди, которые физически не успевают ложиться спать раньше полуночи, а также те, кто до 1 часа ночи просиживает в социальных сетях и смотрит сериалы, оправдывают себя тем, что они обязательно выспятся в выходные. Ученые крайне негативно относятся к подобным заявлениям, называя данную проблему «сонной булимией», т.е. состоянием, при котором человек начинает гнаться за часами, которые он «не доспал» на протяжении недели.

Чем это плохо для организма? Прежде всего, тем, что отводя на сон всего 4 часа в будние дни и пытаясь спать по 12 часов в выходные, человек нарушает циркадные ритмы и ухудшает течение различных биологических процессов в организме. Наш организм любит стабильность и последовательность. Причем вред наносит не только недосыпание, но и избыток сна. Давно доказано, что люди, которые спят более 8 часов, живут на семь лет меньше тех, кто спит 6-8 часов в сутки. К тому же сони чаще страдают от апноэ, депрессии и сахарного диабета, а значит, чтобы не допустить проблем со здоровьем, старайтесь придерживаться выбранного графика сна, который должен укладывался в 8 часов и длиться не менее 6 часов в сутки.

1. Час дневного сна поможет вам выспаться. **(Правда).**

Если у вас дефицит сна, постарайтесь компенсировать его днём. Ложитесь спать не позже 15:00 и не более, чем на час. Можно даже поймать момент в обеденный перерыв! Если нет подходящего диванчика, устройтесь поудобнее на столе – так, чтобы голова лежала на столе на сложенных руках, а спина приняла почти горизонтальное положение.

1. Кто много спит, тот долго живет. **(Миф).**

На самом деле действует обратное правило. Да, хронический недосып может привести к снижению продолжительности жизни. Но избыточный сон – это тоже плохо. Так что если хотите долго жить – выбирайте «золотую середину».

1. Нельзя пить кофе на ночь. **(Правда).**

Кофеин возбуждает нашу нервную систему, причём его действие может длиться 5-7 часов! Поэтому пить кофе во второй половине дня не рекомендуется. Но кофеин содержится и в других продуктах. Если у вас проблемы со сном, также не стоит вечером пить чай и есть шоколад. Подходящие вечерние напитки – это тёплое молоко с мёдом или травяной чай.

1. Считайте овец, чтобы быстрее заснуть. **(Миф).**

Если у вас проблемы с засыпанием – это нарушение сна, которое нужно лечить. И счёт овец и других животных тут вряд ли поможет. Сомнологи считают, что лежать в постели без сна более получаса бессмысленно. Лучше встать, заняться делами, а уже когда почувствуете усталость – снова укладываться спать.

1. В любой непонятной ситуации ложитесь спать! **(Правда).**

Дело в том, что во сне снижается уровень кортизола – гормона стресса. Значит, утро действительно мудренее вечера.

*Задание 2.* «Почему Вася не может заснуть?». Сейчас вам будет зачитан текст, а вы должны будете найти ошибки, и установить причину бессонницы Васи.

«Вот уже какую ночь Вася не может уснуть. Он уже и закутался в тёплое одеяло, и включил обогреватель (хотя в комнате было + 20 градусов) – вдруг в тепле проще заснуть будет. Не помогло. Мальчик включил планшет – решил посмотреть свой любимый канал – а вдруг так проще получится уснуть? Но нет, не помогло. Тогда Вася встал и отжался 30 раз, поприседал, затем помахал гантелями – возможно, устав, он заснёт. Опять не помогло. Тогда он решил сделать большой бутерброд с колбасой, сыром и майонезом – может, он просто голоден и поэтому не удаётся заснуть? Затем он закусил половиной шоколадки и запил кока-колой – теперь уж точно он уснёт… Но сон так и не шёл. Уже скоро прозвенит будильник. «Ну ничего» – сказал себе мальчик – «Я отосплюсь на выходных».»

**Ошибки:** 1. Оптимальная температура для сна – 19-21°С. В комнате Васи было 20°С, а он укрылся тёплым одеялом и включил обогреватель. Это явно не способствовало засыпанию.

2. Мальчик включил планшет. Синий спектр излучения, который вырабатывают экран планшета, смартфона и даже телевизора активизирует центры бодрствования в головном мозге. Если мучает бессонница, за 1,5-2 часа до сна необходимо отложить электронные устройства в сторону.

3. Вася решил заняться физическими упражнениями. Физическая активность – одна из составляющих хорошего, качественного сна. Но временной промежуток между занятием спортом и сном должен составлять не менее 3-х часов. Организм должен отдохнуть от мышечной нагрузки. В противном случае могут возникнуть проблемы со сном – что и наблюдаем в случае с Василием.

4. Переедать перед сном вредно. Но умеренный прием пищи может благотворно повлиять на сон. Нужно съесть что-нибудь легкое, если уж так хочется. Например, банан, немного миндального печенья, выпить стакан теплого молока с ванилью. С 15:00 не рекомендуется употреблять кофеиносодержащие напитки (чай, кофе, кола) – т.к. они оказывают возбуждающее действие на центральную нервную систему. Это же касается и шоколада…

5. Отоспаться на выходных впрок нельзя, потому что уже в понедельник человек будет чувствовать себя совсем разбитым. Если он привык просыпаться в шесть утра, а на выходных спал до 12 часов дня, то эта разница в шесть часов отразится на нем не в лучшую сторону. Васе необходимо сформировать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время (включая выходные дни).

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им маску для сна как символ здорового сна.*

6-ая лаборатория – лаборатория хорошего настроения.

**Волонтёр (В.):** Вы близки к достижению цели, вам осталось выполнить задания шестой лаборатории – лаборатории хорошего настроения.

Позитивное отношение к миру, к окружающим, к себе – важная составляющая здорового образа жизни. Так, оптимистический взгляд на жизнь рассматривается не только как важный показатель психологического здоровья, но и как средство поддержания и улучшения качества жизни. Известно, что настроение напрямую влияет на состояние здоровья человека: не зря говорят, что раны у победителей заживают быстрее, чем у побежденных. Ну а повысить настроение всегда нам поможет добрый юмор, шутка. Все готовы повысить своё настроение? *(Ответы детей).* Тогда – вперёд!

*Задание.* Мудрые авторы Григорий Остер и Ирис Ревю в стихотворной форме придумали следующие вредные советы для непослушных детей. Прослушайте их и исправьте ошибочные утверждения.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятье

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо,

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно,

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

*(Неверным является призыв автора перестать умываться и стричь волосы).*

Если руки за обедом

Вы испачкали салатом

И стесняетесь о скатерть

Пальцы вытереть свои,

Опустите незаметно

Их под стол, и там спокойно

Вытирайте ваши руки

Об соседские штаны.

*(Здесь автор призывает нарушить как правила гигиены, так и этикета, случайно испачканные за столом руки нужно вымыть или вытереть бумажной салфеткой).*

Если твой сосед по парте

Стал источником заразы,

Обними его – и в школу

Две недели не придешь.

*(Плохим советом является подсказка специально заразиться от заболевшего соседа, ведь лучше быть здоровым и ходить в школу, чем оказаться в больнице с высокой температурой).*

Ни за что не соглашайтесь

По ночам идти в кровать.

Никому не позволяйте

Вас укладывать в постель.

Неужели вы хотите

Годы детские свои

Провести под одеялом,

На подушке, без штанов.

*(Здесь автор пропагандирует отказ ото сна, что не может быть хорошей идей: после пары бессонных ночей у вас не будет сил на учёбу, игру, общение, спорт, т.к. организм не восстановит свои силы).*

**Автор:** Григорий Остер

Позабудь про воздух свежий,

Главной в доме сделай лень.

На диване мягком лёжа,

В темноте читай весь день.

Не проветривай годами,

А чего? И так, сойдёт.

Что? Микробы рядом с вами?

Нет, совсем наоборот!

*(В данном стихотворении автор пропагандирует отказ от проветривания, малоподвижный образ жизни, чтение при недостаточном освещении).*

Утром водным процедурам

Ставь немедленно заслон,

Обтирания, обливания

Выкинь ты из жизни вон.

*(Здесь автор советует отказаться от водных процедур и от закаливания водой).*

Пережёвывать не надо

Пищу твёрдую сто раз,

И забудь, конечно, точно,

Ты про гигиену глаз.

*(Данным четверостишьем автор призывает не пережёвывать твёрдую пищу и не ухаживать за глазами ).*

Сладким, друг мой, увлекайся.

Ешь досыта сто раз в день,

Спортом ты не занимайся,

Сто одежд с утра надень.

*(Здесь автор культивирует такие вредные привычки как неправильное питание и переедание, отказ от спорта и закаливания).*

Главное – забудь про отдых,

Отдых – наш заклятый враг.

И не чисти утром зубы,

Ничего, сойдёт и так.

*(Здесь автор даёт совет не соблюдать гигиену ротовой полости и нарушать режим труда и отдыха).*

**Автор:** Ирис Ревю

*После успешного выполнения заданий волонтёр вручает им воздушный шарик с изображённой на нём улыбкой как символ позитива, хорошего настроения.*

*Заключительная часть*

*Все участники опять собираются в актовом зале МБУДО «ДПШ», их встречают доктор Неболейкин и профессор Здоровин.*

**Д-р. Н.:** Ребята, мы рады вновь увидеть вас!

**Проф. З.:** Надеюсь, что вы смогли собрать все компоненты здорового образа жизни.

**(У.):** Да!

**Д-р. Н.:** Вы все молодцы – успешно справились со столь непростой задачей!

**Проф. З.:** Тогда приступим к составлению формулы ЗОЖ!

**Д-р. Н.:** Вот на этом столе – чтобы хорошо видно было – разложите по порядку все компоненты, добытые вами в 6 лабораториях.

*Участники раскладывают компоненты.*

**Проф. З.:** Итак, мы установили, что ЗОЖ состоит из достаточной двигательной активности;

**Д-р. Н.:** соблюдения личной гигиены;

**Проф. З.:** умеренного и сбалансированного питания;

**Д-р. Н.:**. закаливания;

**Проф. З.:** здорового сна, правильно выстроенного режима труда и отдыха;

**Д-р. Н.:** позитивного восприятия окружающего мира;

**Проф. З.:** ну, и конечно, из отказа от вредных привычек.

**Д-р. Н. и проф. З.** *(вместе):* помните эту формулу здоровья и всегда будьте здоровы!

**Д-р. Н.:** ну а в качестве символа здоровья каждого из вас ожидает яблоко. Ведь как говорится в одной старинной пословице: «Одно яблоко в день – и врач не нужен» (раздают каждому участнику по яблоку).

**Список литературы**

1. Анастасова Л.П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие. – М.: Вентана-Граф, 2016 г. – 208 c.
2. Антропова М.В. Организация режима дня школьника. – М.: Учпедгиз, 2015 г. – 128 с.
3. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. – М.: Просвещение, 2014 г. – 117 с.
4. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Академический проект, 2009 г. – 766 c.
5. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 2016 г. – 368 c.
6. Блюменталь Бретт. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни. – М.: Альпина Паблишер, 2016 г. – 450 c.
7. В здоровом теле – здоровый дух. Сценарии праздников, конкурсов, вечеров, посвященных здоровому образу жизни. – М.: Феникс, 2016 г. – 352 c.
8. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров). – М.: КноРус, 2017 г. – 480 c.
9. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – Ростов н/Д: Феникс, 2015 г. – 342 c.
10. Вдовина Л.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2017 г. – 276 c.
11. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. – М.: Феникс, 2015 г. – 179 c.
12. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни. – М.: Флинта, 2016 г. – 560 c.
13. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех. – СПб.: Спецлит, 2018 г. – 126 c.
14. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 2012 г. – 136 с.
15. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2014 г. – 352 c.
16. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 2015 г. – 256 c.
17. Митяева А.М. Здоровый образ жизни. – М.: Academia, 2015 г. – 144 c.
18. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. – М.: СпецЛит, 2016 г. – 176 c.
19. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник. – М.: Academia, 2019 г. – 536 c.
20. Назарова Е.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебник. – М.: Academia, 2018 г. – 191 c.
21. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Академия, 2016 г. – 256 c.
22. Нетопина С.А. Школьникам об учебе и отдыхе. – М.: Просвещение, 2013 г, – 85 с.
23. Просецкая А.Г. Руководство с практическими занятиями по школьной гигиене. – М.: Просвещение, 2014 г. – 115 с.
24. Рассел Джесси Здоровый образ жизни. – М.: Книга по Требованию, 2015 г. – 732 c.
25. Текучева Л. Здоровый образ жизни. Правильное питание. – М.: Drugoe Reshenie, 2015 г. – 449 c.
26. Трча Станислав Искусство вести здоровый образ жизни. – М.: Медицина, 2016 г. – 232 c.
27. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. – М.: КноРус, 2018 г. – 64 c.
28. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие. – М.: ПО России, 2014 г. – 416 c.
29. <https://imdiv.com/quiz/view-Viktorina-o-vitaminah.html>

**Приложение 1**



**Приложение 2**

**Самые необычные виды спорта**

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. **Давайте начнём с простого. Итак, что это за вид спорта?**   Варианты ответов:   1. Поло на траве 2. Бейсбол 3. Хоккей на траве 4. Гринбол |
|  | 1. **Ну этот вид спорта вы точно знаете – ведь он один символов мира «Гарри Поттера»**   Варианты ответов:   1. Реслинг 2. Квиддич 3. Трофи 4. Дерт |
|  | 1. **Едем дальше. В игре есть сетка, но играют в неё ногами. Что это?**   Варианты ответов:   1. Сепактакрау 2. Снукер 3. Крикет 4. Пионербол |
|  | **4. Как вы думаете, какой вид спорта самый скоростной? В этой дисциплине атлеты развивают скорость до 80 км/ч.**  Варианты ответов:   1. Шорт-трек 2. Биатлон 3. Бег 4. Айс кросс даунхилл |
|  | 1. **Как называется игра, в которой соединились футбол, бейсбол и хоккей?**   Варианты ответов:   1. Бенди 2. Хёрлинг 3. Капоэйра 4. Дерби бол |
|  | 1. **Задачка посложнее. Как называется вид спорта, где атлет спускается с горы на гибриде велосипеда и лыж?**   Варианты ответов:   1. Джай-алай 2. Скелетон 3. Скибоб 4. ВМХ |
|  | 1. **В каком виде спорта спортсмены чередуют боксёрские раунды с шахматами?**   Варианты ответов:   1. Сёги 2. Магараджа 3. Шахбокс 4. Матбокс |
|  | 1. **Почти всё! В этой игре есть батут, мяч и сетка.**   Варианты ответов:   1. Генрибол 2. Боссабол 3. Гандбол 4. Сквош |
|  | 1. **И на десерт. Лыжники и сноубордисты точно знают правильный ответ. В какой дисциплине спортсмен выполняет трюки на сноуборде, прыгая по рампам?**   Варианты ответов:   1. Могул 2. Биг-эйр 3. Джиббинг 4. Слалом |

**Ответы:**

**1 – 3.** Точно! Хоккей на траве входит в список олимпийских видов спорта. Поле для игры похоже на футбольное, а клюшки – на хоккейные.

**2 – 2.** Верно! Квиддич стал знаменитым благодаря Джоан Роулинг и волшебному миру Гарри Поттера. В реальном мире на мётлах никто не летает, поэтому квиддич больше похож на гандбол.

**3 – 1.** Правильно! Сепактакрау – сочетание футбола и волейбола. Игроки перебрасывают мяч через сетку ногами.

**4 – 4.** Без всяких сомнений – это айс кросс даунхилл! Айс кросс даунхилл – скоростной спуск по ледяному жёлобу на коньках. Средняя скорость атлетов – 40 км/ч., лидеры же разгоняются до 80 км/ч.

**5 – 2.** Гениально! Хёрлинг – это сочетание футбола, бейсбола и хоккея, популярное в Ирландии. Игроки в футбольной форме и шлеме деревянной клюшкой стараются забить как можно больше мячей в ворота противника.

**6 – 3.** Это абсолютно точный ответ! Скибоб – зимний экстремальный вид спорта. Первый сноубайк изобрели в 1982 году: взяли раму от велосипеда и прикрепили лыжи вместо колёс. При спуске по снегу с горы спортсмен развивает скорость до 150 км/ч.

**7 – 3.** Вы совершенно правы – это шахбокс! Шахбокс развивает и физическую силу, и интеллектуальные способности. Встреча состоит из 11 раундов (нечётные – шахматы, чётные – бокс). Сражаются соперники на ринге, там же играют в шахматы.

**8 – 2.** Да, это он! В боссаболе играют на большом батуте, в центре которого установлена волейбольная сетка. Игроки перебрасывают через неё мяч, играть можно при помощи любых частей тела.

**9 – 3.** Прямо в точку! В джиббинге сноубордист прыгает по специальным конструкциям или элементам архитектуры. Для этого нужны специальная доска и крепления.

**Приложение 3**

**Полезные и вредные продукты**

