

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ВИТЕБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БИБЛИОТЕКА

МОЛОДЁЖЬ ВЫБИРАЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ КВИЗ



Михайлова Ольга
Михайловна
ведущий библиотекарь

ВИТЕБСК, 2023

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью, развитие навыков здорового образа жизни.

Задачи:

- ❖ Повторить и закрепить знания студентов о здоровом образе жизни, расширять кругозор по данной теме.
- ❖ Прививать студентам стремление к здоровому образу жизни, формировать активную жизненную позицию.
- ❖ Развивать свойства внимания, мышления, воображения.

Целевая аудитория: студенты группы Тэ-22 1 курса специальности «Товароведение и экспертиза товаров».

Форма мероприятия: групповая, квиз-викторина.

Оборудование и технические средства: мультимедийная установка с экраном, презентация в программе PowerPoint.

Декорации, реквизит, атрибуты: жетоны, ручки, бумага, призовой фонд, тематическая выставка «Береги себя для жизни».

Действующие лица

Ведущий.

Помощник ведущего.

Оператор презентации.

Жюри.

Слайд 1-5

Ведущий. «Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто!» Сократ.

Приветствуем вас на интеллектуальной квиз-викторине «Молодёжь выбирает здоровый образ жизни»! Сегодня вас ждут накал переживаний, соперничество и каверзные вопросы.

Квиз состоит из четырёх раундов. В каждом раунде вопросы и три варианта ответов, из которых нужно выбрать правильный. Для того, чтобы дать свой вариант ответа, необходимо поднять руку! За каждый правильный ответ вы получаете жетон. Выберем трёх победителей, которые получают призы. Победит не просто сильнейший, а тот, кто сможет взять эмоции под контроль, выдать большее число ответов и заработать больше жетонов.

Многоуважаемое жюри готово вас оценивать. Это директор библиотеки Радаева Тамара Степановна и заведующая отделом обслуживания Устемчук Инна Валерьевна.

Я, ведущая, Михайлова Ольга и мы начинаем!

Слайд 6

1 раунд «В здоровом теле – здоровый дух»

Слайд 7

1. Здоровый образ жизни – это:
 - отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
 - индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - регулярное прохождение медицинского обследования.

Слайд 8

Слайд 9

2. Режим жизнедеятельности человека – это:
 - установленный режим питания, труда и отдыха;
 - отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;
 - регулярные занятия спортом.

Слайд 10

Слайд 11

3. Что такое закаливание?
 - использование ежедневного циркулярного душа;
 - повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
 - ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду.

Слайд 12

Слайд 13

4. Всемирный день здоровья празднуют:
 - 13 июня;
 - 26 августа;
 - 7 апреля.

Слайд 14

Слайд 15

5. Какой русский полководец в детстве имел очень слабое здоровье и закалил себя русской баней? Он смог выдержать ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 ведёр холодной воды.

- Суворов;
- Жуков;
- Кутузов.

Слайд 16

Слайд 17

6. Кому из древних принадлежит мудрое высказывание:

«Пьянство есть упражнение в безумстве».

Пифагору или Платону?

Слайд 18

Слайд 19

7. «Сок жизни» - так Леонардо да Винчи называл:

- Сок из овощей;
- Воду;
- Сок из фруктов.

Слайд 20

Слайд 21

8. Назовите автора высказывания: «Не пейте спиртных напитков!

Пьющим – яд. Окружающим – пытка».

- В. Маяковский;
- Л. Н. Толстой;
- А. П. Чехов.

Слайд 22

Слайд 23

9. Продолжи фразу: «Человек живёт столько, сколько живёт его...»

- Мозг
- Сердце
- Душа

Слайд 24

Слайд 25

10. Немецкий поэт Гёте сказал: «Картофель стал для человека благословением, а табак – карой». Кто открыл для европейцев картофель и табак?

- Хр. Колумб
- Н. Миклухо-Маклай
- Дж. Кук

Слайд 26

Слайд 27

2 раунд «Писатели выбирают ЗОЖ»

Слайд 28

1. Герой какой повести Л. Н. Толстого так рассказывает о последствиях своего первого опыта курения: «Едва я успел упасть на диван, как почувствовал такую тошноту и такую слабость, что вообразил себе, что трубка для меня смертельна, мне показалось, что я умираю».

- Детство
- Отрочество
- Юность

Слайд 29

Слайд 30

2. Этот писатель, доктор по образованию, отмечал важность самосовершенствования, заявляя, что в человеке всё должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли. Он увлекался плаванием, был одним из основателей московского общества гимнастики.

- А. С. Пушкин
- А. Грин
- А. П. Чехов

Слайд 31

Слайд 32

3. От какого вида спорта, по мнению Куприна, требуется спокойствие, хладнокровие, уверенность, душевное и физическое равновесие, внимание?

- Борьба
- Плавание
- Среельба

Слайд 33

Слайд 34

4. Одно время, этот писатель, чтобы прокормить семью, подрабатывал тренером по теннису. Кто это?

- М. Шолохов
- И. Бунин
- Вл. Набоков

Слайд 35

Слайд 36

5. Какой русский писатель научил «боксировать по –английски» князя Павла Петровича Вяземского?

- А. С. Пушкин
- Ф. М. Достоевский

➤ Л. Н. Толстой

Слайд 37

Слайд 38

6. Кого из писателей называли «рыцарь слона»?

➤ Ч. Диккенс

➤ И. С Тургенев

➤ А. М. Пешков

Слайд 39

Слайд 40

7. Эта женщина на заре своей литературной карьеры была известна как «женщина-змея». Кто изображён на фотографии?

➤ А. А. Ахматова

➤ М. И. Цветаева

➤ А. Кристи

Слайд 41

Слайд 42

8. Этот поэт любил проводить кулачные турниры среди крестьянских детей в своём имении. В одном из своих произведений он подробно описал такой турнир, который состоялся на Москве-реке в 16 веке. Также он любил кататься на коньках, был опытным всадником, отличным фехтовальщиком и стрелком.

➤ М. Ю. Лермонтов

➤ Ф. М. Достоевский

➤ И. А. Гончаров

Слайд 43

Слайд 44

3 раунд «Житейская мудрость»

Продолжи пословицы и поговорки о здоровье.

Слайд 45

1. Здоров будешь – всё... (добудешь)

Слайд 46

2. Здоровье дороже... (золота)

Слайд 47

3. Закаляй своё тело – с пользой... (для дела)

Слайд 48

4. Кто любит спорт, тот здоров и... (бодр)

Слайд 49

5. Пешком ходить – долго... (жить)

Слайд 50

6. Курить – здоровью... (вредить)

Слайд 51

7. Лекарств тысяча, а здоровье... (одно)

Слайд 52

8. Болен – лечись, а здоров - ... (берегись)

Слайд 53

9. Береги платье снову, а здоровье... (смолоду)

Слайд 54

4 раунд «Стоп! Вредные привычки!»

Слайд 55

1. Никотиновая зависимость – это:

- Физическое расстройство
- Психическое расстройство
- К расстройствам не относится

Слайд 56

Слайд 57

2. Что такое пассивное курение?

- Курение табака за компанию
- Непроизвольное вдыхание воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми
- Однократное употребление табак

Слайд 58

Слайд 59

3. Одна выкуренная сигарета:

- Не влияет на здоровье
- Сокращает жизнь на 5,5 минут
- Сокращает число сердечных сокращений на 8-10 ударов в минут

Слайд 60

Ведущий. Курение – это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду. Курение вызывает много заболеваний, поражает органы дыхания, сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы. От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

Слайд 61

4. Как с арабского переводится слово «алкоголь»?

- Одурманивающий
- Веселящий
- Опечаливающий

Слайд 62

Слайд 63

5. Какой орган первым принимает «удар» алкоголя?

- Головной мозг
- Сердце
- Печень

Слайд 64

Слайд 65

6. Можно ли стать алкоголиком, употребляя только пиво?

- Да
- Нет
- Это не алкогольный напиток

Слайд 66

Ведущий. Алкоголь называют «похитителем рассудка». Это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека- печень, мозг, сердце. Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным. 30% всех преступлений совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

Слайд 67

7. Как влияет употребление наркотиков на работу сердца?

- Заставляет учащённо биться
- Замедляет его работу
- Не влияет

Слайд 68

Слайд 69

8. С какой болезнью тесно связаны наркотики?

- СПИД
- Грипп
- Рак

Слайд 70

Слайд 71

9. Слово «наркотик» в переводе с греческого означает:

- Оцепенение
- Увлечение
- Наслаждение

Слайд 72

Ведущий. Наркотики – отрава ещё более серьёзная, она рассчитана на простаков, которые привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть. Наркотики действуют своими ядами сильно и быстро – буквально с первого раза человек может стать наркоманом! Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как всё время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. У наркомана три пути: тюрьма, психиатрическая больница, смерть. Наркотики убивают ум, здоровье, силы. Наркоманы чаще других распространяют СПИД.

Слайд 73-75

Курение, употребление алкоголя, наркотиков – зло для каждого человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

«Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость – стать её рабом». Наполеон

Ведущий. Наша игра подходит к концу, просим жюри подвести итоги.

Слово предоставляется директору библиотеки Радаевой Тамаре Степановне.

Выступает директор библиотеки.

Награждение победителей.

Ведущий. Помните, друзья, ваше здоровье – в ваших руках! Мы очень надеемся, что вы сделаете правильный здоровый выбор!

Спасибо за внимание! До новых встреч!









