

Сценарий интеллектуальной игры «Гигиена и факты»

Дата проведения: 1–30 ноября 2023 года.

Место проведения: аудитории общеобразовательных организаций, актовые залы.

Целевая аудитория: учащиеся общеобразовательных организаций 5–9 классов.

Кол-во участников: 5–30 человек.

Ведущие мероприятия: региональный координатор/волонтер направления «Программы для школьников»

Предполагаемое время проведения: 45 минут.

Необходимый реквизит: проектор/мультимедийный экран/телевизионная панель, ноутбук/стационарный компьютер, hdmi-кабель и порт для подключения, удлинитель, магнитная доска и магниты (или доска и малярный скотч для прикрепления карточек), распечатанные карточки.

Цель: ознакомление школьников 5–9 классов с основами гигиены в формате интеллектуальной игры.

Краткое описание: игра может проходить как для целого класса, так и являться интерактивной станцией на каком-либо мероприятии. Во время игры участники разделяются на команды. Отвечают те члены команды, которые знают ответ. Проходит подсчет правильных ответов – та команда, которая наберет наибольшее количество баллов, считается победившей.

Примерный план мероприятия:

№	Этап	Тайминг
1.	Приветственное слово	5 мин
2.	Проведение интеллектуальной игры	37 мин
3.	Заключительное слово	3 мин
Итого:		45 мин

Сценарий мероприятия

Подготовка к игре: наклеить или разместить под магнитами карточки на доске (можно выложить на стол, если участников не более 10 человек):

ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА	10	20	30	40	50
ГИГИЕНА ТЕЛА	10	20	30	40	50
ГИГИЕНА ПИТАНИЯ	10	20	30	40	50
ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА	10	20	30	40	50
ГИГИЕНА СНА	10	20	30	40	50

Слайд 1 – Заставка

В: Ребята, здравствуйте. Меня зовут ..., я координатор/волонтер Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» по направлению «Программы для школьников». Сегодня мы с вами поговорим о гигиене.

Чтобы начать нашу игру – нам нужно разделить на 3 команды!

Нужно выбрать капитана каждой из команд и придумать название – только очень быстро! (*Пишем на доске названия команд*).

Как вы видите – каждая карточка имеет свой балл, 10, 20, 30, 40 и 50. Чем больше баллов – тем сложнее вопросы!

Каждый раунд (а их будет 8) кто-то из вашей команды тянет руку, выбирает раздел (например, гигиена сна) и вопрос по количеству баллов. Если участник не может ответить на вопрос, то на вопрос отвечает другая команда, которая быстрее поднимет руку! (*Волонтеры считают полученные баллы у каждой команды*).

В: Мы начинаем нашу интеллектуальную игру «Гигиена и факты» – приготовьтесь!

Раунд 1

В: Команда 1 (*Название команды*), кто из вас будет отвечать в этом раунде?

ответ из класса, выбираем отвечающего

Участник выбирает карточку и даёт ответ на вопрос. *(Волонтер сверяет ответ с тем, что дан в конце документа. Поясняется правильный ответ. Использованная карточка снимается с доски).*

В: Команда 2 *(Название команды)*, кто из вас будет отвечать?

ответ из класса, выбираем отвечающего

Участник выбирает карточку и даёт ответ на вопрос. *(Волонтер сверяет ответ с тем, что дан в конце документа. Поясняется правильный ответ. Использованная карточка снимается с доски).*

В: Команда 3 *(Название команды)*, кто из вас будет отвечать?

ответ из класса, выбираем отвечающего

Участник выбирает карточку и даёт ответ на вопрос. *(Волонтер сверяет ответ с тем, что дан в конце документа. Поясняется правильный ответ. Использованная карточка снимается с доски).*

Аналогично повторяются раунды 2–8, пока не останется одна карточка на доске.

В: Друзья, подошло время подвести итоги! *(Считаем баллы и объявляем команду-победителя).*

А теперь давайте повторим самое главное:

ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, НУЖНО:

* часто и тщательно мыть руки с мылом или пользоваться антисептиком

* принимать пищу чистыми руками

* не пить из чужих бутылок, не пользоваться чужими тарелками и кружками

В: * каждый день принимать душ или ванну

* чистить зубы 2 раза в день не менее 3 минут

* мыть голову с шампунем по мере загрязнения

* не пользоваться чужими расческами

* менять нательное белье каждый день, вовремя гладить и стирать одежду

В: * спать 7–8 часов в сутки, в прохладном помещении, на чистом постельном белье



- * писать и читать, работать за компьютером при хорошем освещении
- * соблюдать режимы труда и отдыха, делать перерывы и менять вид деятельности

В: Благодарим за внимание. Давайте сделаем общее фото!

Завершение урока
Общее фото



Ответы к карточкам

Гигиена полости рта

Карточка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА 10

Как часто нужно чистить зубы?

Чистить зубы нужно не менее 2 раз в день.

Карточка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА 20

Плод этого растения соответствует количеству зубной пасты, которое нужно наносить на зубную щётку

Горох – пасту нужно наносить именно размером с горошину.

Карточка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА 30

Сколько времени нужно чистить зубы?

Чистить зубы нужно не менее 3 минут.

Карточка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА 40

Движения, которыми нужно чистить зубы

Чистить зубы нужно тщательно - выметающими и круговыми.

Карточка ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА 50

Устройство, которое водой под напором очищает зубы и межзубные промежутки

Ирригатор - это электрический прибор, который сильной струей промывает все пространства между зубами и удаляет весь налет и кусочки пищи.



Гигиена тела

Карточка ГИГИЕНА ТЕЛА 10

Средство во флакончике для поддержания чистоты рук вне дома

Антисептик. Пользуйтесь антисептиками или антибактериальными салфетками, каждый раз, когда вам нужно помыть руки, но нет такой возможности.

Карточка ГИГИЕНА ТЕЛА 20

Как часто нужно принимать душ или ванну?

Каждый день – только так мы будем смывать с кожи кожные выделения и микробов, которые могут нам навредить.

Карточка ГИГИЕНА ТЕЛА 30

Блестящее вещество, которое вырабатывает наша кожа

Кожное сало. Оно увлажняет нашу кожу и делает её мягкой и эластичной.

Карточка ГИГИЕНА ТЕЛА 40

Минимальное время, которое нужно тратить на мытье рук

Мыть руки нужно не менее 30 секунд.

Карточка ГИГИЕНА ТЕЛА 50

Разновидность хороших микробов на нашей коже

Бактерии – на нашей коже живёт много хороших и плохих микробов, но хорошие микробы – бактерии, создают защитную пленку на нашей коже и помогают ей быть здоровой.





Гигиена питания

Карточка ГИГИЕНА ПИТАНИЯ 10

Нужно ли мыть бананы?

Да, все овощи и фрукты нужно обязательно хорошо промывать под проточной водой.

Карточка ГИГИЕНА ПИТАНИЯ 20

Дополнительный приём пищи между обедом и ужином

Полдник. Не забывайте делать перекусы – отлично подойдут молочные продукты (йогурты, творожки), а также фрукты и овощи – яблоки, морковь, и другие.

Карточка ГИГИЕНА ПИТАНИЯ 30

Цифры, которые нужно смотреть на каждом продукте во время покупки

Сроки годности. Обязательно проверяйте их, когда что-то покупаете – просроченные продукты могут быть очень опасны и вызвать отравление.

Карточка ГИГИЕНА ПИТАНИЯ 40

Питательные вещества, которые должны поступать в организм каждый прием пищи

Белки, жиры и углеводы. Именно эти питательные вещества постоянно поддерживают нашу энергию и здоровье.

Карточка ГИГИЕНА ПИТАНИЯ 50

Инфекционное заболевание, которым можно заболеть при употреблении сырых яиц

Сальмонеллез – опасная кишечная инфекция, которой можно заболеть из-за употребления сырых яиц. Обязательно мойте руки после контакта с яйцами, а также дожаривайте яичницу и доваривайте яйца до твердого желтка.



Гигиена труда и отдыха

Карточка ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА 10

Что нужно сделать, чтобы в комнате стало больше кислорода?

Проветривать, как можно чаще.

Карточка ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА 20

Прекрасный способ начать свой день

Утренняя зарядка. Каждый день нужно делать зарядку – это полезно для нашего физического здоровья.

Карточка ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА 30

Название графика распределения времени на труд и отдых

Режим дня. Его обязательно нужно соблюдать, чтобы быть сильным и здоровым.

Карточка ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА 40

Время суток, когда школьник максимально бодрый и активный

День. Днем каждый человек наиболее бодрый и активный, поэтому все важные дела нужно делать именно днем.

Карточка ГИГИЕНА ТРУДА И ОТДЫХА 50

Состояние человека, которое является следствием напряженной или длительной работы

Усталость. Усталость – состояние, когда человек переутомился и ему нужно обязательно отдохнуть – переключиться на другой вид работы или поспать.



Гигиена сна

Карточка ГИГИЕНА СНА 10

Во сколько нужно ложиться спать школьнику?

В 22:00 – идеальное время для того, чтобы отойти ко сну.

Карточка ГИГИЕНА СНА 20

Сколько часов нужно спать школьнику?

7-8 часов – не нужно спать больше или меньше.

Карточка ГИГИЕНА СНА 30

Какое освещение должно быть в комнате, чтобы лучше спалось?

Спать нужно в абсолютно темной комнате – так сон будет гораздо крепче.

Карточка ГИГИЕНА СНА 40

Температура помещения, при которой лучше спится

Прохладная. Когда в комнате прохладно – спать будет гораздо приятнее, и заснуть получится быстрее.

Карточка ГИГИЕНА СНА 50

За сколько часов до сна не стоит ужинать и принимать пищу?

За 2 часа. Как минимум за 2 часа до сна не стоит ужинать и принимать пищу – на полный желудок заснуть будет гораздо сложнее.

