

ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРЕЗЕНТАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЙ
ЛЕТНЕЙ ЛАГЕРНОЙ СМЕНЫ

Почта Организатора: info@za-zoj.ru

Наш портал ЗОЖ: www.za-zoj.ru

Ссылки на наши соцсети:

www.vk.com/zazoj_ru

www.instagram.com/zazoj_ru

www.tiktok.com/@za_zoj.ru

Рекомендации по входу в Программу «ЗОЖ – общее дело!»

1) Необходимо ввести в адресную строку браузера ссылку <http://e-learning.za-zoj.ru>.

2) Необходимо нажать кнопку «Вход» и ввести логин и пароль:

Логин: user@sdoshool.com

Пароль: shool02

3) Необходимо нажать кнопку «Перейти к обучению».

4) Происходит переход в УМО с модулями.

Методические материалы для организации Мероприятия 1, 2

Все видеозанятия и дополнительные материалы к занятиям можно транслировать с сайта или по отдельным ссылкам, которые представлены в презентациях или здесь:

Видеоуроки к мероприятиям 1, 2:

Секреты манипуляции. Табак: <https://youtu.be/4wX7EnwFoNo>

Секреты манипуляции. Алкоголь: <https://youtu.be/my8jrCe6KOE>

Лидер ЗОЖ: <https://youtu.be/N5p2jeox5t0>

Для детей младшего школьного возраста:

Опасное погружение! Алкоголь или трезвость <https://youtu.be/6YG16RBrQB0>

Тайна едкого дыма <https://youtu.be/cyF0ZMTt0zc>

Дополнительный материал:

Интервью Легков (лыжник): <https://youtu.be/pLGa4wI2koM>

Интервью Степанов (хоккеист): <https://youtu.be/sY1rGkVcswM>

Интервью Фетисова (волейболист): <https://youtu.be/C8BsfhrN4IU>

Как организовать дискуссию (рекомендации для ведущего)

Дискуссия (от лат. *discussio* – рассмотрение, исследование) – способ организации совместной деятельности с целью интенсификации процесса принятия решений в группе посредством обсуждения какого-либо вопроса или проблемы. Дискуссия создаёт условия для открытого выражения мыслей, позиций, отношений к обсуждаемой теме и обладает особой возможностью воздействия на установки её участников в процессе группового взаимодействия. Обучающий эффект дискуссии определяется возможностью получить разнообразную информацию от ведущего и собеседников, продемонстрировать и повысить каждому участнику свою компетентность, проверить и уточнить свои представления и взгляды на обсуждаемую проблему, применить имеющиеся знания на практике. Использование того или иного типа дискуссии зависит от характера обсуждаемой проблемы и целей дискуссии.

Предлагаемая Программа интерактивных занятий предполагает организованную дискуссию и включает просмотр фильма на одну из обозначенных тем, актуальных для подросткового возраста, с последующей организацией дискуссии, как коллективного обсуждения вопросов, поднятых этими темами.

Инициатором обсуждения является ведущий, который задаёт участникам заранее подготовленные вопросы по теме, осуществляет, координирует и направляет дискуссионный процесс в зависимости от целей и задач занятия.

Дискуссия предполагает:

- активный обмен мнениями между участниками;
- анализ проблемной ситуации;
- оценку предложенных ответов.

Дискуссия строится в несколько этапов. Подготовительный этап.

• Необходимо позаботиться о том, чтобы всем участникам был хорошо виден экран, на который проецируется фильм. Так как участникам рекомендовано по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения, предложите им расположиться за столами. Однако следует помнить, что столы могут создавать ощущение барьеров между участниками дискуссии, хотя отсутствие столов может вызвать и обратный эффект, стать источником чувства незащищенности и дискомфорта. Главное, чтобы общий интерьер помещения был достаточно гармоничным.

• Важно проверить, чтобы в помещении была демонстрационная доска, на которой будет предложено участникам записывать правильные ответы на вопросы. • Время проведения занятия должно быть максимально удобным для всех участников. Необходимо также продумать хронометраж дискуссии.

• Необходимо заранее подготовиться к тому, чтобы чётко задавать намеченные вопросы и давать развёрнутые комментарии к ответам. Этап проведения дискуссии.

- Необходимо сообщить членам группы тему и цель дискуссии.

- Определить нормы работы в группе и получить согласие от всех членов группы 29 относительно их соблюдения.

Нормами работы в группе могут стать следующие правила:

- активно участвовать в обсуждении темы;
- не перебивать и выслушивать выступающих до конца;
- аргументировать свой ответ;
- задавать возникающие вопросы в процессе обсуждения.

• Важно следить за строгим соблюдением принятых группой норм, иначе обсуждение может затянуться или перейти в пустую болтовню.

- Ведущему целесообразно подчеркивать, что для вас важно мнение каждого.
- Ведущему необходимо избегать категоричных суждений, поучающего тона, снисходительных интонаций, демонстрации собственного превосходства.

- Целесообразно задавать уточняющие, провоцирующие, наводящие вопросы для оживления дискуссии.

- Если в процессе обсуждения возникла пауза, желательно терпеливо переждать некоторое время. Порой паузы стимулируют активность участников и зачастую оказываются более полезными, чем постоянные призывы ведущего быть активными.

- Важно следить за тем, чтобы несовпадение точек зрения или неверные ответы не привели к конфликту между участниками. Заключительный этап дискуссии.

- Необходимо предоставить возможность каждому участнику дискуссии кратко выразить свои впечатления от обсуждения.

- Важно самому ведущему поделиться своими впечатлениями от совместной работы и поблагодарить всех за участие в дискуссии.

План-конспект для проведения обсуждения Мероприятия 1

План-конспект представлен для ознакомления с темой и правилами проведения обсуждения. Большая часть данного обсуждения уже организована ведущим во время видеозанятия.

Секреты манипуляции. Табак.

Пошаговый план проведения занятия

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Сегодня мы узнаем с вами, как манипулируют нашим сознанием. Почему человек начинает курить и почему ему зачастую так трудно прекратить это делать? Сегодня мы вместе проведём расследование и выясним, что от нас утаивают производители сигарет, к чему на самом деле приводит курение. Это знание поможет вам делать в своей жизни правильный выбор, а значит, быть свободным и не становиться жертвой обмана».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Секреты манипуляции: табак» и после просмотра обсудим с вами увиденное».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует участникам по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит ребят выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Секреты манипуляции: табак».

ШАГ 7. Ведущий вместе с участниками мероприятий внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочередно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из участников предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

Вопрос 1. «Мы только что посмотрели фильм «Секреты манипуляции. Табак». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Кто помнит, зачем был придуман сигаретный фильтр?»

Правильный ответ:

Сигаретный фильтр был придуман, чтобы создать иллюзию безопасного курения. Он рассчитан на то, что человек будет думать, будто фильтр снижает отравляющее действие табачного дыма. Эта манипуляция сознанием человека используется, чтобы люди начинали и не бросали курить.

Вопрос 2. «Кто может сказать, действительно ли так называемые «Лёгкие» сигареты безопаснее обычных? Зачем их придумали?»

Правильный ответ:

«Лёгкие» сигареты так же опасны, как и обычные. Ложь об их безопасности – рекламный трюк табачных компаний. Уменьшение количества смол и никотина не снижает риск возникновения заболеваний и не уменьшает зависимость. «Лёгкие» сигареты придумали, чтобы курильщик не бросал эту пагубную зависимость, а продолжал курить якобы «более безопасные» сигареты и дальше отдавал свои деньги производителям сигарет.

Вопрос 3. «Кто помнит, с какой целью выпускают тонкие сигареты?»

Правильный ответ:

Чтобы втянуть в курение девушек и женщин. Производители пытаются создать представление, что курение – это модный атрибут, неотъемлемая часть красивого стиля жизни, что сигарета – это якобы предмет эстетики, украшающий девушку или женщину.

Вопрос 4. «А кто может сказать, почему на пачке сигарет не указан их состав?»

Правильный ответ:

Если производители будут писать состав, это отпугнёт покупателя. Поэтому весь перечень ядовитых веществ они заменяют одним словом – СМОЛА. Это очередной обман, чтобы заработать деньги на тех, кто курит.

Вопрос 5. «Кто помнит, зачем в сигареты добавляют мочу животных?»

Правильный ответ:

Моча животных, а именно аммиак, входящий в неё, усиливает действие никотина. Он ощелачивает табачный дым, благодаря чему никотин быстрее всасывается в кровь и попадает в головной мозг. Появляется наркотическое привыкание к никотину и наступает очень быстрая зависимость от сигарет.

Вопрос 6. «Кто может сказать, кто и зачем распространяет стикеры – «Продажа сигарет запрещена лицам до 18 лет?»»

Правильный ответ:

Табачные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что курение разрешено только взрослым. Поскольку подростки стремятся выглядеть взрослее, таким образом, их втягивают в курение, заставляя думать: «Я курю, значит, я взрослый».

Вопрос 7. «Кто помнит, почему из-за курения зубы желтеют и разрушаются?»

Правильный ответ:

Температура вдыхаемого курильщиком дыма около 80 градусов, тогда как температура окружающего воздуха, например, осенью, – всего около 5 градусов. При курении вдыхание дыма сменяется вдыханием холодного воздуха. Из-за резкого перепада температуры в полости рта зубная эмаль трескается, и в эти трещины проникают ядовитые компоненты сигаретного дыма, что приводит к желтизне и разрушению зубов.

Вопрос 8. «В чем опасность пассивного (принудительного) курения?»

Правильный ответ:

85% табачного дыма не видимы невооруженным глазом, т.е. люди не замечают, как вдыхают его. Дым от тления сигареты из-за более низкой температуры её горения содержит в 3 раза больше бензапирена – сильнейшего ракообразующего соединения, и в 50 раз больше никотина, чем дым при затяжке.

Вопрос 9. «А кто запомнил, почему от курения кожа становится дряблой, морщинистой и приобретает желтоватый цвет?»»

Правильный ответ:

Курение вызывает спазм сосудов, т.е. их сужение. Это нарушает процесс питания клеток кожи кислородом. Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды на полтора часа. Это означает, что человек, курящий с интервалом в полтора часа, создаёт в коже постоянное кислородное голодание. Кожа теряет эластичность, упругость, становится дряблой.

Вопрос 10. «Почему курение часто приводит к рождению больных детей или бесплодию?»»

Правильный ответ:

В табачном дыме присутствует более 50 токсичных соединений, вызывающих мутации – непоправимые генетические повреждения. Эти вещества безвозвратно разрушают ДНК мужских и женских половых клеток. Повреждённые клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению.

Вопрос 11. «Кто может сказать, почему в кино и телесериалах присутствуют сцены курения?»

Правильный ответ:

Это скрытая реклама курения, за которую табачные компании платят огромные деньги. Сцена курения в кино или сериале – манипуляция сознанием человека с целью сформировать представление о стиле жизни, в котором курение является нормой или даже чем-то предпочтительным.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит участников за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Подводит итог занятия: «Курение вовсе не так безобидно, как пытаются нам внушить производители сигарет. В действительности оно вызывает наркотическую зависимость и сильное разрушение здоровья. Чтобы стать сигаретным наркоманом, в среднем человеку достаточно всего семи сигарет. Теперь, когда вам многое стало известно про сигареты, про то, как людей обманывают, втягивая в курение, вы сможете сделать по-настоящему свой выбор. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!

Вопросы для контроля усвоения информации

1. Сколько сигарет в день можно выкурить без вреда для здоровья?
2. Зачем был придуман сигаретный фильтр?
3. «Легкие сигареты» – безопаснее обычных?
4. Почему на пачке сигарет не указан состав?
5. Зачем в сигареты добавляют мочу животных?
6. Почему зубы курильщиков желтеют и разрушаются?
7. В чем опасность пассивного курения?
8. Почему кожа от курения становится дряблой?
9. Приводит ли курение к рождению больных детей?
10. В каком городе состоялся конкурс «Кто больше выкурит»?

План-конспект для проведения занятия обсуждения Мероприятия 2

Секреты манипуляции. Алкоголь

Пошаговый план проведения занятия

ШАГ 1. Ведущий представляется, называет своё имя, знакомится с аудиторией.

ШАГ 2. Ведущий представляет цель занятия:

«Сегодня мы узнаем с Вами о том, как манипулируют нашим сознанием. Почему люди покупают и пьют алкоголь? Является ли это их личным выбором, или кто-то сделал его за них? Какие техники и алгоритмы используют, чтобы вовлечь людей в употребление алкоголя? Это знание нам необходимо для того, чтобы быть свободными от манипуляций, не дать себя обмануть».

ШАГ 3. Ведущий объявляет регламент занятия:

«Сейчас мы вместе посмотрим короткий фильм «Секреты манипуляции: алкоголь» и после просмотра побеседуем о содержании фильма».

ШАГ 4. Ведущий обращается к аудитории с просьбой смотреть и слушать внимательно, о чём будет идти речь в фильме, и рекомендует учащимся по ходу просмотра записывать все моменты, вызывающие вопросы, для последующего обсуждения.

ШАГ 5. Ведущий просит учащихся выключить звук на мобильных телефонах и подготовить бумагу и ручки для записи.

ШАГ 6. Ведущий включает фильм «Секреты манипуляции: алкоголь».

ШАГ 7. Ведущий вместе с участниками внимательно и заинтересованно смотрит фильм, чтобы присутствующие в аудитории осознавали важность происходящего на экране.

ШАГ 8. По окончании фильма ведущий организует его обсуждение. В начале занятия ведущий кратко рассказывает собственный вдохновляющий опыт первого просмотра данного фильма. Затем он поочередно задаёт вопросы аудитории, выслушивает различные варианты ответов, проговаривает некоторые из них вслух и дожидается, пока кто-то из учащихся предложит правильный ответ. Ведущий благодарит учащихся за верные ответы и формулирует их ещё раз. Если правильный ответ так и не прозвучал, ведущий излагает его сам.

Примеры вопросов для обсуждения и правильные ответы

Вопрос 1. «Мы только что посмотрели фильм «Секреты манипуляции: алкоголь». Давайте вместе вспомним, о чём он был. Как менялся ГОСТ на спирт с течением времени?»

Правильный ответ:

За 20 лет, с 1973 по 1993 год, из первоначального определения полностью исчезли слова, что спирт относится к сильнодействующим наркотикам, вызывающим сначала возбуждение, а затем паралич нервной системы.

Вопрос 2. «Почему употребление спиртного часто приводит к бесплодию или рождению больных детей?»

Правильный ответ:

Алкоголь является сильнейшим мутагеном, т.е. наносит непоправимые генетические повреждения. Спиртное безвозвратно разрушает ДНК мужских и женских половых клеток. Повреждённые клетки дают начало рождению больных детей или вообще становятся непригодны к оплодотворению. Каждый человек обладает сокровищем – уникальным кодом ДНК, но если он употребляет алкоголь, то тем самым разрушает ДНК.

Вопрос 3. «Кто может сказать, зачем придумали алкогольные коктейли?».

Правильный ответ:

Чтобы вовлечь молодёжь и детей в употребление алкоголя. Для этого производители уменьшили содержание спирта, добавили подсластители, улучшители вкуса, создали яркую упаковку.

Вопрос 4. «Кто запомнил, к чему приводит употребление пива?».

Правильный ответ:

В состав пива входят фитоэстрогены – растительный аналог женских половых гормонов. Переизбыток гормонов у женщины вызывает рост волос на лице (усы, борода), ожирение, бесплодие. У мужчин из-за фитоэстрогенов по женскому типу на бедрах и талии откладывается жир, растёт живот, дряхлеют мышцы, появляется импотенция.

Вопрос 5. «Кто может сказать, почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления алкоголя?»

Правильный ответ:

Это скрытая реклама спиртного. Методы скрытой рекламы идеально подходят для продвижения товаров, реклама которых ограничена законом, в том числе алкоголя и табака. Посмотрев сериал или кино, где герои пьют алкоголь, люди постепенно начинают принимать это за норму поведения. Человек будет думать: «Это нормально. Если многие пьют, значит, и я должен так делать».

Вопрос 6. «Кто и зачем распространяет стикеры – «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет?»

Правильный ответ:

Алкогольные компании сами разработали и распространяют эти наклейки. Молодых людей убеждают, что алкоголь разрешено употреблять только взрослым. Пользуясь тем, что подростки стремятся выглядеть взрослее, их таким образом втягивают в употребление спиртного.

Вопрос 7. «А кто может сказать, приносит ли продажа алкоголя доход государству?»

Правильный ответ:

Не приносит. По данным Общественной палаты РФ за 2010 год, прямые и косвенные потери от алкоголя в нашей стране как минимум в 20 раз превысили доходы от акцизов. Это значит, что бюджет страны на каждый 1 рубль дохода от продажи алкоголя теряет 20 рублей.

Вопрос 8. «Кто может сказать, каковы последствия распространения алкоголя в России?»

Правильный ответ:

82% убийств, 75% самоубийств, 50% аварий, 50% изнасилований происходит в состоянии алкогольного опьянения. По последним данным ежегодно от алкоголя в нашей стране погибает около 500 000 человек.

Вопрос 9. «Приведите, пожалуйста, примеры последствий антиалкогольных мер, установленных в нашей стране в разное время?»

Правильный ответ:

После принятия в 1914 году постановлений, ограничивающих производство и продажу алкоголя, резко сократилась преступность. Например, в Туле – на 75%, а в Костроме даже на 95%. Производительность труда, в свою очередь, выросла на 60%. После антиалкогольных мер 1985 года преступность сократилась в полтора раза. Резко увеличилась рождаемость: в 1985-1987 гг. рождалось на 600 тыс. младенцев в год больше, чем в каждом из предыдущих 46 лет.

ШАГ 9. Подведение итогов занятия.

Ведущий благодарит учащихся за ответы на вопросы, за интересное обсуждение, за активность и внимание.

Подводит итог занятия: «Алкоголь – не специфический пищевой продукт, а наркотик, разрушающий физическое и психическое здоровье человека. Алкогольный бизнес строится на незнании людей о последствиях употребления спиртного. Производители алкогольной продукции внедряют в общество заведомо ложную информацию о том, что якобы существует «культурное» употребление алкоголя, его «безопасные» дозы.

Если вы хотите быть здоровыми и счастливыми, необходимо исключить алкоголь из вашей жизни. Не позволяйте собой манипулировать и делитесь знанием!»

Примечание. Самым активным участникам обсуждения можно подарить призы: закладки для книг или диски Организации «Общее дело».

Вопросы для проверки усвоения информации

1. Какая доза алкоголя считается вредной для здоровья?
2. Изменялся ли ГОСТ на спирт с течением времени?
3. Приводит ли употребление спиртного к рождению больных детей?
4. Зачем придумали алкогольные коктейли?
5. К чему приводит употребление пива?
6. Почему в кино и телесериалах присутствуют сцены употребления спиртного?
7. Кто и зачем распространяет стикеры «Продажа спиртного запрещена лицам до 18 лет»?
8. Приносит ли продажа алкоголя доход государству?
9. Каковы последствия употребления алкоголя в России?
10. В каком году был принят первый сухой закон в нашей стране?

Вопросы по обсуждению материала ролика Лидеры ЗОЖ

Вопросы по тексту ролика (*ведущая задает и затем сама комментирует*). Можно делать паузу для сбора ответа детей, а можно и смотреть материал без пауз

1. Кто такие лидеры?
2. Почему существует успешные и неуспешные лидеры?
3. Можно ли в себе воспитать лидера? Или это врождённый навык?
4. Какими качествами должен обладать успешный лидер?
5. Должен ли лидер знать себя очень подробно? Должен ли он работать с собой прежде чем работать с окружающими себя людьми?
6. Больше ли вы времени затратили, описывая свои + или свои -?
7. В чем основная ситуация, что кто-то выигрывает, а кто-то проигрывает?
8. Какого типа бывают лидеры?
9. Как выявить, являетесь ли вы в лидерской позиции в некотором коллективе?
10. Навыки лидера.
11. Как развивать навык?
12. На сколько четко вы ощущаете время?

Вопросы для самопроверки усвоенного материала в видеоуроке

1. Какие есть 5 типов лидера?
2. Какими 3 топовыми качествами должен обладать лидер?
3. Чью методику тестирования я предложил (а) использовать для того, чтобы определить свою роль в команде?
4. Что такое здоровье?
5. Что такое здоровый образ жизни?

Важно! План-конспект для мероприятий с младшими школьниками (просмотр мультфильма) предоставляется отдельно Организатором по запросу.

Мероприятие 3. Вопросы Викторины ЗОЖ «Что? Где? Когда?»

(размещены в программе «ЗОЖ – общее дело» в подразделе «Итоговое тестирование»)

1. Здоровый образ жизни – это:

А) Занятие профессиональным спортом.

Б) Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Г) Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий.

2. Назовите основные поведенческие факторы риска в образе жизни людей:

А) Малая двигательная активность.

Б) Психологические стрессы.

В) Переедание, неправильное питание, алкоголизм, наркомания, курение.

Г) Все перечисленное.

3. Посмотрите видео «Мозг» <https://za-zoj.ru/storage/video/5.mp4>

Чем опасно состояние алкогольного опьянения?

А) Икотой.

Б) Неустойчивой походкой.

В) Искажением восприятия реальности, притуплением чувства самосохранения, нарушением координации, общим отравлением организма.

Г) Перепадами эмоционального состояния.

4. Основу двигательного режима составляют:

А) Двигательная активность и физические упражнения.

Б) Развитие физических способностей.

В) Способы поддержания физической работоспособности.

Г) Развитие двигательных умений и навыков.

5. Что такое фетальный алкогольный синдром?

А) Сочетание психических и физических дефектов, возникающих у ребенка вследствие употребления алкоголя матерью во время беременности.

Б) Синдром, присущий главному герою М.Ю. Лермонтова Печорину в романе «Герой нашего времени».

В) Алкогольное отравление.

Г) Алкогольная зависимость с раннего возраста.

6. Сколько часов в день нужно заниматься умеренной и интенсивной физической активностью в возрасте 15-17 лет чтобы быть здоровым?

- А) Не менее часа в день.**
- Б) Не менее 30 минут в день.
- В) Не менее 15 минут в день.
- Г) Постоянно в течение дня с небольшими перерывами.

7. Для того, чтобы сохранить зубы нельзя:

- А) Есть много твердой пищи.**
- Б) Есть много сладкого.**
- В) Есть поздно вечером.
- Г) Целоваться.

8. Назовите основные причины лишнего веса:

- А) Пропуск уроков физической культуры.
- Б) Избыточное питание, недостаточная двигательная активность, генетическая предрасположенность.**
- В) Избыток в пище жиров и углеводов, несбалансированное питание.
- Г) Слабые мышцы.

9. Избыточный вес:

- А) Укрепляет опорно-двигательный аппарат.
- Б) Тренирует сердечно-сосудистую систему.
- В) Активизирует обмен веществ.
- Г) Увеличивает риски заболеть раком, диабетом, атеросклерозом, бесплодием.**

10. В каких продуктах питания содержится больше быстрых углеводов, повышающих риски избыточного веса и ожирения?

- А) В продуктах из белой муки, конфетах, мороженом.**
- Б) В мясопродуктах, колбасе, сосисках.
- В) В рыбопродуктах и морепродуктах.
- Г) В овощах и орехах.

11. Какие продукты с высоким содержанием жиров можно отнести к здоровому питанию?

- А) Сливочное масло.
- Б) Маргарин.
- В) Растительные масла – оливковое, подсолнечное, льняное.**
- Г) Животный жир (сало).

12. Гиподинамия – это:

- А) Пониженная двигательная активность человека.**
- Б) Повышенная двигательная активность человека.
- В) Нехватка витаминов в организме.
- Г) Чрезмерное питание.

13. Всемирный день здоровья отмечается:

- А) 23 июня.
- Б) 21 ноября.
- В) 7 апреля.**
- Г) 1 августа.

14. Почему фрукты полезнее, чем сок?

- А) Содержат больше ценных сахаров.
- Б) Содержат ценные пищевые волокна и не содержат добавленный сахар.**
- В) В большей степени влияют на положительное настроение.
- Г) Не способствуют развитию кариеса.

15. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает:

- А) Около 70 канцерогенов (вещества, повышающие риски возникновения рака), содержащихся в сигарете.**
- Б) Никотин.
- В) Эфирные масла табака.
- Г) Радиоактивные вещества.

16. Что такое режим дня?

- А) Порядок выполнения повседневных дел.
- Б) Строгое соблюдение определенных правил.
- В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения.
- Г) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых.**

17. Что такое здоровое питание?

- А) Питание, распределенное по времени принятия пищи.
- Б) Питание, способствующее укреплению здоровья человека и профилактике заболеваний.**
- В) Питание набором определенных продуктов.
- Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ.

18. Назовите продукты, относящиеся к здоровому питанию:

А) Конфеты, печенье.

Б) Орехи, овощи, цельнозерновые продукты.

В) Чипсы, сухарики.

Г) Сладкие газированные напитки.

19. Назовите продукты, относящиеся к нездоровому питанию:

А) Мед.

Б) Сладкие газированные напитки, переработанные мясопродукты (колбасы, сосиски, бекон), картофель фри.

В) Темный, молочный шоколад.

Г) Картофель, картофельное пюре.

20. Что такое витамины?

А) Органические молекулы (или связанный набор молекул), необходимые для правильного обмена веществ, и не вырабатываемые в организме.

Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.

В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.

Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

21. Что такое двигательная активность?

А) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

Б) Любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует затрат энергии.

В) Занятие физической культурой и спортом.

Г) Количество движений, необходимых для работы организма.

22. Чем опасно употребление алкоголя и наркотиков в компании сверстников?

А) Риск травматизма, потеря самоконтроля.

Б) Конфликты и издевательства, публикация постыдных материалов в сети Интернет.

В) Риск алкогольного\наркотического отравления.

Г) Всё вышеперечисленное.

23. Самый эффективный способ профилактики гриппа:

А) Закаливание.

Б) Употребление в пищу чеснока, лука.

В) Вакцинация (прививка от гриппа).

Г) Марлевая повязка.

24. Что делать человеку, заболевшему ОРВИ?

А) Не обращать внимания на симптомы и продолжать жить обычной жизнью.

Б) Прекратить посещение общественных мест, при необходимости обратиться к врачу.

В) Начать самостоятельное лечение антибиотиками.

Г) Пить много жидкости.

25. На сколько лет меньше в среднем живет курильщик?

А) На 10 лет меньше.

Б) На 20 лет меньше.

В) Не влияет на продолжительность жизни.

Г) На 5 лет меньше.

26. Какая самая распространенная группа болезней, вызываемых курением?

А) Болезни легких.

Б) Онкологические заболевания.

В) Сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты и т.д.).

Г) Кожные заболевания.

27. Какова главная целевая аудитория производителей табачной продукции?

А) Подростки, молодежь.

Б) Мужчины.

В) Женщины.

Г) Пенсионеры.

28. Являются ли современные электронные сигареты эффективным способом бросить курить?

А) Да, с их помощью можно легко бросить курить.

Б) Да, в течение длительного времени, но все же помогают.

В) Нет, могут увеличить зависимость от никотина, создать новые риски для здоровья и способствовать «двойному курению».

Г) Эффективны, но лишь на короткое время.

29. Главная причина смертности молодых людей в состоянии алкогольного опьянения:

А) Несчастный случай (травма, падение, пожар, утопление).

Б) Алкогольная кардиомиопатия, аритмия, остановка сердца.

В) Самоубийство.

Г) Алкогольное отравление.

30. Чем наиболее опасно пассивное курение?

А) Неприятным сигаретным запахом.

Б) Увеличивает риск развития инфарктов и инсультов, онкологических заболеваний, астмы, слабоумия, внезапной детской смерти в ранних возрастах.

В) Передачей с дымом инфекционных заболеваний.

Г) Недостатком кислорода при вдохе.

31. Насколько здоровье человека зависит от образа жизни?

А) Не зависит, все определено генетически.

Б) В основном, зависит от экологических, экономических и социальных факторов.

В) Зависит на 60%, в среднем.

Г) Зависит на 10%, в среднем.

32. Какой фактор оказывает вредное воздействие на человека, проводящего большую часть времени за компьютером?

А) Проникающая радиация.

Б) Ионизирующее излучение.

В) Световое излучение.

Г) Гиподинамия (долгое сидение без движения).

33. Чем более всего вредно непрерывное долгое сидение? (более 40 минут)

А) Проблемами с шейным отделом позвоночника.

Б) Нарушением осанки.

В) Нарушением работы кровеносных сосудов.

Г) Ожирением.

34. Посмотрите видео «Печень» <https://za-zoj.ru/storage/video/7.mp4>

Что происходит с алкоголем, попавшим в организм человека?

А) Оказывает разрушительное действие на все ткани и органы.

Б) Быстро выводится вместе с мочой.

В) Не выводится из организма до самой смерти.

Г) Оказывает благоприятное воздействие на внутренние органы человека и эмоциональное состояние.

35. Какие методы лечения являются бездоказательными?

А) Гомеопатические.

Б) Хирургические.

В) Лекарственные.

Г) Физиотерапевтические.

36. Что такое алкоголизм?

А) Зависимость от употребления алкоголя, наносящая вред здоровью, при которой наблюдается часто сильная, иногда непреодолимая потребность в алкоголе.

Б) Кратковременное состояние алкогольного опьянения.

В) Умеренное частое потребление спиртных напитков.

Г) Временное недомогание после приема алкоголя.

37. Основные признаки инсульта:

А) Головокружение.

Б) Резь и покраснение глаз.

В) Уголок рта опущен, человек не может улыбнуться, надуть обе щеки, не может поднять обе руки (одна ослабла), не может разборчиво произнести свое имя.

Г) Боль в груди.

38. В 1934 году во Франции компания молодых устроила соревнования: кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, т.к. скончались на месте, выкурив по:

А) 40 папирос.

Б) 60 папирос.

В) 80 папирос.

Г) 100 папирос.

39. В каких странах от потребления алкоголя умирает наибольший процент?

А) В странах Восточной Европы (в том числе в России), где пьют крепкие напитки.

Б) В странах Северной и Южной Америки.

В) В странах Африки.

Г) В Скандинавских странах.

40. Какая тематика алкогольной рекламы приводит в большей степени к повышению потребления алкоголя молодежью?

А) С забавными животными.

Б) С тематикой вечеринок.

В) С атрибутами дорогой жизни.

Г) С известными личностями.

41. Какой орган необратимо страдает при потреблении алкоголя молодыми людьми?

А) Печень.

Б) Головной мозг.

В) Сердца.

Г) Кожа.

42. Основной способ передачи ВИЧ:

А) Инъекционные наркотики, незащищенные половые контакты.

Б) Поцелуи.

В) Пользование одними бытовыми принадлежностями.

Г) Укус кровососущего насекомого.

43. Основной риск начала курение табака в школьном возрасте:

А) Разрушение зубов.

Б) Ухудшение отношений с родителями и учителями.

В) Возникновение тяжелой наркотической зависимости.

Г) Ухудшение здоровья легких.

44. Каковы основные результаты антиалкогольной кампании в СССР в 1985-1987 гг.?

А) Увеличение общей смертности.

Б) Увеличение продолжительности жизни и снижение смертности.

В) Увеличение продаж безалкогольных напитков.

Г) Падение Берлинской стены.

45. Каковы основные последствия нехватки йода в растущем организме?

А) Болезни щитовидной железы (в том числе рак), болезни сердца, артриты, снижение интеллекта, кретинизм, утомляемость и т.д.

Б) Эмоциональная нестабильность.

В) Болезненные ощущения в мышцах.

Г) Потеря волос, ломкость ногтей, угревая сыпь.

46. Что является действенным и доказанным методом борьбы с плохим настроением и депрессиями?

А) Усиленное внимание к учебе.

Б) Общение со сверстниками.

В) Просмотр телепередач.

Г) Физическая активность.

47. Что наряду с алкоголем, наркотиками и табаком вызывает сильную зависимость?

А) Любовь к сладкому.

Б) Компьютерные игры.

В) Любовь к музыке.

Г) Любовь к домашним животным.

48. Является ли зависимость от компьютерных игр официальным заболеванием?

- А) Нет, но это фактор проблем с успеваемостью.
- Б) Нет, но это приводит к проблемам с общением.
- В) Нет, компьютерные игры не отличаются от игр во дворе.
- Г) Да, это признанное заболевание (психическое расстройство).

49. Зависимость от компьютерных игр это:

А) Отведение игре все большего приоритета, продолжение игровой деятельности несмотря на появление негативных последствий.

- Б) Способ самореализации личности в условиях нехватки друзей.
- В) Зависимость, вызванная страхом перед реальностью.
- Г) Участие в групповых видеоиграх.

50. Каковы последствия частого недосыпа?

- А) Негативных последствий у молодых людей не бывает.
- Б) Агрессивное поведение, ссоры с окружающими, отставание в учебе.
- В) Возрастание рисков возникновения депрессии, диабета, избыточного веса и ожирения.**
- Г) Повышение рисков алкоголизма и наркомании в будущем.

51. Вероятность успеха каждой отдельной попытки бросить курить составляет:

- А) 7%.**
- Б) 30%.
- В) 2%.
- Г) 50%.

52. Как влияют на здоровье диетические газированные напитки, не содержащие сахара?

- А) Способствуют снижению веса.
- Б) Нейтрально.
- В) Способствуют улучшению психо-эмоционального состояния.
- Г) Увеличивают риски инсульта, гипертонии, диабета 2-го типа, почечной недостаточности.**

53. Какая самая распространенная форма физической активности?

- А) Занятия физической культурой.
- Б) Ходьба.**
- В) Упражнение на тренажерах.
- Г) Уборка квартиры.

54. В каких продуктах питания содержатся пищевые волокна?

А) В молоке, кефире, йогуртах.

Б) В цельнозерновом хлебе, фруктах, овощах.

В) В шоколаде, конфетах, кондитерских изделиях.

Г) В мясе.

55. Какое влияние на здоровье оказывают пищевые волокна?

А) Улучшают двигательную активность кишечника.

Б) Положительно влияют на развитие интеллектуальных способностей.

В) Снижают риски смертности от всех причин, от сердечно-сосудистых заболеваний, рака.

Г) Ускоряют старение организма.

Оценочная ведомость викторины ЗОЖ «Что? Где? Когда?» (пример заполнения)

Вопросы	Команда 1 ¹	Команда 2	Команда 3	Команда 4	Команда 5
1	+	-	+	-	-	
2						
3						
4						
....						
Всего правильных ответов	15	25	10	54	32	

¹ Название команды

Оценочная ведомость викторины ЗОЖ «Что? Где? Когда?»

№ вопроса	Название команды							
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								

№ вопроса	Название команды							
29.								
30.								
31.								
32.								
33.								
34.								
35.								
36.								
37.								
38.								
39.								
40.								
41.								
42.								
43.								
44.								
45.								
46.								
47.								
48.								
49.								
50.								
51.								
52.								
53.								
54.								
55.								
Всего правильных ответов								