Областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

«Ульяновский техникум питания и торговли»

Методическая разработка квиза по истории

«В здоровом теле – здоровый дух»

Авторы:

Щербина А.С., преподаватель истории, классный руководитель

Ульяновск, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка……………………………………….…….3
2. Содержание методической разработки…………………...….……4
3. Перечень литературных источников………………………….… 12
4. Приложение 1………………………………………………………13

**Пояснительная записка**

Методическая разработка исторической игры «В здоровом теле – здоровый дух» направлена на совершенствование пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, на осознание здоровья как главной жизненной ценности через погружение в жизнь и деятельность русского народа и выдающихся личностей истории России.

Цель: создать условия для предупреждения негативных проявлений в молодежной среде по средствам межпредметных связей с историческими фактами.

Задачи:

* Формировать у молодежи мотивации к здоровому образу жизни.
* Принятие профилактических мер в части снижения негативных проявлений у студентов.
* Способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья.
* Развивать познавательный интерес, смекалку.
* Воспитывать культуру поведения и общения при работе в группах.

**Содержание методической разработки**

Цель воспитания в ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли» - удовлетворение потребностей личности в образовании, формирование достойного гражданина, современного конкурентоспособного специалиста с определенным уровнем сформированности личностных результатов, общих и профессиональных компетенций.

Данная цель ориентирует администрацию, специалистов воспитательной службы, преподавателей и классных руководителей не на обеспечение соответствия личности обучающегося единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важна адаптация педагогического коллектива под актуальные тренды общества, учитывая особенности молодежной среды и владение эффективными навыками профилактической работы. Система профилактики негативных проявлений в молодёжной среде техникума основана на интересах, приоритетах, принципах молодежного сообщества, с учетом прогнозов на новые изменения в молодежном сообществе. Для реализации деятельности, направленной на совершенствование пропаганды здорового образа жизни в техникуме для студентов 1 курса проводится историческая игра «В здоровом теле – здоровый дух».

Важной особенностью методической разработки являются актуальные, нетрадиционные формы работы с молодежью.

Форма проведения мероприятия: историческая игра

Оформление и технические средства: Читальный зал, проектор, ноутбук, таблоид, бумага, канцтовары, яркие карточки.

Правила игры:

В игре участвуют пять команд (групп) первого курса. В каждой команде по 4 человека. Каждая команда должна иметь название, а также отличающую ее символику. Последовательность выбора заданий командами определяется жеребьёвкой. На обсуждение вопроса дается 30 секунд. Ячейки с вопросами команды выбирают по очереди. В случает, если команда не дает правильного ответа, вопрос адресуется залу. На столах имеются сигнальные карточки, как только команда готова дать ответ, поднимается карточка.

«Кот в мешке» - вопрос, который не соответствует выбранной теме. Узнав его стоимость, игроки либо отвечают сами, либо передают его другой команде (отказываться нельзя).

«Вопрос – аукцион» отвечает те, кто больше поставит на кон.

В игре представлены четыре темы с вопросами различной степени сложности, что выражается в их стоимости. По ходу игры команды набирают разное количество баллов.

В финале на выбор предлагается восемь тем. Игроки по очереди отказываются от тех, которые им кажутся сложными. Остается одна, вопрос по которому и будет определяться победитель. Перед вопросом команды делают ставки. Ведущий читает вопрос и дает минуту на размышление.

Затем заслушиваются ответы (они должны быть записаны) и дается правильный ответ. Проверяются ставки. Побеждает та команда, у которой на счету больше баллов.

По итогам игры происходит награждение Сертификатами участников, Грамотами победителей и сладкими призами.

Ход игры:

Первая категория – «Правильное питание»:

10 б.: Это одно из самых древних блюд русской кухни. В старорусском языке это слово означает то же, что и «пир». На свадьбе жених и невеста должны были при гостях сварить это блюдо, а затем его съесть. Так проверялась прочность их чувств. При рождении ребенка это блюдо готовили молодому отцу и преподносили «с потехой» - например, пересоленным или сдобренным горчицей. (Каша).

20 б.: Из напитков славяне предпочитали кисель, разные виды морсов, брусничную воду и квас, приготовленный на хлебе. Даже с питьем крестьяне получали порцию витаминов A, В, C, E. Женщинам запрещали употреблять спиртные напитки, мужчинам разрешали выпивать только на поминках и пышных пирах. Какой крепкий напиток часто использовали в лечебных целях, так как он изготавливался из нектара растений. (Медовуха)

30 б.: Наши предки учились правильному питанию у «Лесного царя». Ранней весной он начинает есть только что выросшую траву, и далее по мере вырастания - все остальные травы, цветы, ягоды, грибы и т.д. Предки это видели, и ели то же самое. Назовите это животное. (Медведь)

40 б.: Жители Руси часто ели редьку, репку, хрен, бобовые, разные ягоды и большое количество зелени. На стол подавали ячменную кашу, гороховую лапшу, жареные грибы и квашеную капусту. В кладовых всегда стояли бочонки с маринованными в уксусе овощами. Сегодня ферментированные продукты рекомендуют все диетологи. Источниками каких бактерий были богаты такие продукты, необходимых для нормального функционирования микробиома кишечника. А наши предки понимали их пользу интуитивно. (Прибиотики)

50 б.: Питание славянина зависело от социального положения. Бояре и другие представители высших сословий питались намного лучше, чем крестьяне, поскольку могли себе позволить разнообразную пищу. Крестьяне редко ели мясо, рыбу или птицу. В основном, их рацион состоял из овощей, фруктов, орешков и цельнозерновых продуктов. Чем эти продукты насыщали организм, что позволяла не испытывать чувство голода долгое время. (Клетчатка)

Вторая категория – «Физическая нагрузка и закалка»:

10 б.: Любовь к посещению этого места сопровождала каждого русского человека от рождения до смерти. Ни в одной другой культуре мира она не получила такого распространения, как на Руси, где ее посещение было возведено в обязательный культ и должно было происходить регулярно. это самый лучший способ закаливания и укрепления иммунитета. Назовите о чем идет речь. (Баня)

20 б.: В историческом романе «Князь Серебряный» А. Н. Толстой пишет, что в эту игру с удовольствием играли русские бояре времен Ивана Грозного. Признанными мастерами этой игры были Петр I, Александр Суворов, Владимир Ленин и Иосиф Сталин. Эта игра развивает глазомер, сообразительность, точность движений, укрепляет мышцы рук и туловища. Современники называют эту игру - Русский вариант гольфа. О какой игре идет речь. (Городки)

30 б.: Среди самобытных форм физических упражнений, получивших повсеместное распространение, был кулачный бой. Различались два вида кулачных боев: одиночный (сам на сам) и групповой (стенка на стенку). Уже в то время существовали неписанные правила кулачного боя, сущность которых очень метко отразилась в поговорках: «лежачего не бьют», «биться лицом к лицу» и др. Что служило ареной для кулачных боев, учитывая что русским молодцам нужно было сразу «остыть». ( Покрытые льдом реки или озера)

40 б.: Считается, что прообраз этого вида транспорта изобрел в 1817 году немецкий барон Карл фон Дрез. Однако русские исторические источники свидетельствуют, что уже в 1800 году в России знали об этом транспортном средстве. И изобрел его тагильский крепостной мастер Ефим Михеевич Артамонов. Первое упоминание об Артамонове содержится в книге уральского историка Белова «Исторический очерк уральских горных заводов», изданной в 1896 году. Вес первого образца составлял более 60 кг. В народе его называли «костотряс» . (Велосипед)

50 б.: Феодальная знать заимствовала для своей военной подготовки народные формы физического воспитания, дополняя их новыми элементами, зародившимися при княжеском дворе и получившими широкое распространение в среде приближенных князя. Среди княжеской, знати и дружинников проводились различные состязания. Так, князь Изяслав Мстиславович устроил в Киеве (1150)— конские ристания (состязания, развлечения). Что это были за соревнования. (Соревнования в верховой езде)

Третья категория – «Полезные привычки в жизни русского народа»

10 б.: «Вопрос-аукцион». В этом слове заключена огромная сила и это подмечено очень давно. Нашим предкам это слово казалось божественным, они приписывали ему чудодейственную силу. Это слово, по их представлению, могло дать человеку счастье или погубить его. О чем идет речь. (Имя)

20 б.: В своем «Поучение» победоносный **Владимира Мономаха,** который навсегда избавил Русь от набегов половцев, писал князьям ещё в XII веке: «Это назначено Богом; по этому установленью почивают ведь и зверь, и птица, и люди». Начиная с Устава Петра I, солдатам это не полагалось. Во времена Суворова, это было обязательным для солдат. О чем идет речь. (Дневной сон)

30 б.: Классическая и одна из самых известных историй о том, как мальчик-грязнуля не хотел умываться, и от него сбежали все вещи: подушка, брюки и даже пироги. Тогда из маминой спальни пришел большой и строгий умывальник, начальник всех умывальников и мочалок. Только он и смог при помощи своей армии отмыть мальчика. Это настоящая детская классика, на которой выросло уже четыре поколения. Мультфильм старый, но дети с удовольствием смотрят его и в наши дни. Он удачно нарисован и легко воспринимается даже в ясельном возрасте. О каком мультфильме про здоровый образ жизни идет речь. (Мойдодыр, 1954 г.)

40 б.: 2 января 1929 г. в первый раз вышла эта радиопередача. Её ведущей была Ольга Высоцкая, до этого работавшая преподавателем физкультуры в школе. Долгие годы после Ольги вел передачи, длившиеся 15 минут, Николай Гордеев. Его голос узнавала вся страна, ведь многие начинали свой день, включив утром радиоприемник. О какой передачи идет речь. (Утренняя зарядка)

50 б.: Екатерина Великая была большой поклонницей русской бани. Каждый раз, после мытья она протирала тело этим продуктом, что позволило ей сохранить молодость кожи на долгие годы. Другая царица эллинистического Египта принимала с этим продуктом ванны. О чем идет речь. (Молоко, сливки)

Четвертая категория – «Профилактика здорового образа жизни на Руси»

10 б.: Русские крестьяне считали этот цветок панацеей от всех болезней. [Биологически активные вещества](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), которые содержатся в нем,  оказывают комплексное воздействие на воспалительные процессы. Смотрит солнышко – росток. Не травинка, не листок: Появился самый первый. Желтый маленький цветок. О каком цветке идет речь. (Мать-и-мачеха)

20 б.: В Древней Руси считали, что сохранить здоровье на целый год могли кувыркания и катания по ней. Кроме тога, она помогала при болезни глаз. О чем идет речь? (Роса)

30 б.: Андрей Тимофеевич Болотов использовал этот метод при мигрени. Болотов писал: «От мигрени я в очередной раз отчихался! Попробуйте и вы». О каком методе идет речь. (Щекотать в носу гусиным пером)

40 б.: В древности на Руси для этой процедуры использовали различные снадобья (пахучие масла, отвары из трав и пр.), Эту процедуру проводили при болях в суставах или пояснице, а также при простуде, хворого натирали снадобьем и клали спать на протопленную печь (подстилкой служила солома гречихи). Сегодня эту процедуру используют как в медицине, так и в косметологии. (Массаж).

50 б.: Это уникальная ягода, обладает невероятными полезными свойствами. Очень немногие растения могут сравниться с ней по степени полезности для здоровья. Своё название получила благодаря ярко-красной окраске ягод, напоминающий цвет раскольного металла. По другой версии — ягода способна терять свою горечь и становиться особенно целебной и привлекательной, когда её прихватит, «прокалит» мороз, именно в это время наши бабушки и заготавливали её на всю зиму. О какой ягоде идет речь. (калина).

Пятая категория - «Исторические личности и здоровый образ жизни»

10 б.: Николая II познакомился с этим спортом во время поездок в Англию. После своей коронации играл в эту игру каждый день. В этой игре могут соперничать либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Занимаясь этим видом спорта, физическая нагрузка распределяется равномерно. Игра укрепляет все мышцы, в том числе спины, ног, рук, шеи и пресса. Специально для царской семьи в Петергофе был выстроен корт. (Теннис)

20 б.: Во все времена различные меры против этого пристрастия предпринимали не только официальные власти, но и отдельные предприниматели, Например, в 1914 году Генри Форд опубликовал буклет под названием «Дело против маленького белого работорговца», содержавший свидетельство врачей о пагубных последствиях этой привычки. Что Генри Форд назвал работорговцем? (Сигарета)

30 б.: Ю.В. Андропов обвиняет его в стагнации советской экономики, в общем упадке морально-нравственных ценностей «строителей коммунизма» и халатном отношение к труду. 7 мая 1985 года М.С. Горбачев принимает Постановление ЦК КПСС («О мерах по его преодолению»). Которым предписывалось всем партийным, административным и правоохранительным органам решительно и повсеместно усилить борьбу с ним. Скажите, как прозвали этот закон в народе. (Сухой закон).

40 б.: Этот правитель известен тем, что провел различные реформы во всех сферах жизни страны. Так он изобрел оригинальный способ борьбы с пьянством. С 1714 года алкоголикам выдавали … медаль. Вес такой чудесной награды был примерно 7 килограммов, и это без цепей. Такой знак отличия носить на себе необходимо было недель. Кто из правителей ввел такой закон. (Петр I)

50 б.: В 1894 г. С.Б. Витте, министр финансов, вводит государственную винную монополию. После этого за проделанные работы вместо денег стали выдавать другие бумаги, которыми можно было заплатить за любые продукты, кроме алкоголя. И даже расплатиться в кафе за обед, кофе или чай. В результате введения их вместо денег — употребление алкоголя в России снизилось с 3,9 литров на человека в год до 0,2 литров. (Марки)

Финальный вопрос:

Этот человек не имеет вредных привычек, он не курит, не злоупотребляет алкоголем, позволяет себе лишь бокал красного вина, когда протокол или этикет обязывает поддержать компанию. По утрам вместо кофе пьет энергетические напитки из традиционных русских продуктов — свекла и хрен. Занимается единоборствами, хоккеем, плаванием, горнолыжным спортом. Любит рыбалку. Покоряет новые спортивные горизонты. О ком идет речь. (В.В. Путин)

Подведение итогов. Награждение победителей.

Перечень литературных источников

* Диденко В.А. 10 секретов здоровья В.В. Путина / В.А. Диденко //Медицина обо мне – 26.08.2021.
* Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 2017. – 212 с.
* Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. - М.: Профиздат, 2019. - 256 c.
* Лещинский А.В. Берегите здоровье. / А.В. Лещинский - М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 214 с.
* Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2018. - 144 c.
* Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2018. - 176 c.
* «Программа воспитания и социализации студентов ОГБПОУ «Ульяновский техникум питания и торговли»