



Лучшие практики мероприятий для молодёжи с участием добровольцев (волонтёров) в сфере здравоохранения

Игра «Что? Где? Когда?» по пропаганде здорового образа жизни

2 ВЫПУСК
г. Санкт-Петербург

16+

ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

УДК 614:374
ББК 51.1(2)5
Л87

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ С УЧАСТИЕМ
ДОБРОВОЛЬЦЕВ (ВОЛОНТЁРОВ) В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ. 2 выпуск.
Игра «Что? Где? Когда?» по пропаганде здорового образа жизни. –
СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики». – СПб, – 2023 – 12 с.

Методические рекомендации для руководителей добровольческих (волонтерских) движений/организаций, волонтеров-медиков, педагогов колледжей.

Рекомендации разработаны с целью оказания методической помощи при проведении групповых и массовых мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек, мотивированию обучающейся молодежи самосохранению здоровья, конструктивной организации свободного времени, закреплению имеющихся и полученных знаний.

Авторский коллектив: **Винтухова Л.В., к.п.н.**, заместитель директора СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики». **Чернявская А.В.**, заведующая организационно-методическим отделом.

Главный редактор: **Бережной А.В.**, директор СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики».

Рецензент: **Ченцов Д.В.**, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ МОЛОДЕЖИ
С УЧАСТИЕМ ДОБРОВОЛЬЦЕВ
(ВОЛОНТЕРОВ)
В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

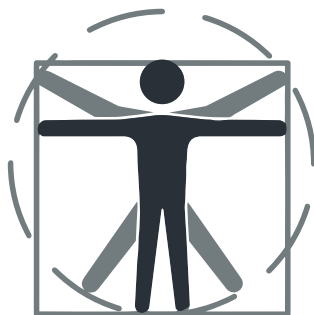
Игра

«Что? Где? Когда?»

по пропаганде здорового образа жизни

2 выпуск

Методические рекомендации
для руководителей добровольческих (волонтерских) движений/
организаций, волонтеров-медиков,
педагогов колледжей



2023 г.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.



ЗОЖ является предпосылкой для развития разных сторон жизни человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовых, общественных, семейно-бытовых, досуговых формах жизнедеятельности.

Актуальность ЗОЖ в настоящее время вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм современного человека в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Основной задачей увеличения ожидаемой здоровой продолжительности жизни россиян и формирования системы общественного здоровья в РФ является мотивирование населения на борьбу с потреблением табака, повышение грамотности в вопросах рационального питания, сокращение вредного потребления алкоголя, мотивирование граждан к физической активности.

Мотивация к ЗОЖ включает различные интерактивные методы, позволяющие за достаточно короткий срок передать довольно большой объем знаний, обеспечить высокий уровень овладения изучаемым материалом. Эти методы основаны на принципах взаимодействия, активности, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи.

Представляем один из вариантов интерактивного обучения молодежи – образовательное шоу – игру «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» по пропаганде ЗОЖ. Активное участие в данном мероприятии позволит изменить не только взгляды на важность сохранения здоровья, но и повлиять на преодоление поведенческих факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, нерациональное питание и др.). Для волонтеров-медиков, будущих пропагандистов ЗОЖ, это особенно важно, так как их участие в образовательном шоу будет способствовать развитию профессионального мышления.



ИГРА «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» по пропаганде ЗОЖ

Цель: выявление уровня информированности участников в вопросах профилактики факторов риска хронических инфекционных заболеваний.

Задачи:

- закрепление и систематизация знания по теме;
- формирование активной жизненной позиции;
- развитие умения осуществлять самостоятельный поиск необходимой информации с использованием различных источников;
- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремлению к ЗОЖ.



Правила игры

- Вопросы для игры сформированы таким образом, чтобы ответ можно было вывести логически из исходной информации.
- Вопросы должны быть распечатаны для всех команд, находиться в конверте с номером сектора. Из конверта вопросы раздаются командам, а также их можно высвечивать на экране в виде презентации при помощи мультимедийной установки, сопровождать вопрос/ответ могут яркие тематические фото или картинки.
- В презентации открываются те информационные слайды, которые соответствуют очередности вопросов, выпавших на игровом столе. После некоторых секторов ведущий игры делится познавательной информацией с залом, а также подключает к игре болельщиков команд, предлагая им мини-викторины и небольшие задания на тему «ЗОЖ».
- В командах играют по 6 человек. В игре может принимать одновременно несколько команд. В этом случае ответы в жюри принимаются в письменном виде с указанием ФИО игрока, давшего ответ (предложившего версию).
- После озвучки вопроса на размышления команде дается 1 минута. По истечении 50 секунд подается звуковой сигнал «10 секунд» для написания ответа на заранее подготовленных бланках.
- В случае сектора «Блиц» – команде дается по 20 секунд на обдумывание на каждый из 3-х вопросов. 3 правильных ответа дают в сумме 1 балл команде. В случае неправильно-

го ответа на любой вопрос – игра прекращается для этой команды и 1 балл команде не засчитывается.

- При выпадении сектора «Супер-Блиц» за столом остается один игрок по выбору капитана. Остальные правила – смотри правила сектора «Блиц».
- Сигнал о готовности команды к ответу подает капитан. Команда, подавшая сигнал первой, получает право ответа. Либо при сдаче письменного ответа жюри учитывает досрочный ответ в виде дополнительных 0,5 балла.
- Жюри вносит баллы в специальный бланк. Жюри имеет право снять с команды 1 балл в случае подсказки из зала, а также в случае нарушения дисциплины.
- Победителем считается команда, ответившая правильно на максимальное количество вопросов и набравшая максимальное количество баллов.
- Лучший игрок сезона определяется по максимальному количеству правильных ответов.
- В течение игры команда НЕ МОЖЕТ взять помощь своих болельщиков, так как болельщики в зале находятся с мобильными телефонами.

Сценарий игры

Добрый вечер, дорогие знатоки!

Мы рады приветствовать Вас на первом сезоне игр «Что? Где? Когда?»! Меня зовут _____, и я сегодня – «Господин ведущий» на этой игре.

Сегодня с нами будет работать жюри в составе _____ человек:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Отдельно хотелось бы поприветствовать присутствующие сегодня команды знатоков и группы их поддержки:

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

Команда _____, капитан _____

Представляем волонтеров-медиков нашей игры:

Хранитель времени, обладающий песочными часами, –

Распорядитель игры, вращающий волчок, –

Музыкальный редактор –

Хранитель черного ящика –

Волонтеры-«ласточки», передающие вопросы командам и ответы в жюри –

_____	_____
_____	_____
_____	_____

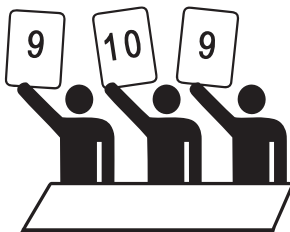
Итак, мы начинаем!

СЕКТОР 1

В последнее время на некоторых туристических картах для удобства пеших прогулок, расстояние от отеля до музеев, театров, объектов городской архитектуры отмечают не только в метрах или километрах. А в чём еще? **Ответ: В минутах или часах ходьбы.**

СЕКТОР 2

В Токийском университете разработали специальную электрическую вилку, предназначенную для гипертоников. Во время еды при нажиме на кнопку вилка посылает на язык слабые электрические импульсы, стимулируя вкусовые рецепторы. И создаётся впечатление, что ЕЁ в блюдах вполне достаточно. Назовите ЕЁ. **Ответ: Соль.**
Комментарий: Страдающим гипертонией советуют воздерживаться от солёной пищи.



СЕКТОР 3

В 1960-х годах немецкий физиолог Юрген Амофф проводил серию экспериментов по исследованию воздействия регулируемого искусственного освещения на зябликов. В статье журнала «Вокруг света» об этих экспериментах упоминается также ещё 2 вида птиц. Назовите их. **Ответ: Совы, жаворонки.** **Комментарий:** Исследовались суточные биоритмы и влияние света на периоды сна/бодрствования. «Совы» и «жаворонки» – теперь «название» людей с характерно сдвинутым биоритмом.

СЕКТОР 4

Выражение «Собачий холод» носит негативный характер. А как одним словом можно назвать «собачью жару», которой радуются

все? **Ответ: Каникулы. Комментарий:** по латыни «канос» – собака. Каникулы от латинского – dies caniculares (собачьи (жаркие) дни). Впервые это слово упоминается в русских письменных источниках 18 века. Первоначально слово «каникулы» употреблялось в качестве астрономического термина, обозначающего период, когда Солнце находится в созвездии Пса. Далее слово стало обозначать перерыв в занятиях, предоставляемый для отдыха учащихся (Этимологический словарь Г. А. Крылова).



СЕКТОР 5. Черный ящик

ЭТО считалось в Древнем Египте как придающее неисчерпаемую жизненную силу, энергию и бессмертие. ЭТО носили на груди средневековые рыцари как талисман защиты от врагов.

Философы древности, объясняя строение Вселенной, разрезали ЭТО поперёк и показывали публике. Что в черном ящике?

Ответ: Репчатый лук. Комментарий: На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин «С» и ряд других важных витаминов и микроэлементов.

СЕКТОР 6. Черный ящик

По мнению специалистов ЭТО – идеальное средство для корректировки веса: 10 минут занятий с НИМ равноценны по физическим затратам 40 минут бега. Кроме того, ЭТО недорого, занимает немного места, позволяет заниматься ЭТИМ когда угодно и где угодно. Что в черном ящике? **Ответ: Скакалка.**

СЕКТОР 7

Сегодня этот вид медицинской помощи оказывается преимущественно за деньги. А вот в 1936 году одному из докторов с пациен-

тами очень повезло: в благодарность за лечение они работали у него на огороде, подметали полы, носили воду и даже выручали доктора из тюрьмы. Назовите вид медицинской помощи, за который можно было так расплатиться в 1936 году. **Ответ: Ветеринарная помощь.** **Комментарий:** В 1936 году вышла книга-сказка «Доктор Айболит». По сюжету Сова Бумба и свинка Хрю-Хрю устроили во дворе огород, собака Авва подметала полы, Таня и Ваня вместе с обезьяной Чичи носили воду из колодца. Когда доктор попал в плен, выручил его и других пленников из тюрьмы попугай Карудо.

Первый раунд завершен!



Дорогие знатоки и наши зрители, предлагаем вам насладиться музыкальной паузой. Наш вечер сегодня украсит исполнение _____, композиция _____

Итак, мы продолжаем! Второй раунд!

СЕКТОР 8

Костюм средневековых врачей в период эпидемии чумы имел вид балахона и маски со зловещим клювом. Клюв был наполнен целебными травами и ладаном, чтобы предотвратить заражение самого доктора. Пропитанные воском плащ и шляпа отгоняли блох, разносящих чуму. Назовите 2 функции, которые выполнял посох. **Ответ: 1. Проверять жив ли больной. 2. Отгонять безумевших родственников и безнадежных больных.**

СЕКТОР 9

Это всем известный автопортрет Ван Гога. В одном из американских ресторанов дизайнер «переработал» эту картину. Какая надпись располагалась под автопортретом? **Ответ: No smoking**

(«**Не курить**»). **Комментарий:** На оригинальном автопортрете Ван Гог изобразил себя с трубкой. Дизайнер ресторана трубку убрал.

СЕКТОР 10

Врачебная комиссия по трудовым вопросам в Норвегии, исследовав режим рабочего времени, рекомендовала руководителям фирм увеличить отпуск одной из категорий своих работников на 3 дня. Кому? **Ответ: Некурящим. Комментарий:** Курильщики тратят на перекуры примерно около 3-х дней в году.

СЕКТОР 11

Известно, что светофор – это профилактика дорожно-транспортных происшествий. Вот уже 50 лет применяется основная идея светофора для профилактики недопониманий в 5 видах спорта. Назовите хотя бы 2 из них. **Ответ: Футбол, хоккей, регби, гандбол, легкая атлетика (желтые и красные карточки).** **Комментарии:** Во избежание устных недопониманий английский судья Кен Астон предложил в 1966 году введение красных и желтых карточек, исходя из международной известной схемы цветов светофора. На Чемпионате мира 1970 г. карточки впервые применили на практике, после чего они быстро стали стандартом. Желтый цвет – предупреждение, красный – удаление игрока (или «Остановка его деятельности»).



СЕКТОР 12. БЛИЦ

Вопрос 1. Стивен Спилберг уверяет, что у него почти отсутствуют вредные привычки: он не курит, не пьет кофе, не употребляет алкоголь и наркотики. Единственное, что он делает – делает ЭТО. Согласно анекдоту, ЭТО же делала женщина, ставшая моделью известной скульптуры Венеры Милосской. О какой вредной привычке идет речь? **Ответ: Вредная привычка грызть ногти.**

Вопрос 2. Самый популярный способ передвижения людей в мире? **Ответ: Пешком.**

Вопрос 3. Сегодня в мире неинфекционных заболеваний разразилась эпидемия некой болезни. Старожилы заявили, что не помнят ничего подобного. Назовите эту болезнь.

Ответ: Деменция, в народе называемая «Склероз» как потеря памяти.

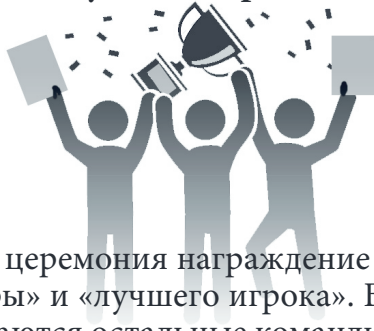
СЕКТОР СУПЕР-БЛИЦ

Вопрос 1. Всем известно, что если вы видите много маленьких зелёных человечков, то нужно обратиться к психиатру или хотя бы бросить пить. А что советует делать закон, если вы видите всего 1 зеленого маленького человечка? **Ответ: Переходить дорогу.**

Вопрос 2. Художник Поль Сезан часто писал натюрморты, используя фрукты: яблоки, груши, или апельсины. Персики, абрикосы – никогда. Почему? **Ответ: Он работал медленно.**

Вопрос 3. Во время новогодних карнавалов рядом с Петром I находился ЧЕЛОВЕК. Орудием своего труда ОН лишал некоторых людей вторичного полового признака. Назовите профессию этого человека. **Ответ: брадобрей/ цирюльник/ парикмахер.**
Комментарий: Петр I был сторонником обрезания бород. Делал это даже во время праздников. Цирюльник стриг бороды. Борода – это вторичный половой признак мужчин.

Уважаемые знатоки! Наша игра завершена. Прошу членов жюри подвести итоги и определить команду-победительницу игры и лучшего игрока сезона.



Далее проходит церемония награждения грамотами «команды-победителя игры» и «лучшего игрока». Благодарственными письмами награждаются остальные команды-участницы, члены жюри, волонтеры-медики, музыканты.

Список литературы

1. Потупчик Т. В., Белых И. Л., Лебедева П. Ю. Волонтерство как фактор формирования социальной ответственности будущих медицинских работников. // Медицинская сестра [Электронный ресурс]. - 2020. - №3. - С 6-11. - URL: <https://doi.org/10.29296/25879979-2020-03-02>
2. Программа «Развитие добровольчества (волонтерства) в Санкт-Петербурге» на 2019-2025 годы, утвержденная Распоряжением Правительства Санкт-Петербурга от 28.08.2019 №32-рп п.6. Содействие реализации отдельных направлений добровольческой (волонтерской) деятельности.
3. Укрепление общественного здоровья и медицинская профилактика. Руководство для Центров общественного здоровья и медицинской профилактики / под редакцией О. М. Драпкиной, О. О. Салагая – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021. - 296 с.

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» имеет многократный опыт проведения данной игры среди студентов вузов, медицинских и других колледжей. Знания, полученные во время мероприятия, способствуют осознанному отношению к своему здоровью, профилактике факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Отзыв о проведении мероприятий по данным методическим рекомендациям, предложения можно оставить на сайте GCMP.RU или направить на электронную почту gcmmedprof8@zdrav.spb.ru в организационно-методический отдел. Тел.: 8(812)314-28-04



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Санкт-Петербург, ул. Итальянская, 25

Т. 8(812)314-28-04

www.gcmp.ru