

Концепция проведения Брейн-ринга для школьников в рамках Всероссийской Акции «Будь здоров!»

Цель формата: выявление уровня осведомленности и повышение уровня медицинской грамотности школьников в области здорового образа жизни.

Целевая аудитория: школьники 15-17 лет.

Площадки проведения: аудитория образовательного учреждения; любое помещение, отвечающее требованиям проведения дебатов.

Описание формата: команды используя метод «мозгового штурма» ищут ответы на поставленные ведущим вопросы. Преимущество формата в том, что он предполагает элемент соревновательности, проходит в неформальной обстановке, дает возможность проявить себя и свои знания каждым участником в отдельности. Это способствует приобретению опыта коллективного мышления, развивает быстроту реакции, позволяет проверить свои знания в рамках заявленной темы и продемонстрировать уровень эрудиции.

Необходимый реквизит:

- 1) игровые места (для каждой команды: стол; стулья, которые расположены таким образом, чтобы всем членам команды было удобно принимать участие в дискуссии);
- 2) места для ведущего и его помощников (секундантов);
- 3) места для жюри и зрителей;
- 4) 2 настольные лампы (по 1 на стол);
- 5) компьютер/ноутбук с возможностью трансляции презентации на экран посредством проектора;
- 6) звуковое обеспечение для подачи сигнала об окончании времени обсуждения вопроса командами (гонг, мобильный телефон, колокольчик и т.д.).

Общие положения проведения Брейн-ринга:

1. Соревнования по «Брейн-рингу» состоят из встреч двух (или нескольких) команд.
2. В каждой команде принимает участие не более 6-ти человек. Рекомендуется набирать в команду людей, ранее не знакомых, а также разных специальностей (например, методом случайного выбора или с использованием жеребьевки).
3. Соревнование состоит из нескольких вопросных раундов. В каждом вопросном раунде задаются последовательно 5 вопросов.
4. Каждая команда должна стараться дать максимально верный ответ на вопрос.

5. Для поиска ответа командам отводится строго определенное время.
6. За таймингом следят помощники ведущего – секунданты.
7. Команды могут давать ответы по очереди, но не одновременно. В течение вопросного раунда команда может дать не более одного ответа.
8. Вопросы задаются ведущим.
9. Оценку ответам команд дает жюри с последующим присуждением баллов команде.
10. Ведущий читает вопрос, и команды в течение *1 минуты* должны подготовить развернутый ответ (в тех вопросах, где это подразумевают).
11. По истечении одной минуты обсуждения ответа в командах раздается звуковой сигнал, после которого обсуждения должны быть завершены.
12. Первой отвечает та команда, которая первая подаст сигнал о своей готовности (зажжет лампу или поднимет руку).
13. В случае если команда, которая отвечает первая, дает неверный ответ (или по мнению судей он считается неполным), право высказать свое мнение предоставляется другой команде.
14. 7 раунд подразумевает развернутый ответ каждой из команд. Таким образом, в рамках данного раунда жюри должно выслушать мнение каждой из команды и присудить балл той, выступление которой максимально соответствует верному ответу.
15. Соревнование считается завершённым, когда ведущий объявляет его результат.
16. За правильный ответ команде присуждаются баллы.
 - за правильный ответ на первый вопрос боя команда получает 1 очко;
 - количество очков, начисляемое за правильный ответ в последующих вопросных раундах суммируется;
 - если в предыдущем раунде был дан правильный ответ, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 1 очко;
 - если в предыдущем раунде ни одна команда не дала правильного ответа, то в текущем раунде за правильный ответ начисляется 2 очка.
17. Победительницей игры объявляется команда, набравшая по сумме всех вопросных раундов большее количество очков.
18. В случае равенства очков у обеих команд бой считается закончившимся вничью.

Правила присуждения баллов членами жюри:

1. Команда, которая первая дала верный ответ (в точности с предложенными формулировками) получает 1 балл.
2. В случае если ответ по мнению жюри был неточным/неполным, право высказать свое предложение отводится другой команде.

3. В случае если команда дала неверный ответ, то свой вариант высказывает другая команда.
4. Членами жюри может быть принято решение о не присуждении баллов ни одной из команд в рамках данного вопроса.
5. Подсчет баллов в рамках каждого раунда ведет жюри.
6. Объявление победителей делает один из членов жюри.
7. В случае нарушения регламента одной из команд жюри имеет право дисквалифицировать ее на один из вопросов раунда.

Вопросы Брейн-ринга:

1 раунд

- 1) Сколько граммов овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион? (*400-500 грамм или 5 порций*)
- 2) Среди многих худеющих распространен миф, что, если пропустить этот прием пищи похудение пойдет быстрее. А вот врачи с этим в корне не согласны. О каком приеме пищи речь? (*ужин*)
- 3) Это соединение может избыточно накапливаться в организме человека при чрезмерном употреблении животных жиров и жареной пищи (*холестерин*)
- 4) Данный вид соли является наиболее предпочтительным для приготовления блюд, так как позволяет снизить риск развития ряда заболеваний, в том числе кретинизма у детей (*йодированная соль*)

2 раунд

- 1) Физические активности=физические упражнения? (*неверно; к физическим активностям относятся любые виды активностей, в том числе игра с детьми, уборка по дому, поход в магазин*)
- 2) Рекомендуется ежедневно посвящать 30 минут физическим активностям средней интенсивности. Какие именно активности будут к этому относиться? (*быстрая ходьба, танцы, работа по дому и хозяйству, игры во дворе и с детьми и др.*)
- 3) Составьте общий план упражнений для утренней зарядки (*упражнения главное начинать с постепенным вовлечением дополнительных групп мышц: начиная с головы, далее пояс верхних конечностей, туловище, пояс нижних конечностей*)

3 раунд

- 1) Сахарным диабетом первого типа болеют преимущественно взрослые (*неверно; развитию сахарного диабета первого типа преимущественно подвержены дети*)
- 2) Продемонстрируйте наиболее частые признаки инсульта (*невозможность поднять обе руки выше уровня плеч; человек не может улыбнуться; невозможность разборчиво произнести свое имя; опущен один из уголков рта*)
- 3) Данный уровень артериального давления является верхней границей нормы (*140/90 мм рт.ст.*)

4 раунд

- 1) Болезненное влечение или пристрастие к веществам, употребляемым различными способами с целью добиться одурманивающего состояния или снять боль называется... (*наркомания*)

- 2) По каким признакам можно распознать, что человек принимает наркотики? *(невнятность речи, замедленность, сильно расширенные или сильно суженные зрачки, изменение цвета кожи, агрессия, злоба, порезы и синяки, следы от уколов)*
- 3) В связи с какой зависимостью кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия. *(курение)*
- 4) В связи с чем содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, оказывает огромное негативное влияние на мозг подростка? *(в подростковом возрасте мозг находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ)*

5 раунд

- 1) Физическая активность - это для людей «в расцвете лет». В моем возрасте мне не стоит об этом беспокоиться. *Это неправда. Активный образ жизни с раннего возраста может способствовать профилактике многих болезней, регулярные движения и активность могут также способствовать выявлению нарушений функций и боли, связанной с этими состояниями. Важно то, что физическая активность полезна в любом возрасте и начинать регулярные занятия никогда не поздно.*
- 2) Фруктовые свежевыжатые соки так же полезны, как и плоды и они прекрасная составляющая любого завтрака. *Это неправда. В соках практически не содержится ценной клетчатки, а концентрация витаминов и минералов заметно падает. Именно поэтому предпочтение лучше отдать свежим плодам. А употребление свежевыжатых соков на голодный желудок способствует повышенному выделению соляной кислоты желудков, что в будущем может негативно сказаться на деятельности желудочно-кишечного тракта.*
- 3) В России наркотики делятся на легкие и тяжелые. *Это неправда. Наркотиков, как и сигарет легких не бывает. Это различие встречается как в разговорной речи, а также в законодательстве некоторых стран. В медицине вообще нет деления наркотиков на легкие и тяжелые. Человеку, покурившему раз-другой марихуану, или приняв таблетку экстази начинает казаться, что в этом и нет ничего плохого. Но психологическая зависимость начинает развиваться уже с однократного приема, со временем перетекая в более тяжелые состояния.*

- 4) Сигарета помогает расслабиться. *Это неправда. На самом деле курильщиков успокаивает дыхательная гимнастика, которая происходит во время вдыхания никотина. Никотин- самое вредное вещество из 4000 веществ, находящихся в дыме, и он не обладает никаким успокаивающим действием.*
- 5) Вечерние тренировки мешают сну. *Это неправда. Физическая нагрузка перед сном запустит метаболические процессы в организме, так что у вас получится расслабиться даже быстрее и качественнее, чем обычно. Кроме того, вы же не собираетесь отправиться в постель сразу после тренировки. Пока вы принимаете душ и готовитесь ко сну, организм успеет перейти в более спокойный режим.*