

МБОУ «Шеметовская средняя общеобразовательная школа»

День здоровья

«Викторина»

Составитель:

Каравеева Валерия Сергеевна

Молодой специалист

2020г.

Цель:

- Формировать ЗОЖ. Воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно – гигиенические правила.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Дать представление, что такое здоровый образ жизни.
- Убедить учащихся о необходимости быть здоровым.
- Объяснить роль здорового образа жизни для человека.
- Выяснить факторы здоровья.

Планируемый результат:

- добиться от учащихся укрепления и поддержания своего здоровья, умения противостоять вредным привычкам, вести здоровый образ жизни.

Викторина «Здоровый образ жизни»

Ведущий: Здравствуй! Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Хотя бы за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?

Вклад различных влияний на здоровье следующий:

10% - уровень медицинской помощи

20% - наследственность

20% - окружающая среда

50% - образ жизни.

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся. Здоровье- это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток.

Ведущий: придумать название команды и девиз.

1 станция – «Разминка».

Ведущий: ответьте на вопросы желательно одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 11)

1. Что не купишь на за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).
5. Тренировка организма холодом. (Закаливание).
6. Какая жидкость переносит в организме кислород. (Кровь).
7. Как называется наука о чистоте. (Гигиена).
8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).
9. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
10. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
11. Она является залогом здоровья (Чистота).

2 станция – «Органы чувств»

Ведущий: у людей имеется пять органов чувств, но самым информативным является зрение. Согласно исследованиям учёных, человек получает 90% информации об окружающем его мире через глаза. Все вопросы будут касаться зрения. (За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 5.)

1. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки).
2. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да).
3. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз).
4. Какой врач лечит глаза? (Офтальмолог).
5. Болезнь, при которой вам плохо видны далёкие предметы и хорошо близкие? (Близорукость).

3 станция – «Спорт и питание»

Ведущий: он содержит вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую. Проходить его команды будут поочередно, отвечая на вопросы. (За каждый правильный ответ -1 балл, максимальное кол-во баллов – 8)

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, малина).
2. В какое время года лучше всего закаляться? (Летом).
3. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (Нет, можно заразиться кожным заболеванием).
4. Почему не стоит гладить бездомных животных? (Много паразитов может передаться).
5. Какие самые вредные продукты вы знаете? (Чипсы, лимонады и прочее).
6. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (Вечером по мнению большинства врачей).

7. Незаразная болезнь? (Кариес).
8. Как называется положение тела при любом действии? (Осанка).

Станция 4- «Здоровье в порядке- спасибо зарядке»

Ведущий:

Со здоровьем дружен спорт,
Стадион, бассейн, корт,
Зал, каток – везде вам рады.
За старание в награду-
Будут кубки и рекорды,
Станут мышцы ваши твёрды!
Только помните: спортсмены,
Каждый день свой непременно
Начинают с физзарядки!
Предлагаю командам провести зарядку «Круг здоровья».

5 станция – «Заверши пословицу»

Ведущий: Это конкурс пословиц о здоровье. На самом деле пословиц о здоровье – множество. Сейчас вы должны её закончить. (За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 9)

1. Береги платье снову, а здоровье ... (Смолоду).
2. Чистота – половина ... (Здоровья).
3. Болен – лечись, а здоров... (Берегись).
4. Было бы здоровье, а счастье ... (Найдётся).
5. Двигайся больше – проживёшь ... (Дольше).
6. Забота о здоровье – лучшее... (Лекарство).
7. Здоровье сгубишь – новое ... (Не купишь).
8. Смолоду закалиться – на век ... (Пригодиться).
9. В здоровом теле... (Здоровый дух).

Станция 6 – «Альтернатива»

Ведущий: Это игра в слова. Командам предлагается разгадать по Две анаграммы.

ТАРПИДАСАКА (Спартакиада)

ДАЛИПОМИА (Олимпиада)

(За каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов -2.)

Станция 7- «Правильное питание»

Ведущий: Без еды человек не может долго прожить, еда необходима человеку в течение всей жизни. Но не все продукты, которые мы с вами употребляем, являются полезными для нашего организма. Что нужно есть, чтобы остаться здоровым? Что является полезным для нас?