



ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» в рамках выездной оздоровительной сессии г. Гусев – п. Краснолесье – г. Гусев 03.08.2023

Цель – пропаганда здорового образа жизни

Задачи:

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний;
- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;
- формирование активной жизненной позиции;
- создание положительного эмоционального настроения, желания заниматься спортом.

«Разминка»

1. Если не выросли зубы мудрости, то можно ли человека считать глупым? (нет)
- 2.«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин...» (отдай врагу)
3. Как называют любителей купания в проруби зимой? (моржами)
4. Что в переводе с латыни означает слово «витамин»? (жизнь)
5. О чём предупреждает Минздрав? (курение опасно для вашего здоровья)
6. Без чего невозможен хороший обед? (без аппетита)
7. Когда руки становятся местоимениями? (когда они вы-мы-ты)
8. Какое вещество необходимо человеку в количестве 2,5 кг для нормального функционирования организма? (Вода)
9. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. (Сон)



10. Почему весной яблоки не так полезны, как осенью? (К весне витамины в яблоках разрушаются)

11. Каких питательных веществ больше всего содержится в свежих овощах и фруктах? (Витамины)

«Гигиена»

1. Что необходимо принимать перед сном обязательно, а в жаркую погоду – утром и вечером? (душ)

2. Как часто нужно мыть голову? (По мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю)

3. Для предупреждения заболевания зубов рекомендуется использовать зубные пасты, которые содержат определенный элемент. Какой? (Фтор)

4. Какие предметы используют для дополнительной чистки зубов? (Зубочистка, зубная нить)

5. Как часто нужно чистить зубы? (2 раза в день)

6. Что нужно обязательно делать перед едой? (Вымыть руки)

«Лекарственные растения»

От каких болезней используются лекарственные растения?

Ромашка – ... (От боли в горле)

Подорожник – ... (От ран)

Клюква – ... (От высокой температуры)

Лопух – ... (От ушибов)

Календула – ... (От ангины)

Цветок липы – ... (От простуды)

Зверобой – ... (От болезней печени и желудочно-кишечного тракта)

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



Крапива – ... (От болезней почек, для укрепления волос)

Мята – ... (От головной боли)

«Физкультура и спорт»

1. Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)
2. Сколько команд играют в хоккей? (2 команды)
3. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками?
(шайба)
4. Детский зимний транспорт? (санки)
5. Коньки на лето? (ролики)
6. Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй
Ведь корзина – то с дырой! (баскетбол)
7. 10 плюс один кого-то
Мяч хотят загнать в ворота
А 11 других
Не пустить стремятся их. (футбол)
8. Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. (фигурист)
9. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? (лыжник)
10. Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)