



**ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
в рамках выездной оздоровительной сессии
г. Гусев – Куршская коса – г. Гусев
26.07.2023**

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. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (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. Добровольное отравление никотином. (Курение)
10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закаливания он считал русскую баню.

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (А.В. Суворов).

11. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).

12. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть? (Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).

13. Она является залогом здоровья (Чистота).

14. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

«Витамины»

1. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека под действием солнечных лучей? (Витамин Д)

2. Какой витамин в большом количестве содержится в моркови? (Витамин А)

3. Какой витамин следует принимать при простуде? (Витамин С)

4. Какой витамин необходим для роста? (Витамин А)

5. Какой витамин в большом количестве содержится в лимоне и черной смородине? (Витамин С)

6. Какой витамин полезен для зрения? (Витамин А)

«Спорт и питание»

Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)

В какое время года лучше всего закаляться? (летом)

Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)

Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)



Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)

В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)

Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)

Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)

Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)

Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)

«Заверши пословицу»

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду)

Чистота – половина... (здоровья)

Болен – лечись, а здоров... (берегись)

Было бы здоровье, а счастье... (найдётся)

Где здоровье, там и... (красота)

Двигайся больше – проживёшь... (дольше)

Забота о здоровье – лучшее... (лекарство)

Здоровье сгубишь – новое... (не купишь)

Смолоду закалиться – на век... (пригодится)

В здоровом теле –... (здоровый дух)

«Повтори пословицу»

«ЗОЛОТОЙ ЧАС ДЛЯ СПАСЕНИЯ»



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Каеннинская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



Вспомнить и повторить максимальное количество пословиц из предыдущего блока

«Физминутка»

Если действие полезное –хлопаем руками, а если вредное – топаем ногами.

Читать лёжа – Вредно.

Чистить зубы любой зубной пастой – Вредно.

Промывать глаза по утрам – Полезно.

Мыть уши каждый день – Полезно.

Смотреть близко телевизор – Вредно.

Чистить зубы два раза в день – Полезно.

Чистить уши булавкой – Вредно.

Делать по утрам зарядку – Полезно.

Много часов подряд играть в компьютерные игры – Вредно.

Расчёсывать волосы несколько раз в день – Полезно.

По завершении викторины каждый ребенок получает фирменную футболку Клуба «Здоровый образ жизни»