

## Викторина «Я выбираю жизнь!»

**Ведущий:** Здравствуйте! Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо 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. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество здоровых клеток. А решать, каким числом здоровых клеток вас наградить, будет наше компетентное жюри, так называемый “банк донорских клеток” в составе - \_\_\_\_\_.

**Ведущий:** Нашим командам было дано домашнее задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием.

### 1 станция – «Знакомство» (представление команд).

Презентация своей команды.

### 2 станция – «Разминка».

**Ведущий:** ответьте на вопросы желательнее одним словом (за каждый правильный ответ – 1 балл, максимальное кол-во баллов – 15)

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

11. Назовите витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. (Витамин Д).
12. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. Оно полезно и необходимо. Что это? (Сон).
13. Можно ли после бега сразу сесть, чтобы отдохнуть?  
(Нет, нужно походить, чтобы кровь не застоялась в венах).
14. Она является залогом здоровья (Чистота).
15. У детей чаще, чем у взрослых, бывает искривление позвоночника и ног, однако они реже ломают кости. От какого вещества это зависит? (Кальций).

### 3 станция – «Угадай-ка»

#### Загадки о спорте и здоровье.

- 1) Его бьют, а он не плачет,  
Веселее только скачет. (**Мяч**)
- 2) Два колеса подряд,  
Их ногами вертят. (**Велосипед**)
- 3) Михаил играл в футбол,  
И забил в ворота ... (**гол**).
- 4) Не пойму, ребята, кто вы?  
Птицеловы? Рыболовы?  
Что за невод во дворе?  
Не мешал бы ты игре,  
Ты бы лучше отошел,  
Мы играем в ... (**волейбол**).
- 5) Гладко, душисто, моет чисто,  
Нужно, чтобы у каждого было.  
Что это такое? (**Мыло**)
- 6) Костяная спинка,  
На брюшке щетинка,  
По частоколу прыгала,  
Всю грязь повымыла. (**Зубная щетка**)
- 7) Зубаст, а не кусается.  
Как он называется? (**Гребень, расческа**)
- 8) Я несу в себе водицу.  
Нам водица пригодится.  
Можно мыться без хлопот,  
Если есть ... (**водопровод**).  
и хорошо близкие? (близорукость)

### 4 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 – 12)

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 передаваться)
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)

### **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 – 10.

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. Где здоровье, там и... (красота.)
6. Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)
7. Забота о здоровье – лучшее... (лекарство.)
8. Здоровье сгубишь – новое... (не купишь.)
9. Смолоду закалиться – на век... (пригодится.)
10. В здоровом теле... – (здоровый дух.)

### **Станция 6 – «Ромашка»**

**Ведущий:** Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте, вместе с вами определим составляющие элементы ЗОЖ.

Команды получают по «ромашке», в серединке которой аббревиатура «ЗОЖ».

На лепестках ромашки напишите составляющие, по вашему мнению, части понятия «здоровый образ жизни», на каждом лепестке по одному элементу ЗОЖ.

**Ведущий** подводит итоги:

*Итак, здоровый образ жизни составляют:*

- **отказ от вредных пристрастий** (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических средств);
- **оптимальный двигательный режим;**
- **закаливание;**
- **рациональное питание;**
- **личная гигиена;**

- **положительные эмоции.**

### **Станция 7 - «Альтернатива»**

**Ведущий:** Это игра в слова. Командам предлагается разгадать по 2 анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первые два слова - «вид массовых состязаний, соревнований».

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

### **Станция 8 - « 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 оставаться здоровым? Что является полезным для нас?

Расшифруйте названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты вам необходимо найти на данных листах как можно больше ягод, фруктов и овощей.

**Ответы:** морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго. За каждый правильный ответ – 0,5 баллов, максимальное кол-во баллов – 13.