

## Приложения.

### Тест «Какова продолжительность вашей жизни»

Средняя продолжительность жизни людей постоянно растет. Но каждого, естественно, интересуют его шансы на долголетие. Наверное, многое прояснит этот тест. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения, все равно - вам 14 или 50. Но чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.

Итак, возьмем число 72. Из него надо будет вычитать или к нему прибавлять набранные в результате ответов очки.

Если вы мужчина, вычтите из 72 число 3. Женщинам следует прибавить к 72 число 4- они живут в среднем на 7 лет дольше мужчин. Следовательно, у мужчин за основу берется средняя продолжительность их жизни - 69 лет, а у женщин - 76.

Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.

Если вы планируете в будущем заниматься умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим- прибавьте 3 года.

Если в будущем вы собираетесь вступить в брак - добавьте 5 лет, если нет - вычтите по 1 году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза – прибавьте 2 года.

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7 – 8 часов – ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон – признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный, человек – отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, добавьте 2 года, если несчастливы – отнимите 3 года.

Если вы собираетесь получить только среднее образование, добавьте 1 год, если высшее- 2 года.

Если ваши бабушка или дедушка дожили до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80-ти – добавьте 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет(умер от инсульта, инфаркта или другой болезни), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших родственников, не дожив до 50 лет, скончался от рака, инфаркта, инсульта и других болезней – вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек сигарет в день, отнимите 8 лет, если - 1 пачку - 6 лет, меньше пачки – 3 года.

Если вы каждый день выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если – 15-20 кг- 4 года, 5 – 15 кг – 2 года.

Число, которое получится в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы проживете дольше, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.



Печенье Торты Пирожное Мороженое Жвачка Шоколад Другое								
<b>Молочные продукты</b> Молоко разл. свежее Молоко пакет. Кефир Йогурт Другие напитки Творог Сырки Сметана								
<b>Жиры</b> Масло подсол. Другое растит. Масло слив. Топлёное Маргарин Другие животные жиры								
<b>Яйца</b>								
<b>Напитки</b> Газированные Минерал. вода Соки натур. Сухие раствор. Чай Кофе Какао Пиво Вино Другие алк. напитки								
Сколько раз в день вы едите	5-6	3-4	1-2	1				
Завтракаете регулярно? (да или нет)								
Ежедневно ем первые блюда (да или нет)								
Плотно ли вы ужинаете (да или нет)								
Время еды до сна (вечером)								
Едите ли вы ежедневно сырые овощи (свежие) (да или нет)								
Едите ли вы в промежутках между								

едой? Что?	
Разнообразно ли ваше меню в течение дня, недели? (да или нет)	

## ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЬЕ В САДУ И НА ГРЯДКЕ»

### Цели:

1. Научить учащихся использовать овощи и фрукты для профилактики заболеваний
2. Воспитать интерес и бережное отношение к своему здоровью.

### Ведущий:

Если кто-то простудился,  
Голова болит, живот.  
Значит, надо подлечиться,  
Значит, в путь – на огород.  
С грядки мы возьмём микстуру,  
За таблеткой сходим в сад,  
Быстро вылечим простуду.  
Снова будешь жизни рад.

Эти стихи не шутка, а правда. Если человек знает целебные свойства растений, то ему не нужна аптека. С помощью рационально подобранных продуктов питания можно предупреждать любые болезни, погасить только что начавшееся заболевание. Недостаток в пище витаминов и минеральных веществ восполнить могут только овощи и фрукты. Правильно ли вы питаетесь? Попробуем узнать о себе побольше.

1. Употребляете ли вы в пищу свеклу, морковь, капусту?
  - а) Всегда, круглый год – 5 баллов
  - б) Иногда, когда заставляют – 2 балла
  - в) Никогда – 0 баллов
2. Сколько раз в день вы едите?
  - а) 4-6 раз – 5 баллов
  - б) 3 раза – 3 балла
  - в) 2 раза – 0 баллов
  - г) 8-7 раз, сколько захочу – 0 баллов
3. Вы употребляете в пищу овощи и фрукты?
  - а) Ежедневно, несколько раз – 5 баллов
  - б) 2-3 раза в неделю – 3 балла
  - в) очень редко – 1 балл
  - г) Никогда – 0 баллов
4. Когда и что вы едите на ночь?
  - а) Мясо с гарниром в 9 часов – 1 балл
  - б) Кашу молочную в 9 часов – 2 балла
  - в) стакан кефира или молока в 9 часов – 5 баллов
  - г) Ем, когда захочу и что захочу, до 11 часов – 0 баллов
5. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?
  - а) Иногда петрушку и укроп в супе, салате – 1 балл

- б) Лук и чеснок не ем никогда – 0 баллов
- в) Всё это употребляю ежедневно в небольшом количестве – 5 баллов
- г) Ем иногда, или когда заставляют – 2 балла.

Дети на листочках пишут 1а, 2б, 3в и т.д., потом открывается или зачитывается количество правильных ответов на каждый вопрос.

- 1. а)-5 б)-2 в)-0
- 2. а)-5 б)-3 в)-0 г)-0
- 3. а)-5 б)-3 в)-1 г)-0
- 4. а)-1 б)-2 в)-5 г)-0
- 5. а)-1 б)-0 в)-5 г)-2

Если вы набрали 13-15 баллов, то вы достаточно употребляете в пищу овощей и фруктов, у вас правильный режим питания.

Если вы набрали 9-12 баллов, то это означает, что вы не занимаетесь своим здоровьем, едите, когда и что придётся. Но у вас дома об этом заботится кто-то другой, так что вы достаточно правильно питаетесь.

0-9 баллов. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее вы этим займётесь, тем лучше будет ваше здоровье.

### Вопросы викторины

- 1. Почему людям с пониженным уровнем зрения рекомендуют употреблять чернику, морковь (Морковь содержит витамин А, а черника – органические кислоты, влияющие на улучшение зрения)
- 2. Чем полезна облепиха?  
(Облепиха – витаминное и противовоспалительное средство, используется сок плодов, отвар, а облепиховое масло используется для лечения незаживающих ран)
- 3. Очень вкусные плоды  
И полезные они.  
Много жира, витаминов.  
Как питательны они!  
Ядра ели в шоколадке  
Скорлупа – краситель яркий.  
Угадай-ка поскорей:  
Что за плод мы рвём с ветвей?  
(Орех)
- 4. Каким лекарственным действием обладают плоды ореха?  
(В орехе витамина С в 50 раз больше, чем в цитрусовых – лимоне, апельсине. Содержит 45-75% масла, поэтому назначается ослабленным больным для восстановления сил. Листья и кора отвариваются и используются для заживления ран)
- 5. Овощ этот очень крут!  
Убивает всех вокруг.  
Помогут фитонциды  
От оспы и чумы.  
И вылечить простуду  
Им тоже сможем мы.  
(Лук)
- 6. От каких болезней вы лечитесь соком лука?  
(От насморка – сок с сахаром и маслом, от кашля – сок с мёдом и сахаром)
- 7. Эти резные листочки  
Лечат сердечко и почки.  
Улучшают аппетит,

Боль прогонят, где болит.  
Быстро смывают веснушки,  
И лысины нет на макушке  
(Петрушка)

8. Этот плод – аптека наша,  
Из него полезна каша.  
Семечки – деликатес,  
И глистам – противовес.  
Диетическое блюдо –  
От болезней всех, как чудо!  
(Тыква)

9. Листья – будто кружева,  
Украшение для стола.  
Повышают аппетит,  
Придают здоровый вид.  
Круглый год лечение,  
И всё от воспаления.  
(Укроп)

10. Эти вкусные плоды  
Всем знакомы с древности.  
Все, кто ели, не болели,  
Зубы белые блестили,  
Малокровие, ожирение  
Побеждают без сомнения.  
Есть варенье, сок, пюре  
И аптека во дворе.  
(Плоды яблони)

11. Почему при эпидемиях чумы и оспы перед дверью и внутри дома развешивали гирлянды, связки из лука и чеснока?

(Фитонциды (запах) лука и чеснока убивают бактерии)

12. В бордовых корнеплодах  
Лекарство от запоров.  
Давление понижает,  
И кровь оздоравливает.  
Салат – от ожиренья.  
А сок – от воспаленья.  
(Свёкла)

13. Форма семян – будто органы тела.  
Издавна знахари знали всё это.  
Это – источник белка для спортсмена.  
Это – лекарство для органов тела.  
Лечат и печень, и почки.  
Гладкими будут и щечки.  
От диабета спасенье,  
И для толстушек леченье.  
(Фасоль)

14. Какие плоды использовали в древности лекари для промывания желудка и кишечника?  
(Плоды тыквы)

15. Эти листья и плоды  
Содержат фитонциды.  
Для кулинара и врача  
Они незаменимы.  
Источник витамина С –  
От кашля избавленье.  
Те разноцветные плоды –

Лечение с наслаждением.

(Смородина)

**Ведущий:**

Мы закончили свою викторину, и нам очень хочется, чтобы вы заинтересовались полезными свойствами тех продуктов, которые едите.

Овощи и фрукты

Любят все на свете.

Бабушки и дети

Секреты знают эти.

Виноград и вишня

Лечат все сосуды.

Абрикос – от сердца,

Груша – от простуды.

Апельсин, как витамин,

Знают все, незаменим.

Ешьте фрукты, здоровейте,

Пейте сок и не болейте!

## ВИКТОРИНА

### «О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ»

**Цели:**

1. Учить учащихся использовать различные методы закаливания для укрепления своего здоровья.
2. Воспитать интерес к закаливанию

**Ведущий:**

Почему люди простужаются? Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже лёгкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привёл к насморку, более серьёзным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям.

Блиц-опрос.

1. Как часто в этом году у вас была простуда?

0 – ни разу

1 – от 1 до 4 раз

2 – более 4 раз

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания (бронхит, ринит, ларингит и т.д.)

0 – нет

1 – одно заболевание

2 – комплекс заболеваний

3. бываю ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость)

0 – крайне редко

1 – часто

2 – очень часто.

Если вы набрали 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке, 2-4 балла – вы в группе риска, 5-6 баллов – ваш организм ослаблен.

**Ведущий:**

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье. Как помочь себе? Ответ один – закаливание. Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что:

1. Сначала нужно избавиться от «микробного гнезда» в организме в виде больных зубов, воспалённых миндалин и т.д.
2. Закаливание должно быть постепенным
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь разные люди по-разному реагируют на низкие температуры
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания

## ВИКТОРИНА.

1. Назовите средства закаливания.  
(Солнце, воздух, вода)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур  
(Душ, купание, загорание)
3. Приведите пример местных закаливающих процедур  
(Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.)
4. Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано?  
(Нужно «вернуться на шаг назад», например, если до перерыва в занятиях вы обливались водой 20 гр., то после перерыва будете пользоваться водой до 24 гр.)
5. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?  
(При открытом окне – солнечные и воздушные ванны)
6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?  
(Положительно, так как в процессе занятий спортом «приучение» организма к воздействию холода идёт быстрее)
7. В каком возрасте можно начинать закаливание?  
(С рождения)
8. Как умение одеваться может помочь в закаливании?  
(Одежда должна соответствовать сезону, нельзя «кутаться» но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде)
9. Можно ли соревноваться в закаливании?  
(Нет, у каждого – свой ритм и график)
10. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства?  
(Потому, что главное в закаливании – систематичность процедур)

Подводим итоги опроса.



## ПАМЯТКА.

### ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ.

1. Утром, после того, как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.
2. Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.
3. Перед сном мойте ноги прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.
4. В летнее время старайтесь больше ходить босиком.
5. Летом носите легкую, открытую, светлую одежду из натуральных тканей.
6. Загорать нужно в утренние часы до 11.00 и после обеда с 15.00, время загара увеличивать постепенно, начиная с 10 минут.
7. Необходимо регулярно проветривать комнату. Спать лучше при открытой форточке.
8. Соблюдайте режим дня.
9. Обязательно делайте утреннюю гимнастику.
10. Очень полезны занятия каким-либо видом спорта.
11. Выбирайте вид закаливания, посоветовавшись с доктором.
12. Закаливание должно быть постепенным и регулярным.
13. Помните волшебные слова:

Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

### ВИКТОРИНА

#### «ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ЖИВОТНЫЕ»

##### Цели:

1. Развивать интерес учащихся к своему здоровью
2. Воспитать культуру здоровья
3. Уметь работать со справочной литературой.

Давным-давно, когда не было ни аптек, ни поликлиник, заболевшие люди обращались к знахарям и шаманам. Чем же лечились в те давние времена? Лекарства тогда делали из минералов, трав и животных. Безусловно, всем вам известны лекарственные растения, а есть ли лекарственные животные? Современная медицина использует животных для профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для изготовления лекарств.

### ВИКТОРИНА

1. Какими лекарствами делится с человеком пчела?  
(Мёд излечивает простудные и кожные заболевания, пчелиный яд – обезболивающее средство, прополис снимает воспаление)
2. От чего может вылечить домашняя кошка?  
(В семьях, где живёт кошка, реже бывают сердечно-сосудистые заболевания)
3. Какое лекарственное животное пропагандировал Дуремар?  
(Медицинскую пиявку. Высасывая кровь, они способствуют снижению кровяного давления. Кроме того, они вырабатывают вещество герудин, предотвращающее свёртывание крови)
4. Чёрная икра – роскошь или лекарство?  
(Она повышает количество гемоглобина в крови, кроме того, её употребляют для восстановления сил прооперированных больных)
5. Зачем детям прописывают невкусный рыбий жир?  
(Он содержит витамин Д, который необходим для правильного формирования скелета)

6. Какое животное лечит от рака?

(Для лечения опухолей современная медицина использует акулий хрящ)

7. Из шерсти каких животных человек изготавливает лечебную одежду?

(Шерстяные жилеты и платки из собачей и верблюжьей шерсти помогают от приступов радикулита)

8. Какое лекарство изготавливают из рогов северных оленей?

(Пантокрин. Это вещество используют для лечения болезней желудочно-кишечного тракта)

9. Каких ядовитых змей и для чего выращивает человек?

(Яд кобры является хорошим болеутоляющим средством и помогает больным, страдающим бронхиальной астмой, стенокардией; яд гремучей змеи используют при лечении эпилепсии; яд гадюки обладает кровоостанавливающими свойствами)

10. При лечении каких заболеваний используют животные жиры?

(Суслиным жиром растирают тело во время простуды, гусиный жир наносят на обморожённые участки кожи)

## ВИКТОРИНА О КОСМЕТИКЕ

«СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ, СКАЖИ...»

### Цели:

1. Научить учащихся определять тип кожи и правильно подбирать косметические средства
2. Воспитать культуру использования косметики.

Можно ли пользоваться маминной или подружкиной косметикой? (Нет). Почему? (У каждого человека свой тип и цвет кожи, поэтому тона и свойства косметики тоже должны быть отличающимися)

Блиц – анкета.

Определите тип лица своей кожи. Ответы пишутся цифрами: 1,2,3.

**Справка:** зона «Т» - это область, начинающаяся над бровями и заканчивающаяся на кончике носа, имеющая форму буквы «Т»

I. Ваше лицо блестит или есть ощущение жирности кожи?

1. На всём лице
2. В зоне Т
3. Лишь в некоторых местах

II. На вашей спине, груди или шее появляется сыпь?

1. Часто
2. С последующим появлением болезненной чувствительности
3. Иногда или никогда

III. В зоне Т появляются угри или сыпь?

1. Часто
2. Иногда или никогда
3. С воспалением

IV. Поры на вашем лице

1. Крупные, неровные, расположенные в зоне Т
2. Комбинация мелких и крупных пор
3. Мелкие, едва заметные

V. Вызывают ли некоторые применяемые вами очищающие средства покраснение кожи, сыпь или зуд?

1. Редко или никогда
2. Иногда
3. Часто

VI. Появляется ли ощущение сухости или жжения кожи после использования масла и других очищающих средств?

1. Редко или иногда
2. Иногда
3. Часто

VII. Появляются ли на коже вашего лица сухие, зудящие участки?

1. Редко или никогда

2. Иногда
3. Часто

Подсчитайте число цифр 1,2,3

Если у вас больше всего цифр 3, то у вас чувствительный тип кожи, если кроме чувствительного есть ещё какие-то цифры, тип кожи всё же остаётся чувствительным. Если больше всего цифр 2, то у вас комбинированный (нормальный) тип кожи. Если больше всего цифр 1, то у вас жирный тип кожи.

А теперь проверим, какие знания у вас есть о строении кожи.

1. Какой орган тела самый большой  
(Кожа взрослого человека составляет 10 кв.м.)
2. Как называется жирное вещество, поддерживающее влажность нашей кожи  
(Это кожное сало, выделяемое сальными железами, благодаря которому кожа сохраняет влажность)
3. Какая самая важная функция кожи?  
(Защита тела от грязи, бактерий, солнца, инфекций)
4. От чего зависит цвет, тон кожи?  
(Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, пигмента, вырабатывающего в эпидермисе кожи)
5. Сколько раз в день необходимо умывать лицо?  
(Если умываться чаще трех раз в день, то высушивающий эффект приводит к тому, что кожа начнет вырабатывать еще больше кожного сала)
6. Какие группы косметики вы знаете?  
(1 – косметика для гигиены лица и тела: очищающие лосьоны, гели, скрабы, маски; 2 – увлажняющие и питающие кремы, маски, тоники; 3 – специальная косметика (лечебная): солнцезащитная, для удаления волос, морщин, пятен, прыщей; 4 – декоративная: тушь, тени, пудра, дезодоранты, духи, туалетная вода, помада, румяна, тональный крем)
7. Какие средства для ухода за ногтями вы знаете?  
(Лечебные лаки, декоративные, защитные, кремы)
8. Зачем нужен мусс для волос?  
(Нужен для создания объема и укладки волос, рекомендуется для тонких и ослабленных волос, мусс-колор – изменяется оттенок волос до следующего мытья головы)
9. Чем отличается гель от мусса?  
(Гель создает эффект мокрых волос)
10. Когда полезен, нужен увлажняющий крем молодым?  
(Летом, когда кожа пересушивается)
11. Почему нельзя наносить увлажняющий крем в мороз?  
(Избыток влаги ведет к обморожению, повреждению клеток кожи)
12. Как наносятся духи на тело?  
(Духи наносятся на отдельные участки кожи: мочка уха, ключица, локоть)
13. Что делать если водостойкая тушь не смывается?  
(Купить средство для снятия макияжа)
14. Как наносить крем?  
(Крем наносится по кожным линиям, через некоторое время избыток снимается промокательной салфеткой)
15. Где хранить косметику?  
(Если нет специальных указаний, то следует хранить в сухом, темном месте при темп. +20 гр., нельзя хранить в холодильнике)
16. Какой процент молодёжи имеет проблемы с кожей?  
(Примерно 70%)
17. Как вы будете подбирать моющие средства для своего типа кожи?  
(На всех косметических средствах указано: для жирной, нормальной (комбинированной), чувствительной (сухой) кожи)
18. Какие средства по уходу за волосами вы знаете?  
(1. Моющие шампуни, бальзамы, кондиционеры. 2. Лечебные: дрожжи для волос, масло репейное, бальзамы, лаки. 3. Средства для укладки: мусс, гель, спрей)
19. Что такое антиперспиранты?  
(Вещества, подавляющие выделение пота)

20. Почему чаще всего для праздничной причёски используют спрей?

(Спрей, или лак, долго удерживает объём и форму причёски, может быть разной степени фиксации, может быть с блеском и разного оттенка для украшения причёски)

21. Почему ночной крем нельзя накладывать днём?

(Ночной крем содержит много жирных компонентов для питания кожи, поэтому кожа будет блестеть, и кроме того, он будет впитывать в кожу все вредные вещества, находящиеся в воздухе)

22. Какую косметику накладывают в мороз?

(Содержащую натуральные жиры, предотвращающую обморожение кожи)

23. Запах, который издаёт здоровая, чистая кожа, отличается от запаха невымытой кожи. Можно ли использовать духи, туалетную воду, чтобы заглушить эти запахи?

(Нет, так как запах пота искажает запах духов)

24. Всегда ли самая дорогая косметика самая лучшая?

(Нет, так как отечественная косметика дешевле и содержит только натуральные экстракты и жиры, а импортная в основном из синтетических материалов)

25. Почему декоративная косметика вызывает покраснение век, кожи лица?

(Это означает, что красители, содержащиеся в ней, искусственные и раздражают кожу. Иногда бывает аллергическая реакция на определённые травы, использованные в креме. Нужно сменить косметику)

26. Как бороться с тёмными кругами под глазами?

(Прежде всего соблюдать режим дня, достаточно спать и гулять.)

27. Как сохранить кожу здоровой и загореть?

(Нужно использовать специальные солнцезащитные кремы, молочко. Фотозащитный фактор указан на упаковке, колеблется от 1 до 20-30, редко 60. чем больше число, тем больше можно загорать без вреда.)

28. Если вы «обгорели» на даче, что можно сделать?

(После душа нанести увлажняющее молочко, крем после загара, нанести на полчаса маску из сметаны или кефира)

29. Почему нужны солнцезащитные кремы?

(Они задерживают ультрафиолетовые лучи А и В, поражающие кожу. На ней возникают пигментные пятна, родинки, бляшки)

30. Какую помаду нужно покупать для губ?

(Увлажняющую, с питательным кремом, небольшим количеством красителя, на натуральной жировой основе)

# Загадки

## Об организме человека.

На земле он всех сильней,

Потому что всех умней

(человек)

Горшочек умен,

Семь дырочек в нем.

(голова)

На красных холмах

Тридцать белых коней

Друг другу навстречу

Помчаться скорей.

Ряды их сойдутся,

Потом разойдутся-  
И смиренными станут  
До новых затей.

(зубы)

В одной комнатушке  
Соседи живут:  
Одни все кусают,  
Другие - жуют.

(зубы)

При необычном каком – то явлении  
Его открываем мы от удивления.

(рот)

Дом, где наш язык живет,  
Называем все мы ...

(рот)

Просят беленькие зубки:  
“Улыбайтесь чаще ...”

(губки)

Не любитель он молчать.  
Даже может заскучать,  
Если держат за зубами.  
Кто же он, скажите сами?

(язык)

Первым пробовать привык  
Угощенья все ...

(язык)

На ночь два оконца  
Сами закрываются,  
А с восходом солнца  
Сами открываются.

(глаза)

Есть у каждого лица  
Два красивых озерца.  
Между ними есть гора.  
Назови их детвора.

(глаза)

Верный друг у наших глаз,  
Не пропустят пыль и грязь.  
(ресница)

Я румяная девица:  
С молоком смешали кровь.  
Огоньком глаза сверкают  
И дугой над каждой ...

(бровь)

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы.  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит.

(нос)

Меж двух озер стоит утес,  
В нем две пещеры, это - ...

(нос)

Он нужен для дыхания,  
Еще – для обоняния.

(нос)

Их не сеют, не сажают,  
Они сами вырастают.  
Не в лесу, не на опушке –  
На затылке, на макушке.

(волосы)

Не считать морщинки чтоб,  
Ты ни морщи часто ...

(лоб)

Головой верти сильнее –  
Быть без дела скучно ...

(шее)

У зверушки – на макушке,  
А у нас - ниже глаз.

(уши)

Назовите орган слуха.  
Дружно, хором! Это - ...

(ухо)

Я у Хомки - хомяка брал вчера уроки  
Как получше набивать угощением ...

(щеки)

День и ночь в груди оно,  
Как часы, заведено.  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратиться этот стук.

(сердце)

Разных групп она у нас,  
Но на цвет у всех одна.

(кровь)

Кто для блага всех людей  
Кровью делится своей.

(донор)

Любят труд, не терпят скуки,  
Все умеют наши ...

(руки)

Пять сыночков у руки,  
Добрые все мальчики.  
Дружбой славятся они,  
А зовут их ...

(пальчики)

Только сильная рука  
Этой мышцею играет.  
Развивается она,  
Если тяжесть поднимает.

(бицепс)

Превратятся скоро в когти  
Неподстриженные ...

(ногти)

Мы на них стоим и пляшем,

Ну а если им прикажем,  
Нас они бегом несут,  
Подскажи, как их зовут?  
(ноги)

Чтоб ходить и прыгать мог,  
У меня есть пара ...

(ног)

Быть сутулой не должна

Наших школьников ...

(спина)

ВИКТОРИНА

«КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ»

ПОДГОТОВКА МЕРОПИЯТИЯ

Для проведения викторины необходимо заготовить из цветной бумаги кружочки двух цветов – красного и зелёного, можно добавить третий цвет жёлтый. Если ответ положительный, «правда», то поднимается зелёный кружочек, если ответ отрицательный, «ложь», то поднимается красный кружочек, если возможны варианты ответа или возникли сомнения, - жёлтый кружочек. Перед викториной каждому учащемуся раздают комплекты кружочков. При чтении вопроса они опущены, после окончания чтения все показывают один из кружочков. Первые, кто подняли зелёные или красные кружочки, отвечают на вопросы, если ответ неверен, то продолжают другие.

Помощники за каждый правильный ответ дают фишку. По окончании игры учащимся, набравшим наибольшее количество фишек, вручаются призы: витамины, средства гигиены, детская косметика в зависимости от средств школы, класса. На сцене, на доске класса располагаются наборные мозаики (см.приложение). При правильном ответе накладываются листки цветика-семицветика. В конце викторины все лепестки закрыты рисунками.

**Ведущий:**

Знаете ли вы, что...?

1. Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12-ти лет
2. На каждые 6,45 кв.см. кожи приходится в среднем 94 сальные железы, 65 волосяных мешочков и 650 потовых желёз.
3. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займёт приблизительно 10 кв.м.
4. Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, однако функции её остаются неизменными независимо от цвета
5. Не имеют волосяного покрова губы, ладони и пятки. Всё знать, конечно, невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем! Проверим, что вы знаете и расскажем отдельные неизвестные для вас сведения.

(Далее сообщаются правила проведения викторины, изложенные выше) Мы излагаем факты, мнения об уходе за кожей, определите, что правда, а что ложь?

1. От курения кожа и зубы становятся жёлтыми? (Правда)
2. Кожа становится сальной и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. (Правда, так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке)
3. Чёрные угри содержат грязь. (Ложь. Чёрные угри образуются при окислении верхней части сгустка кожного сала, закупоривающего поры. Регулярная очистка кожи гелем предотвращает закупоривание пор)
4. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (Правда)

5. Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (Ложь, при занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой)
6. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной. (Правда, так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А, В, С влияют на состояние кожи)
7. Чтобы кожа выглядела красивой, надо совсем исключить жиры и мучное из рациона. (Ложь, нельзя совсем исключать из рациона жиры. Питание должно быть сбалансированным: углеводов – 4 части, белков – 1 часть, жиров – 1 часть, иначе кожа и волосы будут тусклыми, невзрачными)
8. Использование косметики может привести к появлению прыщей (Да и нет. Жирная, нанесённая толстым слоем косметика может блокировать поры. Это может случиться, если косметика не смывается ежедневно вечером лосьоном, косметическим молочком или гелем. Правильно подобранная косметика для детского и юношеского возраста не вызывает угревой сыпи)
9. Выдавливание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться о них. (Ложь. Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели от заражения крови. На коже при этом остаются раневые рубцы)
10. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (Ложь. Стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, волосы ломкими)
11. Общение с животными не влияет на состояние кожи человека (Неверно, если гладить незнакомых кошек и собак, то возможно заразиться лишаями (грибковыми заболеваниями))
12. Закаливание влияет на состояние кожи, она становится упругой и эластичной (Правда, так как улучшается кровоснабжение кожи)
13. Неважно, сколько спишь, а важно сколько за кожей следишь. (Неверно, сон в проветренном помещении улучшает внешний вид кожи. Если спать мало, в непроветренном помещении, то внешний вид кожи ухудшается)
14. Веду спокойный образ жизни, никаких стрессов, сижу спокойно у телевизора, ем хорошо, сплю много, а кожа все больше покрывается угрями да блестит. (Правда. Гиподинамия, избыточное питание и сон вызывают эти заболевания кожи)
15. Говорили, что маски из клубники, огурца отбеливают кожу. Я что-то не верю, что отвар петрушки выводит веснушки. (Правда)
16. Правда ли, что у многих портится кожа при цветении тополя, лебеды? (Правда. Так как у людей возникает аллергическая реакция в виде сыпи, покраснения кожи, слизистых оболочек глаз)
17. При побелении кожи на морозе, нужно быстро растереть кожу до покраснения варежкой или снегом (Правда, только если снег и варежка чистые, мягкие, не повредят кожу)
18. Наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой (Ложь. Употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет)
19. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (Правда)
20. Можно ли накрасить ресницы и не смывать их несколько дней (Нет, можно получить заболевание глаз. Необходимо пользоваться специальными средствами для снятия макияжа ежедневно)

### **Ведущий:**

Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали, но вы растёте изменяетесь, поэтому для вас нужны будут всегда гигиенические правила и процедуры, а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных заболеваний вам подскажут косметологи и дерматологи, журналы «Здоровье», «Лиза» и др.

Гигиена и здоровье,  
Спорт, закаливание, труд,  
Травы, овощи и фрукты  
Рука об руку идут.  
Маски, ванны и массажи



Нам полезны, спора нет,  
Ну а лень, обжорство, пьянство  
Оставляют тоже след.  
Кожа – зеркало здоровья!  
Все недаром говорят.  
Ты запомни это точно.  
Это важно для ребят.

## ***ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ.***

### ***ЦЕЛИ:***

1. В игровой форме обобщить знания учащихся о культуре здоровья.
2. Развивать культурно-гигиенические навыки
3. Воспитывать аккуратность, любовь к порядку, интерес к физической культуре.

Мы отправляемся в путешествие. На каждой остановке проведём конкурс на лучшее знание правил здорового образа жизни и умения их выполнять.

### **1 станция «Мойдодыр» (выполнение личной гигиены)**

1. Что возьмёшь с собой в баню? Выбери.

На столике лежат: чистые майка, трусы, полотенце; губка, мыло, зубная паста, щётка, одеколон, бинт, иголка, нитка, ножницы, стакан.

2. Вымой правильно руки.

Мыло, полотенце, рукомойник.

3. Покажите, как вы умеете чистить зубы.

Зубная щётка, порошок, паста, стакан, футляр для щётки.

4. Выстирай носовой платок.

Мыло, вода. (Время и качество учитывается)

5. Подстриги ногти.

Ножницы.

6. Вымой ноги.

Таз, вода, мыло, мочалка, полотенце.

7. Назови правила ухода за кожей.

### **2 станция «Неосторожность» (оказание первой неотложной помощи при несчастных случаях)**

1. Окажи помощь при вывихе в голеностопном суставе. (Тугая повязка)

2. Окажи помощь при порезе стопы

3. Окажи помощь при порезе пальцев рук

4. Окажи помощь при колотой ране стопы

5. Останови носовое кровотечение

6. Чем отличается тепловой удар от солнечного

7. Окажи помощь при ушибе колена

8. Наложит жгут при артериальном кровотечении предплечья

### **3 станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний)**

1. Твоего товарища тошнит и рвёт, что будешь делать? (Сказать врачу или медсестре. Вызвать врача. Пока их нет, заставить товарища выпить два литра кипячёной воды, лучше, если в ней будет растворён кристалл марганца)

2. Сколько значений имеет слово «туалет»? (Туалет-уборная, туалет раны, туалет-наряд, туалет-мытьё рук)

3. Как бактерии дизентерии попадают человеку от больного? *(Содержатся в кишечнике, с калом попадают на бельё, руки. Если руки не мыть после туалета, то бактерии попадают на продукты, на одежду, ручки дверей, могут с фекалиями при удобрении огородов попасть на овощи и фрукты; со сточными водами, при стирке белья в реку; через мух на продуктах)*
4. Перечислить меры профилактики кишечных инфекций.
5. К каким болезням могут привести грязные руки?

#### **4 станция «Опрятность» (уход за одеждой)**

1. Быстро выгладить галстук. *(Намочить весь в воде, затем выгладить)*
2. Выстирай носки. *(Стираются с двух сторон)*
3. Чем отличается уход за нательным бельём от ухода за верхней одеждой? *(Нательное бельё меняют каждый день, стирают. Верхнюю одежду чистят по мере необходимости)*
4. Уход за волосами. *(Ежедневно расчёсывать не менее двух раз, на ночь – массажной щёткой. Мыть не реже одного раза в неделю. Не пользоваться чужой расчёской, косынкой, лентой, шапочкой. При появлении перхоти обратиться к врачу)*
5. Правила ухода за обувью. *(Показать, как следует чистить кожаную обувь)*
6. Правила ухода за верхней одеждой. *(Почистить брюки)*

#### **5 станция «Долой грязь» (гигиена жилища, правила уборки помещения)**

1. Подмети пол. *(Веник, ведро с водой, совок)*
2. Вымой полы. *(Ведро, тряпка. Сначала смачивают, труют, затем смывают и вытирают. Если надо, перед мытьём подметают)*
3. Как быстро проветрить комнату? *(Сквозное проветривание)*
4. Как убирать комнату больного человека? *(Только влажным способом с добавлением специальных средств, при открытой форточке)*

#### **6 станция «За столом, или приятно аппетита» (гигиена питания, сервировка стола, правила поведения за столом)**

1. Из имеющихся продуктов составь меню завтрака. *(Мясо, молоко, каша, яйца, колбаса, гарниры 2-3, масло, варенье, хлеб белый, чёрный, пирожное, сок)*
2. Сервируй правильно стол для обеда. *(Столовая посуда.)*
3. Приготовь полдник. *(Кефир, молоко, компот, чай, кисель, пирожное, котлета, хлеб, печенье, вафли, яйцо, масло и т.д.)*
4. Вымой после себя посуду. *(Раковина с проточной водой, мочалка, мыло, сода, сушилка для посуды, полотенце.)*
5. Сколько молока надо тебе выпивать в день и почему? *(0,5 литра, т.к. в этом количестве содержится суточная норма солей кальция.)*
6. Как правильно питаться?
7. Как вести себя за столом во время еды?

#### **7 станция «Закаляйся как сталь» (закаливание организма, правила пользования солнцем, воздухом, водой)**

1. Что возьмёшь с собой на пляж? Выбери. *(Коврик или небольшое одеяло, шляпу от солнца, книгу, мяч, завтрак, воду, аптечку, кружку, зеркало, телепрограмму, цветы и т.д.)*
2. Придумай комплекс для утренней зарядки из 5 упражнений. *(Палка, гантели, мяч, скакалка, бадминтон, шахматы.)*
3. Покажи, как надо начинать закаливание водой
4. Когда воздух может стать вредным для здоровья? *(Когда содержит дым от папирос, от грязного белья, много влаги или наоборот сильно сухой, когда в нём есть вредные вещества от котельной, от газовых плит, промышленных предприятий, содержит пыль.)*
5. В каких случаях солнце друг, а в каких враг?
6. Значение свежего воздуха для человека?

## **8 станция «В поход» (гигиенические требования и навыки походной жизни)**

1. Сложи эти вещи в рюкзак. (Одеяло, спальный мешок, котёл, кружка, ложка, фляга, миска, ведро, свитер, шляпа, мыло, зубная щётка, паста, аптечка, мяч, бадминтон, фонарь и т.д.)
2. Оденься для турпохода. (Кеды, брюки, рубашка, носки тёплые, туфли, ботинки, платье, шорты и т.д.)
3. Собери правильно походную аптечку. (Йод, нашатырный спирт, марганцево-кислый калий, бинты, вата, жгут, касторка, хлористый кальций, желудочный сок, аптечная ромашка, валерьянка, шприц, порошки, таблетки и т.д.)
4. Как следует поступать, если ты в походе увидишь змею? (Зашуметь, затопать – змея уползёт)
5. Что даёт туризм человеку.
6. Какие правила гигиены должен соблюдать юный турист в походе?
7. Какие несчастные случаи могут произойти во время похода? Какую помощь нужно оказать?

## **9 станция «В лесу» (знание лекарственных растений, овощей, ягод, грибов)**

1. Из каких растений приготовлены эти лекарства: валерьяновые капли, настойка ландыша, алоэ, настойка календулы, пиперазин?
2. Эти рисунки грибов разложи на съедобные и несъедобные. (Приготовить рисунки)
3. Какие знаете съедобные и несъедобные ягоды? Первая помощь при пищевом отравлении
4. Первая помощь при отравлении грибами
5. Отберите продукты, содержащие витамины С, А, В
6. Назовите 4 случая пользы берёзы? (Лечит, служит для приготовления веников и лучин, листья поглощают шум, чистоту соблюдает, крик утишает, мир освещает.)
7. Что это за трава, которую и слепые знают? (Крапива)
8. Чем отличается воздух леса от воздуха в поле? (Температура ниже летом на 3,5 градуса, меньше пыли, влажность выше на 4%. Растения выделяют фитонциды, меньше углекислого газа, меньше микробов в 100 раз, солнечных лучей меньше в 5-14 раз.)
9. Какое значение имеет для здоровья озеленение?
10. Назвать жуков-санитаров. (Жук навозник и жук мертвоед.)
11. Когда укусы насекомых приносят пользу? (Укусами пчёл и муравьёв пользуются в странах Африки как противозанозными прививками.)

## **10 станция «Будь внимателен и осторожен» (поведение на территории, улице, соблюдение уличного движения)**

1. Что такое ПУД? (Правила уличного движения.)
2. Покажите, на каком расстоянии от бровки тротуара должен ехать велосипедист?
3. Как следует перейти улицу или железнодорожное полотно?
4. Если увидишь на проезжей части улицы полосатую дорожку (как зебра), что это означает?
5. Какие сигналы светофора ты знаешь и каково их значение для пешехода?

## **11 станция «Всё сумею, всё успею сделать»**

1. Выжми половую тряпку
2. Очистить картофель (Кастрюля с водой и обычные ножи)
3. Застели кровать куклы (Должна обязательно вытряхиваться простынка. Учитывается время)
4. Заштопай дыру в носке
5. Накрой стол.

**Примечание:** Каждая станция соответственно должна быть оборудована

## КВН «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

### Цели:

1. Воспитать культуру здоровья
2. Развивать творческие способности учащихся.

В мероприятии действуют команды от классов по 8-10 человек.

Зал оформляется рисунками, плакатами и газетами о здоровом образе жизни.

Жюри – старшеклассники и учителя.

Звучит музыка – «Мы начинаем КВН...»

Ведущий приглашает команды, представляет жюри, объявляет, что сегодня речь пойдет о здоровом образе жизни.

Крошка сын к отцу пришел.

И спросила кроха:

«Что такое хорошо

И что такое плохо?»

Если делаешь зарядку,

Если кушаешь салат

И не любишь шоколадку –

То найдешь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши

И в бассейн ты не идешь,

С сигаретой ты дружишь –

Так здоровья не найдешь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело заниматься,

Быть здоровым постараться.

Это нужно только нам!

### Конкурс «Разминка»

Ведущий предлагает капитанам выбрать лепесток от цветика-семицветика.. на этих лепестках – задания для разминки. На листке написано название вида спорта. Одна команда показывает пантомиму, другие разгадывают, что за вид спорта был показан. За пантомиму команда получает 1-3 балла. Та команда, которая первой разгадает вид спорта, получит 1 балл.

### Конкурс «Домашнее задание»

Задание даётся командам заранее. Темы распределяют по жребию. Нужно подготовить литературно-музыкальную композицию – шутку о необходимости здорового образа жизни. Длительность выступления 5-7 мин. Максимальная оценка конкурса 7 баллов.

Темы:

- Если хочешь быть здоров – закаляйся

- Пьянству – бой!

- Курить – здоровью вредить

- От улыбки станет всем светлей.

### Конкурс «Весёлые эстафеты»

В конкурсе от каждой команды участвуют 6 человек. Каждому члену команды особое задание.

1 – бег с горящей свечой.

2 – бег задом наперёд.

3 – бег в бумажной обуви.

4 – бег гигантскими шагами.

5 – бег с тарелкой воды.

6 – бег боком.

Жюри оценивает скорость и качество выполнения задания. Максимальная оценка – 6 баллов.

### **Конкурс «Реклама»**

Командам дается задание в течение 5-7 мин. Придумать и обыграть рекламу нового спортивного инвентаря (известные «неспортивные» предметы) – стул, уют, пуговицу, пояс, бутылку, яблоко. Жюри оценивает юмор и оригинальность выступления. Максимальная оценка – 4 балла.

### **Конкурс болельщиков «Викторина»**

Проводится во время подготовки конкурса рекламы. Каждый правильный ответ – 1 балл. Очки, заработанные болельщиками, суммируются с очками команд.

#### **ВОПРОСЫ.**

1. Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)
2. Назовите насекомых – индикаторов отсутствия у человека навыков гигиены. (Блохи, вши)
3. Чем болеют толстяки (Ожирение, гипертония, плоскостопие, болезни суставов, сахарный диабет)
4. Какая поговорка учит нас правильному режиму питания (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу)
5. Кто такие «совы» и «жаворонки» (Это люди с разными биологическими ритмами)
6. Почему детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (До этого возраста идет активное формирование скелета)
7. Сколько часов в сутки должен спать человек (Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10 часов, ребенок 10-12 часов)
8. Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)
9. С какого возраста можно курить и употреблять спиртные напитки? (Желательно вообще не курить и не употреблять спиртное; особый вред организму и быстрое привыкание к никотину и алкоголю бывают в детском и подростковом возрасте)
10. Зачем для профилактики ангины и насморка делают холодные ножные ванны? (Нервные окончания стопы и носоглотки связаны)

### **Конкурс капитанов «Спортивный комментатор»**

Заранее (за 1-2 дня) капитанам дают задание составить шуточный комментарий по темам (на выбор):

- соревнования по прыжкам в высоту среди блох
- соревнования в марафонском беге среди черепах
- вольная борьба среди раков
- соревнования по стрельбе среди плюющих кобр, брызгунов и жуков-бомбардиров
- футбольный матч между командами такс и болонок
- фигурное катание «Корова на льду – 2000»

Жюри оценивает оригинальность, юмор, артистизм участников. Максимальная оценка – 5 баллов.

После окончания конкурсов жюри подводит итог, награждает победителей призами, а участников игры дипломами.

## Путешествие на поезде «Здоровье» (5 – 6 классы)

- Цели:**
1. Научить учащихся правилам гигиены, безопасного поведения в природе и в быту.
  2. Развивать умение оказывать первую медицинскую помощь, творческие способности.
  3. Воспитывать культуру здоровья.

### Подготовка к мероприятию.

Классам дается задание подготовиться к викторинам. Название викторины – название станции.

### Оборудование.

1. Таблички «станций».
2. Бинты, жгуты, спортивный инвентарь.
3. Цветные жетоны (1 – 5 баллов).
4. Лекарственные растения.
5. Картинки и гербарий, цветки лекарственных растений.

Команда от класса 6 – 8 человек (по договоренности) и группа поддержки (болельщики).

**Ведущий.** Сегодня мы отправляемся в путешествие на поезде «Здоровье». Каждый класс размещается в двух вагончиках: 1 – команда, 2 – болельщики. Путешествие наше будет, как и на любой детской железной дороге, - по кольцу. Каждая команда находится на станции в течение 10 минут, затем (переход) в течение 2-3 минут наш состав передвигается от одной станции до другой. Время прибытия на каждую станцию указано в маршрутном листе вашей команды. Капитаны команд получают маршрутные листы.

Начало мероприятия – 8.45. Штрафные очки : минуются за: 1) шумное поведение на конкурсах и в пути;

Маршрутные листы команды 6 класса							
№ п/п	Название станции	Время прибытия	Время убытия	Оценка			Общий Балл
				участник	болельщик	штраф	
1	«Зеленая аптека»	9.00	9.10				
2	Мойдодыр	9.13	9.23				
3	Кафе «Робинзон»	9.26	9.36				
4	Скорая помощь	9.40	9.50				
5	Спортивная	9.53	10.03				
6	Неболеяка	10.06	10.16				
7	Вредные привычки	10.20	10.30				
8	Клуб закаливания	10.33	10.43				
9	Общий сбор	10.45	11.00				
				1.Общий итог			
				2. Место			

- 2) несвоевременное прибытие;
- 3) грубость;

Станции располагаются на первом этаже и в актовом, спортивном залах, столовой. На дверях таблички с названиями, а в кабинетах – жюри, вопросы викторины оцениваются для команд от 1 до 3 баллов, болельщики – 1 балл.

### I. Станция «Зеленая аптека».

**Оборудование:** гербарий лекарственных растений, картинки-иллюстрации.

**Плакат.** Одуванчик, подорожник,  
Василек, шалфей и мята.  
Вот зеленая аптека

Помогает вам, ребята!

## Вопросы

1. Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? (Валериана, сердечные болезни.)
2. У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы или соцветия? (Липа, первоцвет весенний, цмин песчаный, календула, ромашка, пижма, кукурузные рыльца.)
3. У каких растений в качестве сырья используют корни и корневища? (Аир, валериана, девясил, женьшень, родиола розовая, лопух, солодка.)
4. Родовое латинское название этого растения «центауре» произошло от древнегреческого мифического существа Центавра (Кентавра), который соком этого растения залечивал раны, нанесенные Гераклом. А как по-русски называется это растение? (Василек.)
5. У каких растений в качестве лекарственного сырья используются плоды? (Боярышник, шиповник, рябина, черника, смородина, облепиха, калина, малина.)
6. Какие ядовитые растения являются одновременно лекарственными? (Белладонна, дурман обыкновенный, болиголов пятнистый, клещевина, ландыш майский, наперстянка красная.)
  7. Это прозвище недаром у красивого цветка.  
Капля сочного нектара и душиста и сладка.  
От простуды излечиться  
Вам поможет...  
(Медуница.)
  8. Появились бубенчики –  
Белые горошки.  
Распустились колокольчики  
На зеленой ножке  
(Ландыш майский.)
9. Почему в бане парятся березовым веником? (Листья березы убивают болезнетворные микробы.)
10. Необычные листья этого дерева выделяют фитонциды, убивающие микробы, лечат от цинги, используются для успокаивающих ванн.  
Назовите его... (Сосна.)

## II. Станция «Мойдодыр».

1. Как в лесу обойтись без мыла? (Трутовики. «собачье мыло», зола, мыльнянка.)
2. Чем чистить зубы в лесу? (Древесным углем, мятой, расщепленной веточкой сосны, ели, дуба.)
3. Как спастись от комаров? (Дымовая завеса, ветка луговой ромашки, запах гвоздики, черемухи.)
4. Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин? (Кора дуба.)
5. Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делают ее упругой. (Земляника лесная.)
6. Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, настоем из листьев умываются, моют голову. (Чистотел.)
7. Листья и корни этого растения используют от боли при ушибе. (Лопух, подорожник.)
  8. Листья этого растения обжигают нас,  
Сок из листьев этого растения спасает нас.  
Весной его используют на суп.  
Голову мыть его отваром – волосы растут.  
(Крапива – кровоостанавливающее, витаминное средство, ускоряет рост волос.)
9. Волосы, вымытые в отваре этого растения, приобретают золотистый оттенок, а при умывании – кожа становится нежной, бархатистой. Назовите его.

(Цветы ромашки.)

10. Масло этого растения втирают в кожу головы, чтобы волосы лучше росли.

(Репейное масло.)

### **III. Станция «Кафе «Робинзон».**

Раздаются открытки, картинки, рисунки с изображением и названием растений. Учащиеся должны назвать блюда, которые можно приготовить из них.

Открытки с изображением:

1. Водяной орех – чилим. (Плоды этого растения размалываются, используются для выпечки лепешек.) Обитатель озер.
2. Цикорий – корни цикория используют для заварки напитка, аналогичного кофе.
3. Лотос – семена, корневища лотоса жители Китая, Индии, Японии до сих пор используют для изготовления муки, сахара, крахмала, масла. Из корневищ варят суп или используют в виде гарнира.
4. Крапива – суп из крапивы, салат из листьев.
5. Борщевик – блюдо из борщевика напоминает куриный бульон, листья по вкусу похожи на морковь, корневище заменяет сладкие плоды.
6. Дуб – из желудей приготавливают кашу. Лепешки, оладьи, кофе.
7. Одуванчик – салат из листьев одуванчика, вино, корни одуванчика могут заменить кофе, чай.
8. Стрелолист – «лесной картофель». Имеет вкус сырых орехов, в вареном виде напоминает горох, в печеном – картофель. Высушенные клубни перемалывают в муку, используют для приготовления киселя.
9. Черемуха – из ягод черемухи пекутся пироги, варятся кисели, сок используется для вина и напитков.
10. Лопух – корень лопуха может заменить морковь, петрушку. Можно есть сырым, жареным.
11. Дикий лук, чеснок – употребляют как витаминное средство.

*Если остается время или дети не смогли ответить на эти вопросы, то они могут привести еще примеры использования дикорастущих растений в пищу. За эти сведения они получают дополнительные баллы.*

### **IV. Станция «Скорая помощь».**

1. Остановить кровотечение с помощью жгута.
2. Оказать первую помощь при переломе.
3. Какие растения используют для остановки кровотечения? (Пастушья сумка, крапива, тысячелистник.)
4. Какие растения используют для лечения нарывов? (Алоэ, каланхоэ – комнатные растения; подорожник, календула, капуста.)
5. Какие растения используют при сердечном приступе? (Настойка ландыша, корней валерианы, пустырника.)
6. Какие растения используются как жаропонижающие средства? (Малина, лимон.)
7. Какие растения используются при расстройствах желудка, кишечника? (Подорожник, плоды черемухи, черники.)
8. Оказать первую помощь при укусе ядовитыми животными.
9. Оказать первую помощь при тепловом и солнечном ударах.
10. Какие растения используются для снятия зубной боли, боли от ушибов?

### **V. Станция «Спортивная».**

1. Показать комплекс гимнастики для глаз.
2. Показать комплекс изометрической гимнастики.
3. Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.
4. Показать комплекс гимнастики для релаксации (расслабления).
5. Показать комплекс гимнастики для развития внимания.



6. Показать комплекс гимнастики на осанку, сидя на стуле, используя его как опору.
7. Показать комплекс дыхательной гимнастики.
8. Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

Из восьми комплектов выбирается одна карточка (не видно названия) произвольно и проводится в течение пяти минут гимнастика. Затем учащиеся отвечают на вопросы викторины.

1. Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры. (Хоккей, фигурное катание, прыжки с трамплина на лыжах, биатлон и т.д.)
2. Назовите летние виды спорта. (Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипедные гонки.)
3. Что такое колонетика, стрейчинг? (Упражнения на растягивание мышц и суставов тела.)
4. Что такое культуризм? (Вид спорта, при котором чаще с помощью статистических упражнений развиваются определенные мышцы тела.)
5. Кто такие йоги? Что вы знаете о гимнастике йогов?

## VI. Станция «Неболейка».

1. Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
2. Назовите болезни «грязных рук».  
(Желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, гепатит (желтуха), туберкулез.)
3. Почему аристократы в любое время года ходили в перчатках?  
(Чтобы избежать заражения туберкулезом или, как тогда называли, чахоткой, а также других болезней «грязных рук».)
4. Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера?  
(Холера, дизентерия, гепатит, гельминты, сальмонеллез и др.)
5. Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду?  
(Потому что резкое охлаждение на фоне общего разогревания организма может вызвать ангину, катар верхних дыхательных путей.)
6. Назовите меры предосторожности, которые нужно предпринимать, чтобы не заразиться туберкулезом, дифтерией?  
(Мыть руки, не есть и не пить из чужой посуды.)
7. Как избежать заболевания педикулезом?  
(Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в постель чужого человека без смены белья.)
8. Почему нельзя гладить незнакомых собак, кошек?  
(Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаями.)
9. Признаком какого заболевания может быть покраснение, зуд руки, желание постоянно чесать это место?  
(Возможно, что это чесотка, которая вызывается проникновением под кожу человека чесоточного клеща. Необходимо срочно обратиться к дерматологу.)
10. Как избежать солнечного удара?  
(Носить головной убор, в жару нельзя находиться под солнцем.)

## VII. Станция «Вредные привычки».

Рисуется плакат аккуратно одетого причесанного человека. Кроме этого, рисунки накладные к десяти вопросам. При ответе на вопрос вредные привычки убираются и остается только рисунок на плакате.

*Ведущий.* Перед вами образ неряшливого человека. Попробуем узнать, какие вредные привычки привели его к этому облику.

1. Почему нельзя грызть кончик карандаша, ручки?  
(Зубы будут неровными.)
2. Почему нельзя курить?  
(Желтые зубы, запах изо рта, хромота, кашель.)

3. Как влияет на здоровье и внешний вид человека употребление алкоголя?  
(Расширяются сосуды – красный нос, жилки на лице, болезни печени, желудка.)
4. Как можно догадаться, что человек употребляет наркотики?  
(Красный цвет лица и глаз, зрачки расширены, агрессивность, худоба, бледность, зрачки прыгающие.)
5. Как часто и зачем нужно мыть голову?  
(Чтобы волосы были чистыми, не заводились вши и блохи, мыть 1 раз в 5 – 7 дней.)
6. Подружка просит вас дать ей свою расческу, чтобы поправить свою прическу. Что вы сделаете?  
а) Предложите ей свою расческу – 0 баллов.  
б) Отдадите ей расческу, но потом больше ей пользоваться не будете, пока не помоее – 1 балл.  
в) Вежливо откажете, объяснив, что нельзя пользоваться чужими расческами – 3 балла.
7. Объясните, почему нельзя грызть ногти.  
(Под ногтями находятся возбудители различных болезней, яйца гельминтов.)
8. Как избавиться от привычки или желания ковыряться в носу?  
(Смазывать внутри маслом или вазелином и затем чистить нос 1- 2 раза в день ватным жгутиком, увлажнять воздух в комнате.)
9. К чему может привести привычка брать в рот несъедобные предметы?  
(Можно проглотить предмет, можно перекрыть вход в трахею, можно проколоть небо или щеку, заразиться болезнями.)
10. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, брать чужие головные уборы?  
(Можно заразиться кожными, инфекционными заболеваниями, вшами, грибковыми заболеваниями.)

### **VIII. Станция «Клуб закаливания».**

Оборудование: губка, полотенце, мыло, вода, кувшин, ведро, щетка пластмассовая, варежка из махрового полотенца, тазик, таблички «Водные процедуры», снег на тарелке со льдом.

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Контрастный душ.
6. Купание в водоеме.
7. Обтирание снегом до пояса.
8. Обтирание водой до пояса.

Каждая команда выбирает (как билет) перевернутые таблички-рисунки «Водные процедуры». Затем выбирает необходимые для процедуры предметы и рассказывает о правилах проведения процедуры закаливания в течение пяти минут. Затем в течении пяти минут отвечает на вопросы викторины.

*Выберите правильный ответ*

1. Вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнете?
  - 1) **Посоветуетесь с врачом и родителями.**
  - 2) Начнете обливание холодной водой всего тела.
  - 3) Будете купаться на реке, пока не замерзнете.
2. В какое время года лучше всего начинать закаливание?
  - 1) Зимой.
  - 2) **Летом.**

3) В любое время года.

3. Расставьте последовательность закаливания в виде ряда цифр:

1) Умывание холодной водой лица. 2) Купание в водоеме. 3) Растирание варежкой с холодной водой до пояса. 4) Контрастный душ. 5) Обливание тела водой.

(1,3,4,5,2.)

4. Расскажите, кто такой Порфирий Иванов, что вы знаете о его последователях.

(Это человек, которого гитлеровцы возили на мотоцикле по городу, облитым водой в мороз. Почти сутки он был в ледяном панцире и выжил. Он создал «Детку» - правила жизни и закаливания. Его последователи есть по всей стране.)

5. Кто такие «моржи». Можно ли без подготовки купаться зимой в водоеме?

(«Моржами» называют людей, купающихся зимой в проруби. Для того чтобы стать моржом, нужно подготовку начинать летом, за полгода до зимы.)

Для оформления станций можно использовать плакаты с четверостишиями:

### **Неболейка**

Ангина и кашель бывают у тех,  
Кто смотрит со страхом на лыжи и снег.

### **Спортивная**

Вини себя за вид болезненный и хмурый,  
Не занимаешься ты, видно, физкультурой.

### **Кафе**

Не забывай в числе других продуктов  
Побольше кушать овощей и фруктов.

### **Клуб закаливания**

Солнце, воздух и вода –  
Наши лучшие друзья.

### **Мойдодыр**

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам,  
А нечистым – трубочистам  
Стыд и срам!

### **Скорая помощь**

Друг в беде.  
Скорей на помощь!  
Вот трава,  
Что лекарство и овощ!

### **Вредные привычки**

Не бери чужие платья,  
Ногти тоже не грызи,  
Не дружите с сигаретой,  
Так здоровья не найти.

После общего сбора – подведение итогов. Награждение команд победителей и лучшего участника, лучшего болельщика.

## ЛИТЕРАТУРА

Андреев Ю.А. Три кита здоровья. – М. 2001.

Валеология: Учеб.пособие / Под ред. В.П.Соломина, Ю.Л.Варламова. – Спб., 1995.

Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – Спб., 2001.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – Спб., 2000.

Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – Спб., 1997.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. Спб., 1998.

Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – Спб., 1998.

Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М., 2003.

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов природы 1-4 кл. – Москва. «Вако». 2005.

Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии мальчиков). – Спб., 1997.

Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-11 кл. о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости / Под ред. А.И.Сизановой – Мн.: «Тесей», 1998., часть первая.

Сизанов А.Н. и др. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. - М., «Вако», 2004.

Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учеб. пособие для студентов средних педагогических заведений. – М., 1997.

Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка. – Спб., 1997.

Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996.