**ВИКТОРИНА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**ЦЕЛЬ:**   
1. Проверить компетентность учащихся в вопросах о здоровом образе жизни.   
2. Воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни.   
3. Развивать чувство ответственности, коллективизма, уверенности в себе, своих силах.

**Ход мероприятия:**

Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток.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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наибольшее количество клеток, которое может присудить жюри – 5.

**I конкурс-** **Представление команд.**

Нужно придумать название команды, в котором бы отражалась суть темы, и объяснить свой выбор.Время на обдумывание- 3 мин.

**II конкурс** - **Разминка.**

1. Почему крокодилы плачут во время еды? (*железы глаз так выводят соли*)
2. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? *(не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)*
3. Где живет больше всего темноглазых жителей? *(Португалия и Турция)*
4. А где наибольшее количество светлоглазых? (*Финляндия, Польша, Швеция, Прибалтика)*
5. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? *(Да)*
6. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? *(Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)*
7. Какой врач лечит глаза? (*офтальмолог*)
8. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (*близорукость)*

**III конкурс —  «Спорт и питание»**

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 .

1. Фрукт для лечения температуры? (*Лимон, Малина)*
2. Когда закаляться лучше всего? *(летом*)
3. Каким спортом можно заниматься зимой? (*произвольный ответ*)
4. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (*нет, можно заразиться кожным заболеванием)*
5. Можно ли пить из лужи? (*нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)*
6. Почему не стоит гладить бездомных животных? (*много паразитов может передаться*)
7. Какие самые вредные продукты вы знаете? (*чипсы, лимонады и прочее*)
8. Вреден ли Макдональдс? *(не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)*
9. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (*вечером по мнению большинства врачей)*
10. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? *(Передозировка*)
11. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? *(Печень*)
12. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? *(Алкоголь)*
13. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (*Никотин)*
14. Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? (*Школьники*)
15. Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? (*Насморк*)
16. А незаразная? (*кариес)*
17. Как называется положение тела при любом действии? *(осанка)*

**IV конкурс - «Пороки и достоинства»** включает в себя выяснение учащимися понятия «пороки» и противопоставления его понятию «достоинства». Так, в задании дети к перечисленным порокам ищут слова-антиподы, т.е. достоинства.

|  |
| --- |
| **Пороки** |
| Курение |
| Пьянство |
| Лень |
| Наркомания  Лживость |
| Трусость |
| Подлость |
| Воровство |
| Грубость |
| Жадность |
| Высокомерие |
| Распущенность |

**V конкурс «Изобрази поговорку»** заключается в изображении поговорок поочередно то одной, то другой командой. Пока 1 команда изображает поговорку, 2 команда должна ее отгадать. За пантомиму и правильный ответ по 1 баллу начисляется обеим командам.

|  |
| --- |
| **Поговорка**  Недосыпаешь — здоровье теряешь.  С курами ложись, с петухами вставай.  Смех - здоровье души.  Спорт — эликсир жизни.  Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.  Ум да здоровье всего дороже.  Чем меньше соли, тем меньше боли.  Чистая вода — для хвори беда. |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**VI конкурс - «Кто быстрее?» - 5 мин.**предполагает ряд вопросов, связанных с табако- курением, на которые команды должны ответить.(команды получают карточки )

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопрос** | **Ответ** |
| Назовите родину табака?   1. Южная Америка 2. Южная Африка 3. Южный полюс | Южная Америка |
| В какой стране табак в 16 веке был объявлен "забавой дьявола?   1. Испания 2. Италия 3. Бразилия | Италия |
| Екатерина Медичи использовала нюхательный табак, как лекарственное средство от:   1. Насморка 2. Мигрени 3. Простуды | Мигрени |
| Большие дозы никотина действуют подобно яду:   1. Мышьяку 2. Кураре 3. Синильной кислоте | Кураре |
| Назовите самый популярный способ употребления табака в США до 19 века   1. Курение 2. Нюхание 3. Жевание | Жевание |
| Кого называют "курильщиками поневоле"?   1. тех, кто находится в обществе курящих 2. тех, кого заставляют курить принудительно 3. тех, кто курит в тюрьме | тех, кто находится в обществе курящих |
| В 1934 году во Франции, городок Ницца компания молодёжи устроили соревнования: кто выкурит больше папирос. Двое "победителей" не смогли получить приз, т.к. скончались на месте, выкурив по:   1. 40 папирос 2. 60 папирос 3. 80 папирос | 60 папирос |
| Книга, написанная английским королем Яковом Первым в 1604 году называлась   1. "О вреде табака" 2. "О пользе курения" 3. "Об истории трубки" | "О вреде табака" |

**VII конкурс - «Мы за здоровый образ жизни»**

Из листка бумаги сделать открытку, на которой нужно написать хорошие привычки, которые ваша команда сегодня имеет (роза) и вредные привычки, с которыми еще нужно бороться. *(Кактус)*.На задание отводится 5 мин.

**VIII конкурс – « Поэтический».**

На карточках есть начало выражения, требуется подобрать рифму.

“Чтоб здоровым быть всегда…”

“Если хочешь долго жить…”

**IX. Подведение итогов.**