Викторина:
«Азбука здоровья»

Цель:
формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей человеческой жизни.
Задачи:
закрепить знания о принципах ЗОЖ;
способствовать формированию интереса к здоровому образу жизни;
воспитывать ценностное отношение к своему здоровью

Подготовила:
педагог-организатор
МОУ ДОД «Дом детского творчества Ленинского района города Донецка»
ДЮК «Уголек»
Блашникова Е. В.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

1 ТУР

«Дай ответ» (по 2 балла за ответ)

1. Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения?

1)Малина, лимон, чеснок, липа

2. В какое время года лучше всего начинать закаляться?

Летом

3. Кто такие «моржи»?

Люди, купающиеся зимой в проруби

4. Почему нельзя грызть ногти?

Это некрасиво и под ногтями – микробы, можно заболеть

5. Назовите зимние виды спорта?

Биатлон, хоккей, санный спорт, фигурное катание, шорт-трек, скоростной бег на коньках, горные лыжи, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноуборд.

6. Назовите летние виды спорта?

волейбол; гандбол; гребля на байдарках; гребной слалом; легкая атлетика; парусный спорт; футбол

7. Можно ли давать свою расческу другим людям?

Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания.

9. Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении?

Лопух, подорожник.

10. Сок этого растения используют вместо йода?

Чистотел

11. Почему нельзя пить воду из реки или лужи?

В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания

12. Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак?

Можно подхватить блох, клещей, лишай

3 ТУР

Ответьте на вопросы!

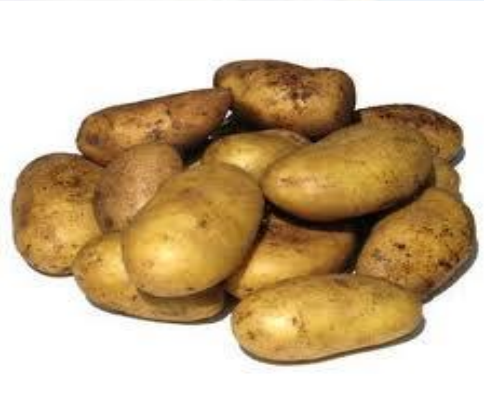
Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу?

Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс?

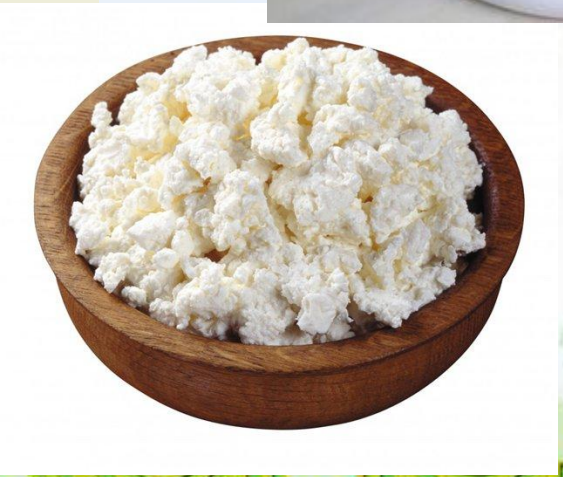
Какой из этих фруктов богат железом?

Какой фрукт полезно употреблять во время простуды?

В каком из этих овощей много фермента роста- каротина?



Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов?



4 ТУР

Собери пословицу!

Здоровый образ жизни связан с занятиями спортом.

Не бойтесь, дети, дождя и стужи,
Почаще ходите на стадион.
Кто с детских лет со спортом дружен
Всегда здоров, красив и ловок.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

Я желаю вам, ребята,
Быть здоровыми всегда,
Но добиться результата
Не возможно без труда.
Постарайтесь не лениться,
Каждый раз перед едой
Прежде чем за стол садиться,
Руки вымойте водой.
И зарядкой занимайтесь
Ежедневно по утрам.
И конечно закаляйтесь,
Это так поможет вам всегда.
Свежим воздухом дышите
По возможности всегда,
На прогулки в лес ходите
Он вам силы даст, друзья.

Спасибо за работу!

ALLDAY.RU