



# **Своя игра**

## **«Здоровый образ жизни – это для нас!»**

**5 -11 класс**

**Разработала:**

**Богданова Ольга Николаевна, учитель математики**

**МКОУ «Овечкинская СОШ Завьяловского района»**

**2018 г**

## **Цели:**

- Пропаганда здорового образа жизни школьников.
- Формирование ценностного отношения учащихся к своему здоровью.

## Правила игры:

Каждое направление содержит 5 вопросов определенной цены (5, 10, 15, 20 и 25 очков). Выбираем ячейку с вопросом по очереди. На обдумывание есть 30 секунд, затем участник дает ответ. Если ответ неверный, другие (кто быстрее поднял руку), могут дать ответ и получить 5 дополнительных баллов.

**Инструкция для учителя:** Когда ребята определяются с ячейкой, учитель нажимает мышкой один раз по необходимой ссылке. Вы переходите на вопрос. Проверить и показать правильный ответ можно, нажав один раз мышкой. Для возврата назад к таблице, имеется стрелка внизу слайда.

$$x^2 - 4$$

**СВОЯ**

**— игра**

Пословицы и поговорки о здоровье	Продукты-лекарства от болезней.	Кто не унывает, болезни побеждает!	Кто любит спорт, тот здоров и бодр!
<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>	<u>10</u>
<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>	<u>15</u>
<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>	<u>20</u>
<u>25</u>	<u>25</u>	<u>25</u>	<u>25</u>

5

"Чем тоньше талия, тем длиннее... **ЖИЗНЬ**..."



# 10

"Укладываясь спать с пустым желудком,  
проснешься **бодрым**..."



15

"Двигайся больше — проживешь **ДОЛЬШЕ** .....



20

"От вкусной и сладкой еды – ничего не жди,  
кроме **беды**..."



25

"Дай работу своему телу — отдохнет  
ТВОЯ **ГОЛОВА** "



5

Какой фрукт и ягода «сбивают» температуру тела?

**Лимон и малина**



# 10

Два продукта, которые найдутся практически в каждом доме, и которые помогут избавиться от многих заболеваний (их принимать можно как в профилактических целях, так и при лечении болезни).

**Мед и лук**



# 15

Для функционирования мозга необходимы:

- белки
- жиры
- углеводы



20

Продукт полезный для глаз. Он укрепляет сетчатку и улучшает наше зрение.

**Черник  
а**



# 25

Этот продукт богат бета-каротином, в также витаминами - В1, В2, В3, В6, С, Е, К, Р, РР. Много в ней и минеральных веществ, это – калий, кальций, натрий, магний, железо, медь, йод, фосфор и др.

**Морков**

**ь**



# 5

**Как называется недостаток  
витаминов в организме человека?**

- Гипервитаминоз
- Авитаминоз
- Гиповитаминоз
- Эпидемия



**Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?**

- Псориаз
- Герпес
- Кариес
- Коррозия



## Какие виды упражнений не входят в легкую атлетику?

- Бег
- Прыжки
- Подвижные игры
- Спортивная ходьба
- Метание



# 20

**Какая черта характера, как правило, отличает долгожителя от других людей?**

- Добрый нрав
- Сварливость
- Агрессивность
- Вежливость



# 25

## Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

- Активную трудовую деятельность в сочетании с ОТДЫХОМ
- Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья
- Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям



# 5

Очень долгое время на Олимпийских играх в Древней Греции был один единственный вид легкой атлетики. Какой?

**Бег**



# 10

Изобретатель этого предрекал своему детищу две области применения – доставка почты и средство для похудения. Назовите современный прообраз этого предмета?

**Велосипед**



# 15

Девиз Олимпийского движения.

**Быстрее, выше, сильнее**



# 20

В русский язык это слово пришло в конце 18 века из французского языка. Так первоначально называли срочную почту, доставлявшую письма, донесение специальными посыльными, которые сменяли друг друга в пути в определенных пунктах. Назовите это слово, которое в наши дни получило иное значение?

**Эстафета**



# 25

П. Брегг говорит, что есть 9 докторов. Начиная с четвертого, это: естественное питание, голодание, спорт, отдых, хорошая осанка и разум. Назовите первых трех докторов, упомянутых Бреггом?

**Солнце, воздух и вода**





**Желаю вам:**

- **Никогда не болеть**
- **Правильно питаться**
- **Быть бодрыми**
- **Вершить добрые дела**
- **В общем, вести здоровый образ жизни!**

## **Источники**

1. «Здоровый образ жизни – это стильно!»: сборник сценариев / ГБУК РТ «Респ. юнош. б-ка», сост. : Д.Р. Галкина. - Казань, 2012. - 46с.
2. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2012