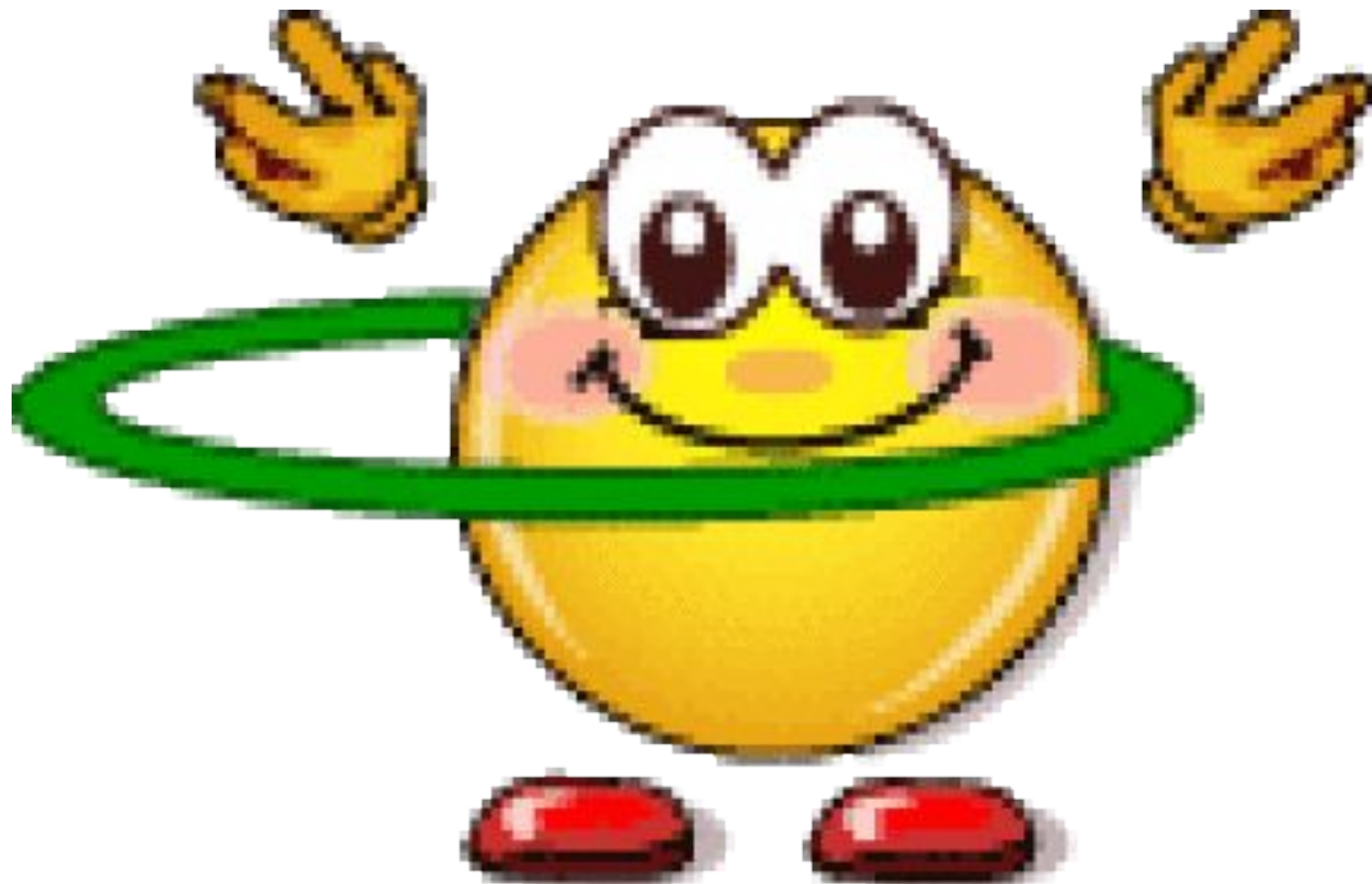


**Игра-викторина
«Моё здоровье –
в моих руках!»**



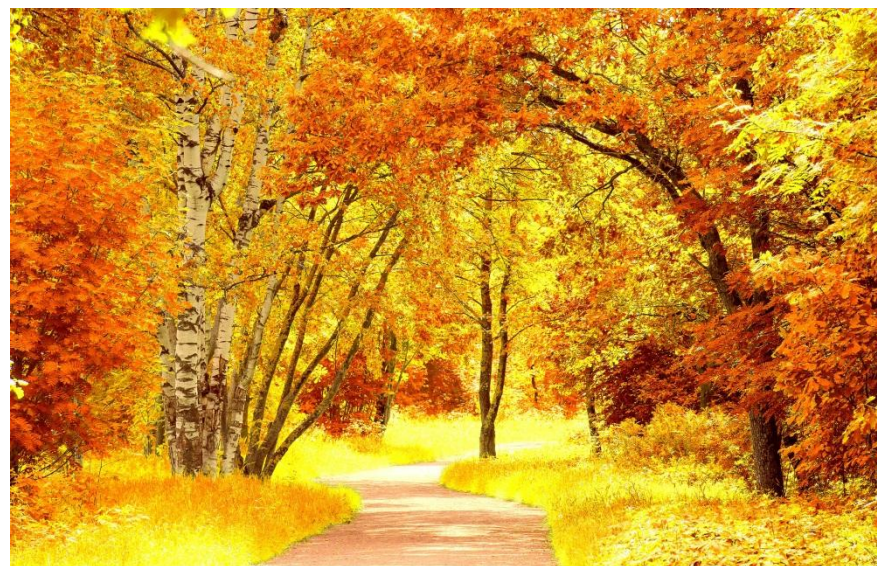
1 этап – ДАЙ ОТВЕТ



1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды?



2) В какое время года лучше всего начинать закаляться?



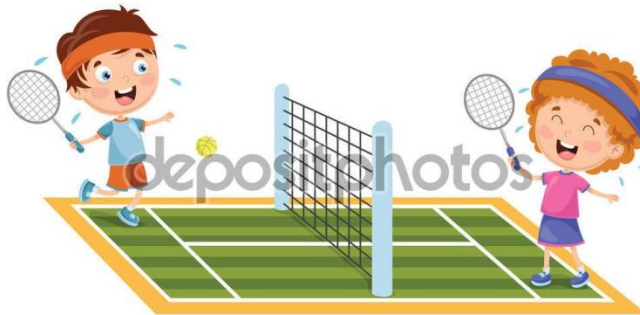
3) Люди, которые купаются зимой в проруби?



Назовите виды спорта:

4) зимние

5) летние



6) Можно ли давать свою расчёску другим людям? Почему?



7) Люди, которые занимаются гимнастикой, медитацией?



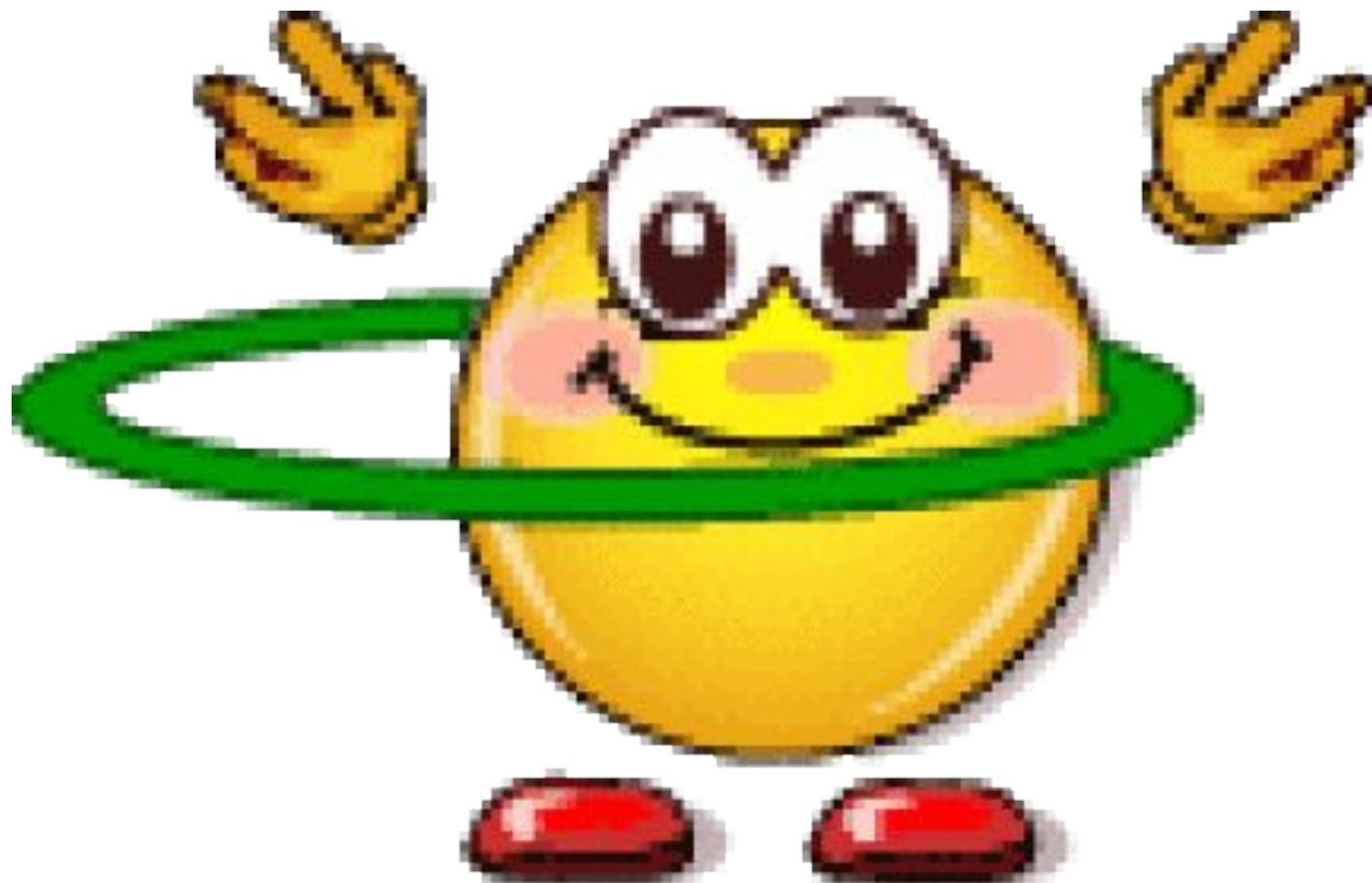
8) Листья какого растения используют при ушибе или кровотечении?

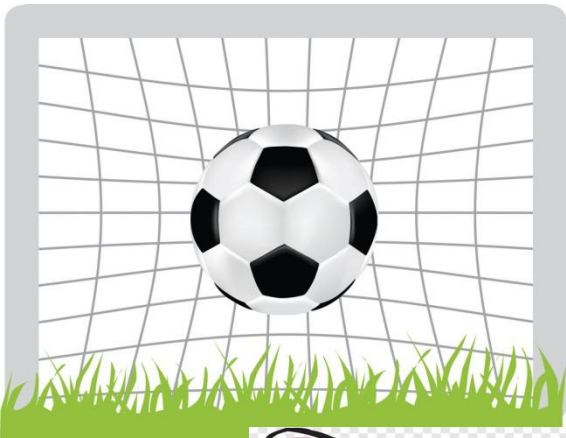


9) Сок этого растения используют
вместо йода?



2 этап – УГАДАЙ-КА

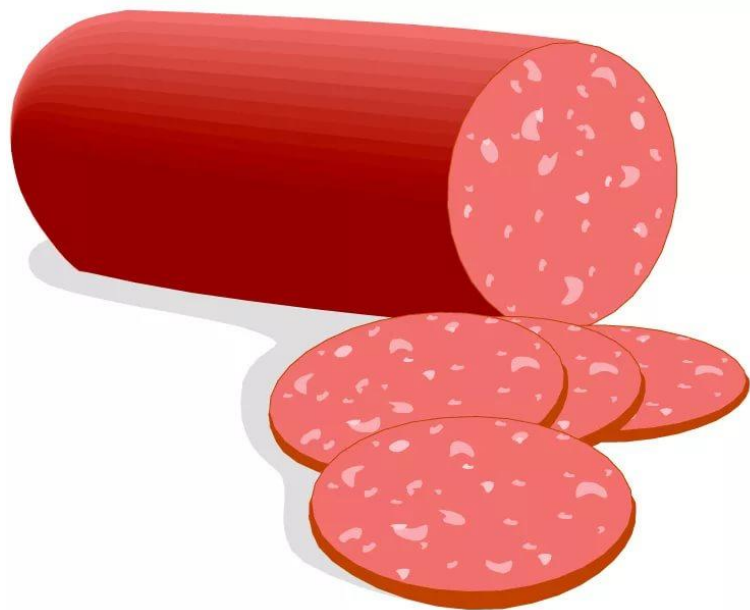




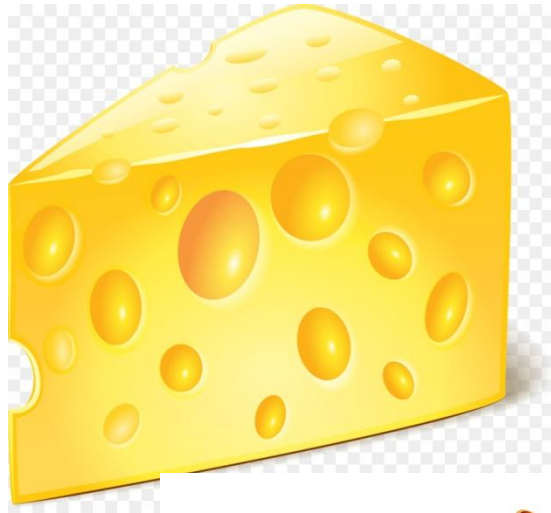
3 этап – ВОПРОСЫ



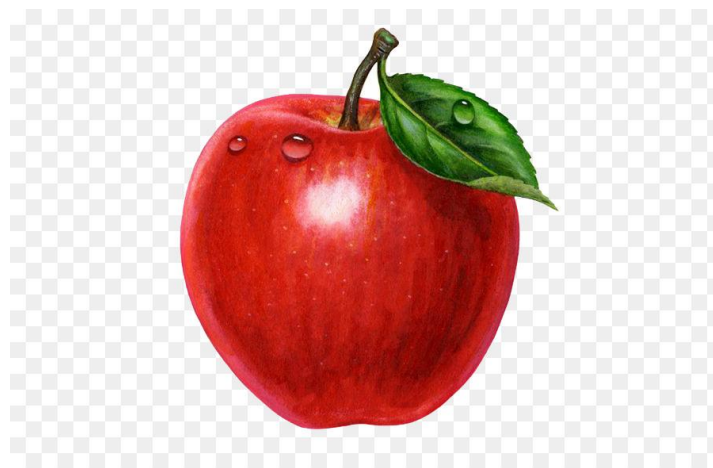
1) Как называются эти продукты?
Какой из них предпочтительнее
употреблять в пищу?



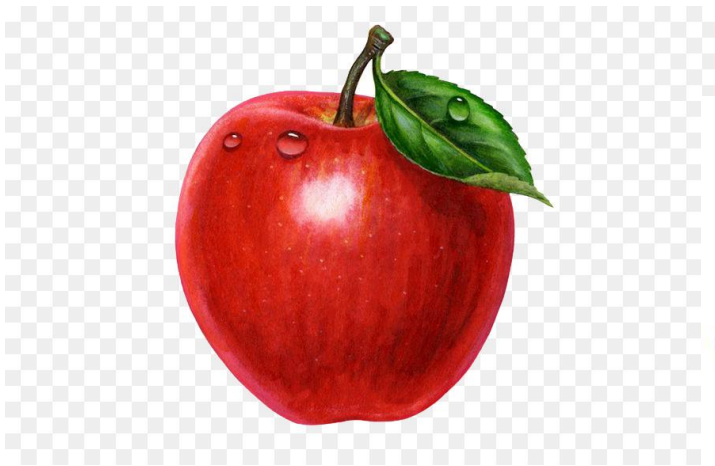
2) Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс?



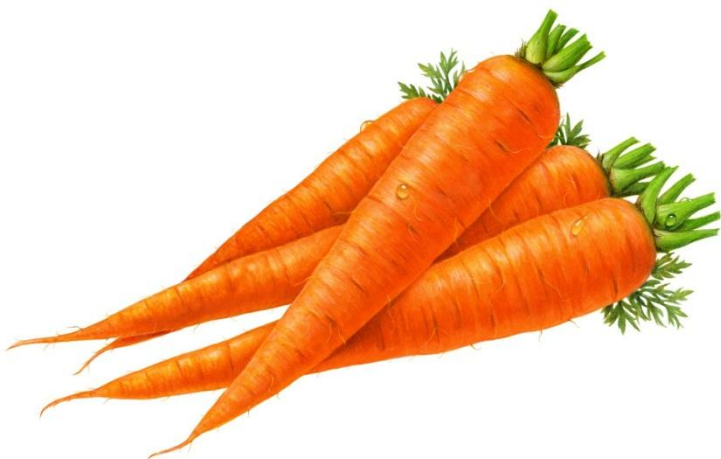
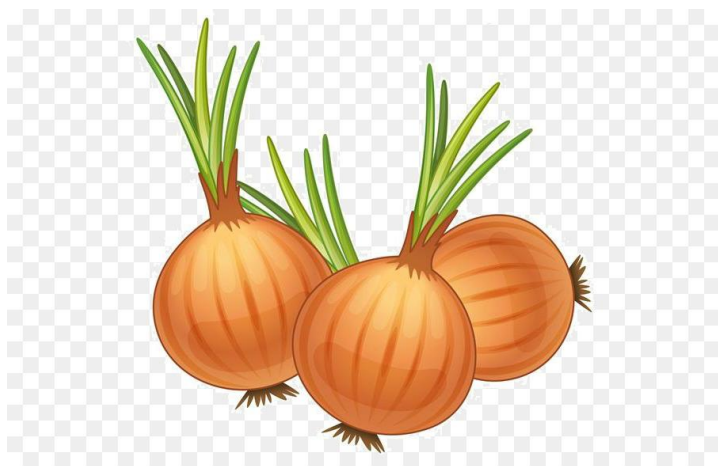
3) Какой из этих фруктов богат железом?



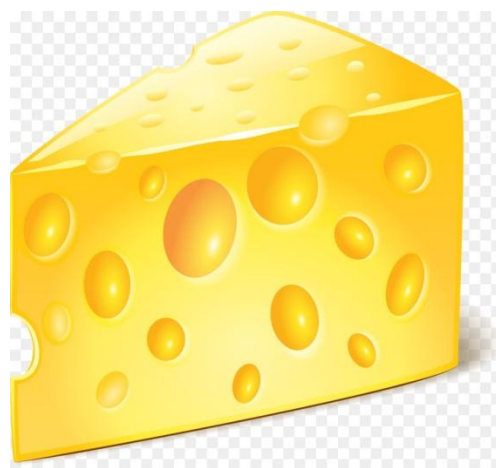
4) Какой фрукт полезно употреблять во время простуды?



5) В каком из овощей много фермента роста – каротина?

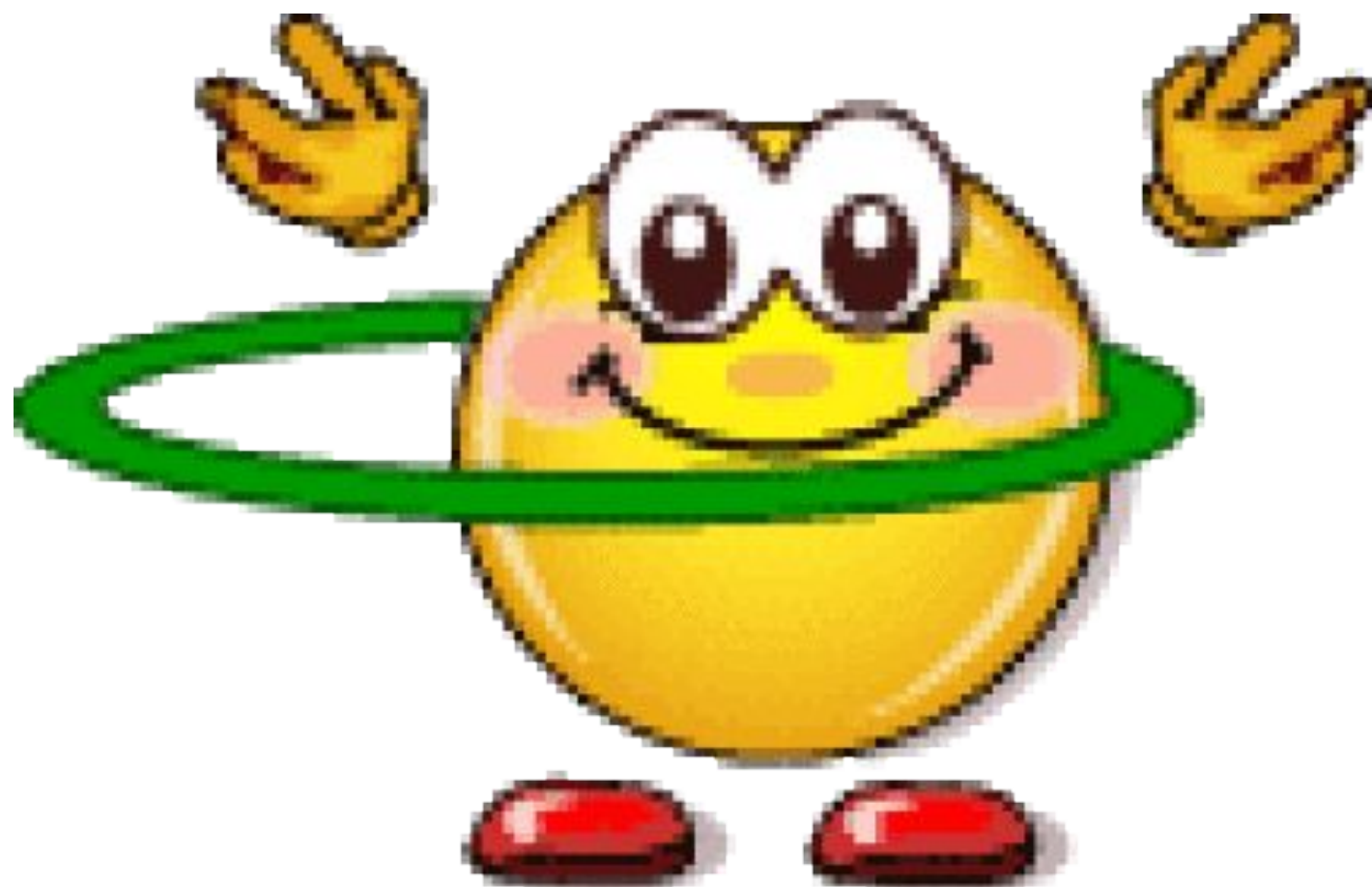


6) Как называются эти продукты?
Какой из этих продуктов богат кальцием?



Dolgo-jv.ru

4 этап – АНАГРАММЫ





ЗКУЛЬФИТРАУ

ЗКУЛЬФИТРАУ

ФИЗКУЛЬТУРА



ДКАЗАРЯ

ДКАЗАРЯ

ЗАРЯДКА

ЛКАЗАКА

The background is a vibrant teal color with a gradient. It features several large, overlapping, semi-transparent white and light teal curved shapes that create a sense of movement and depth. Scattered throughout the scene are numerous small, bright white stars and bubbles, some with soft halos, adding a magical and ethereal quality to the overall composition.

ЛКАЗАКА

ЗАКАЛКА

The background is a vibrant teal color with a gradient. It features several large, overlapping, semi-transparent white and light teal curved shapes that create a sense of movement and depth. Scattered throughout are numerous small, bright white stars and larger, glowing white circles of varying sizes, some with soft halos, resembling bubbles or light particles.

ЕНГИАГИ

ЕНГИАГИ

ГИГИЕНА

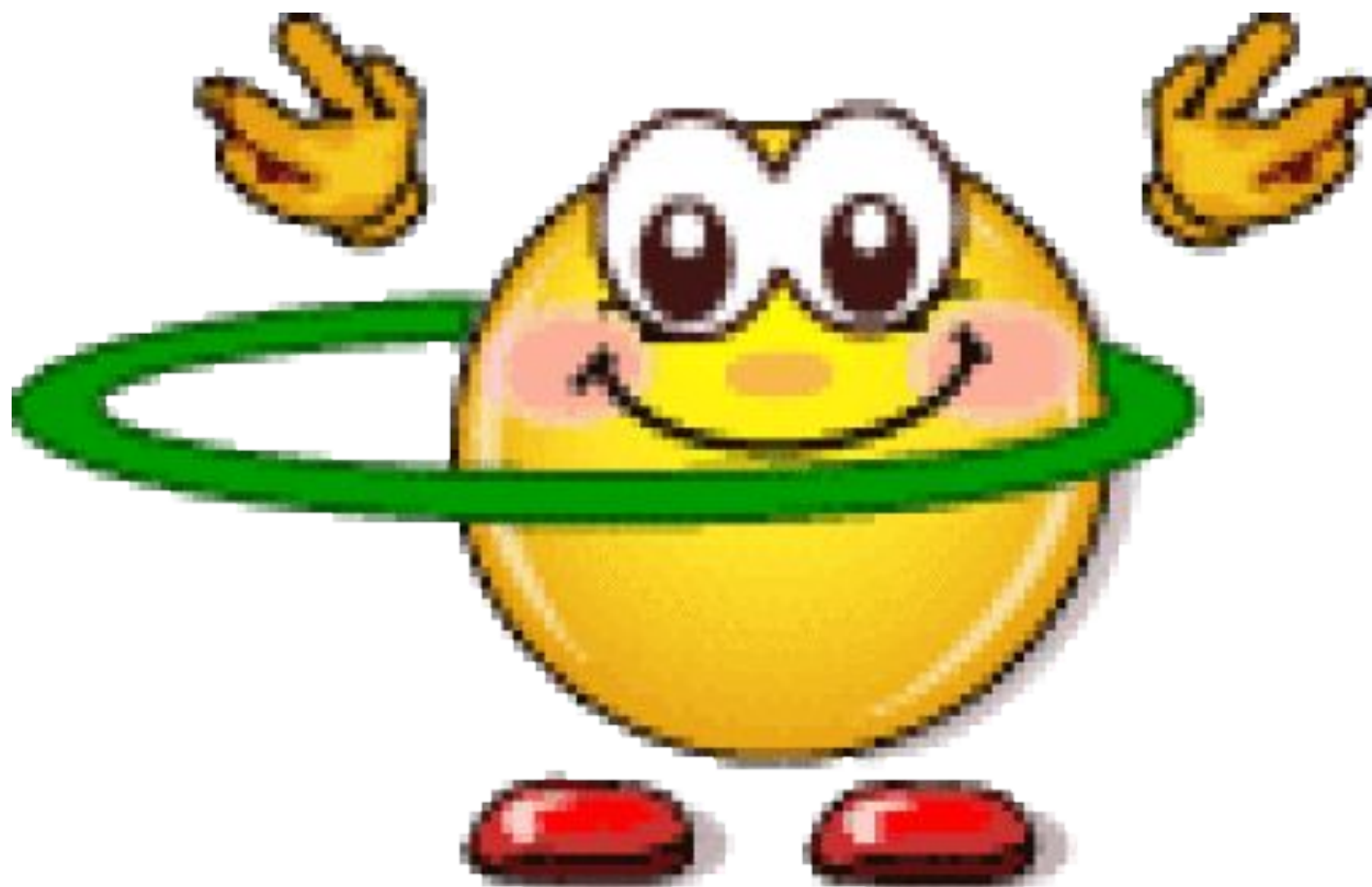


ЛКАПРОГУ

ЛКАПРОГУ

ПРОГУЛКА

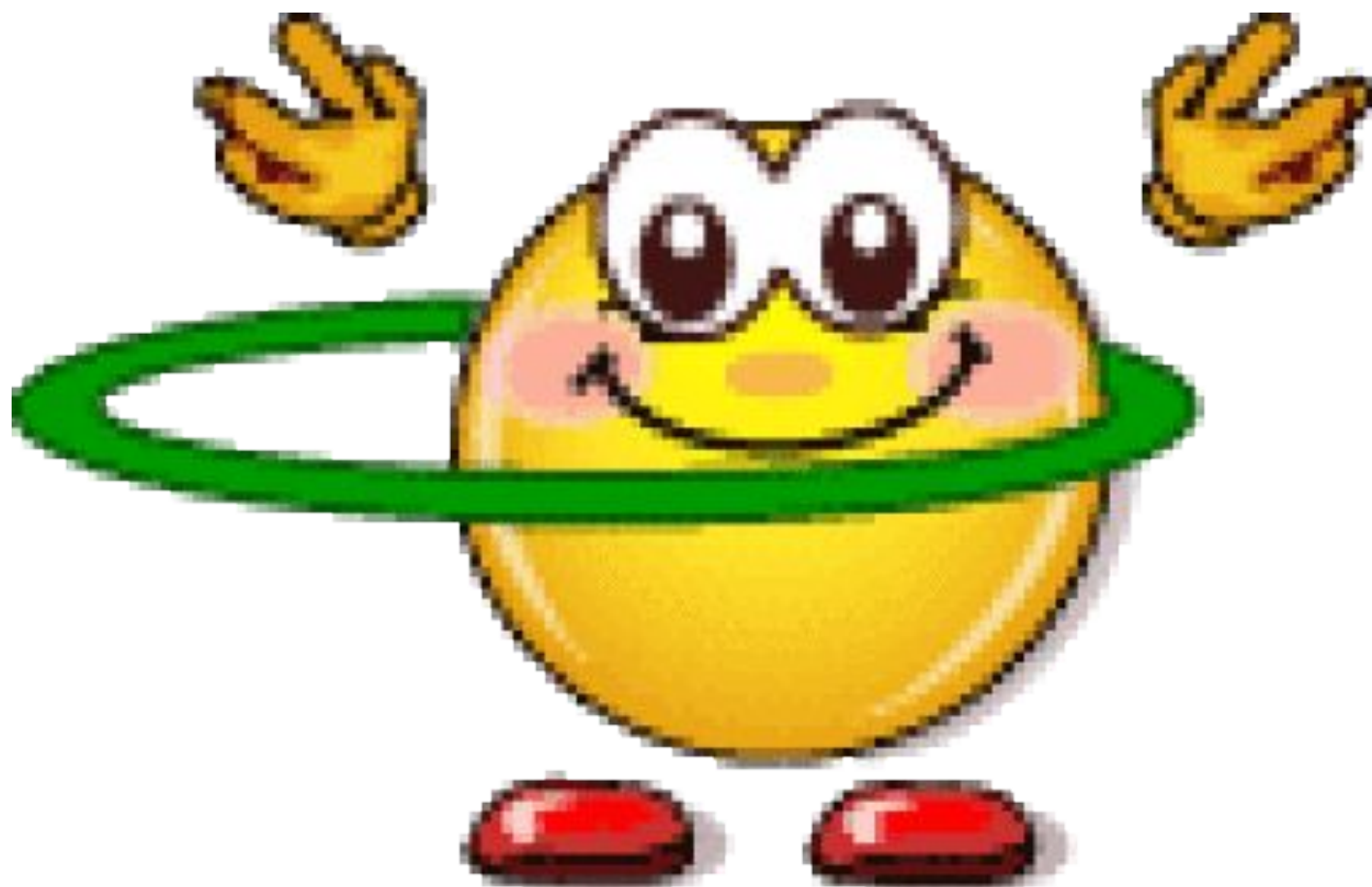
5 этап – СОБЕРИ ПОСЛОВИЦУ

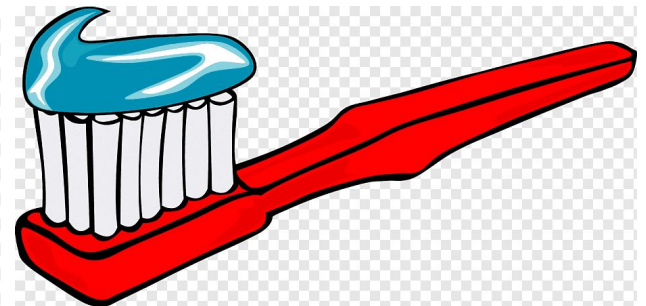


4) Как называются эти продукты?
Какой из этих продуктов богат
кальцием?

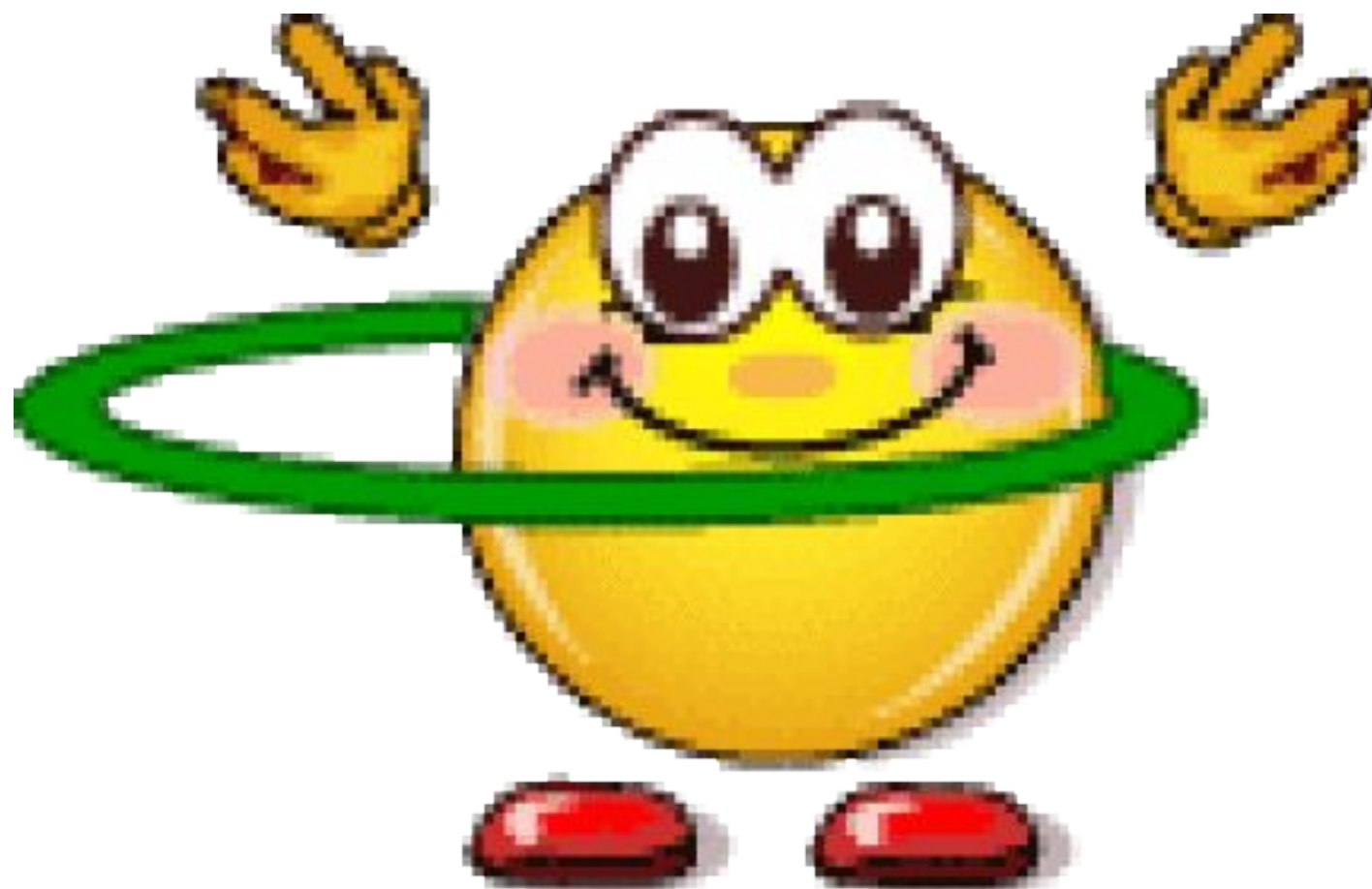
- ЧИСТОТА – ЛУЧШАЯ ... красота
- ЧИСТО ЖИТЬ - ... здоровым
- КТО АККУРАТЕН - ТОТ ... ^{быть} приятен
дороже всего
- ЗДОРОВЬЕ - ...
- НЕ ДУМАЙ БЫТЬ
НАРЯДНЫМ, А ДУМАЙ опрятным
БЫТЬ - ...

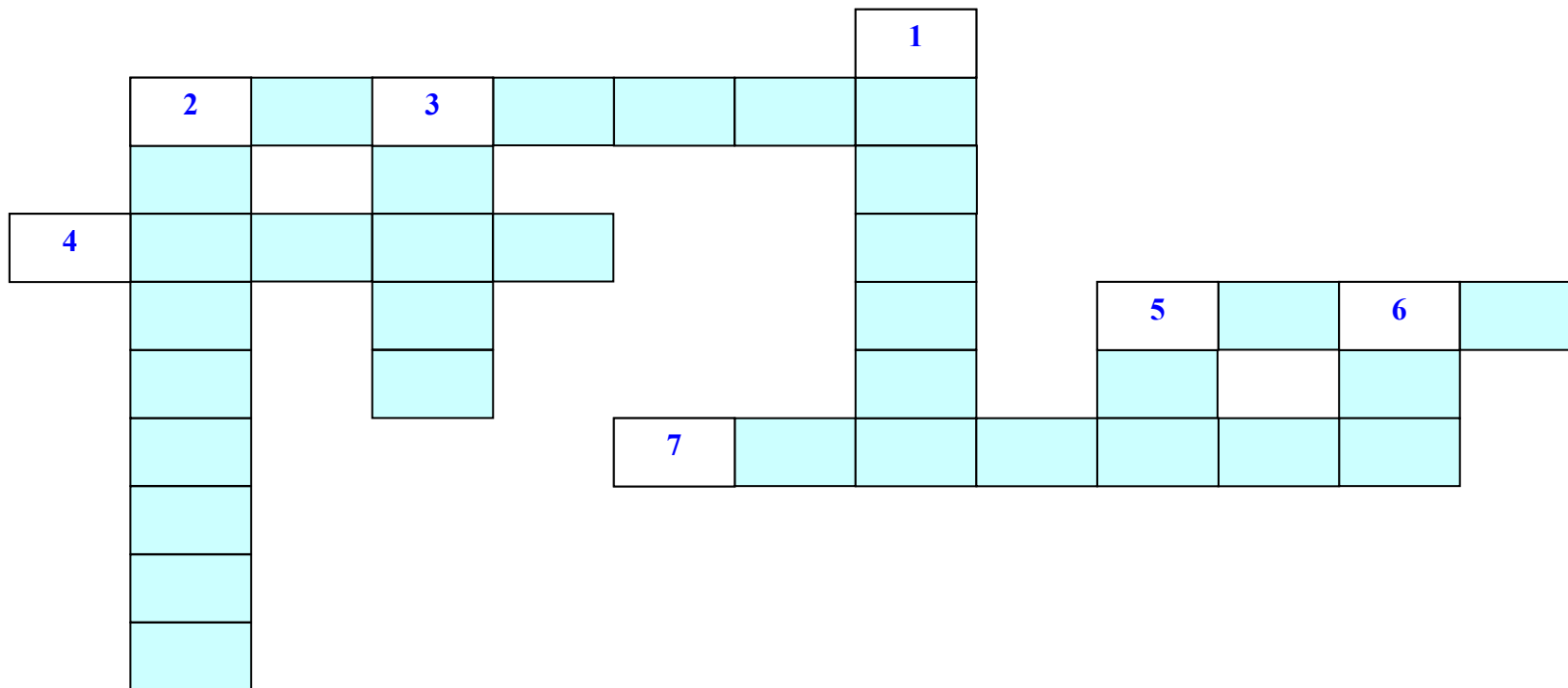
6 этап – ПОМОЩНИКИ ГИГИЕНЫ





7 этап – КРОССВОРД





По горизонтали:

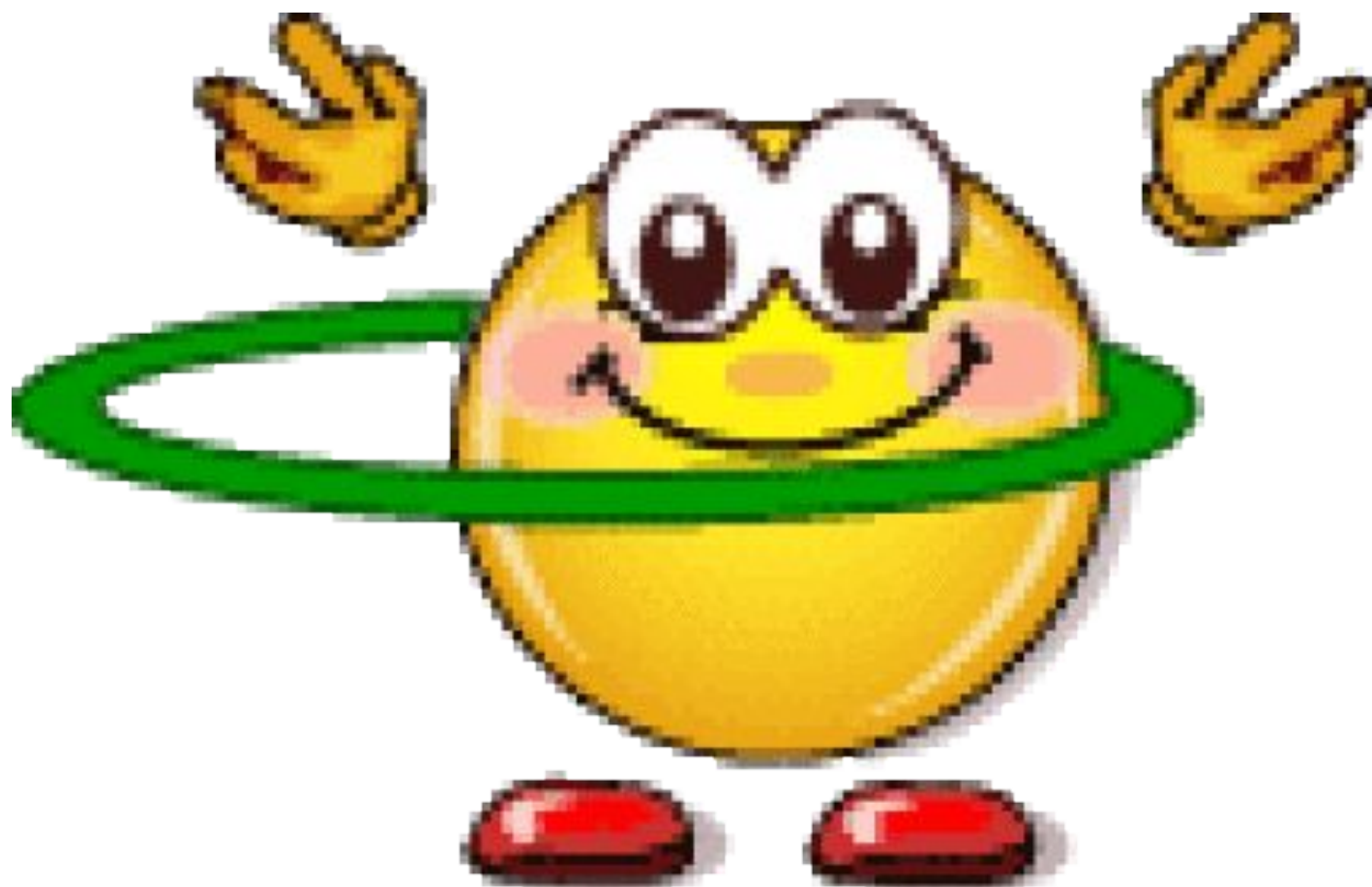
- 2. Здоровье в порядке, спасибо...
- 4. Люди, которые зимой купаются в проруби
- 5. Длина тела человека
- 7. Опасное вещество, содержащееся в сигаретах

По вертикали:

- 1. После душа и зарядки, ждёт меня горячий
- 2. Лучшее богатство (здоровье)
- 3. Быть здоровым ты решил, значит выполняй
- 5. Где начинается процесс пищеварения
- 6. Лучшее лекарство

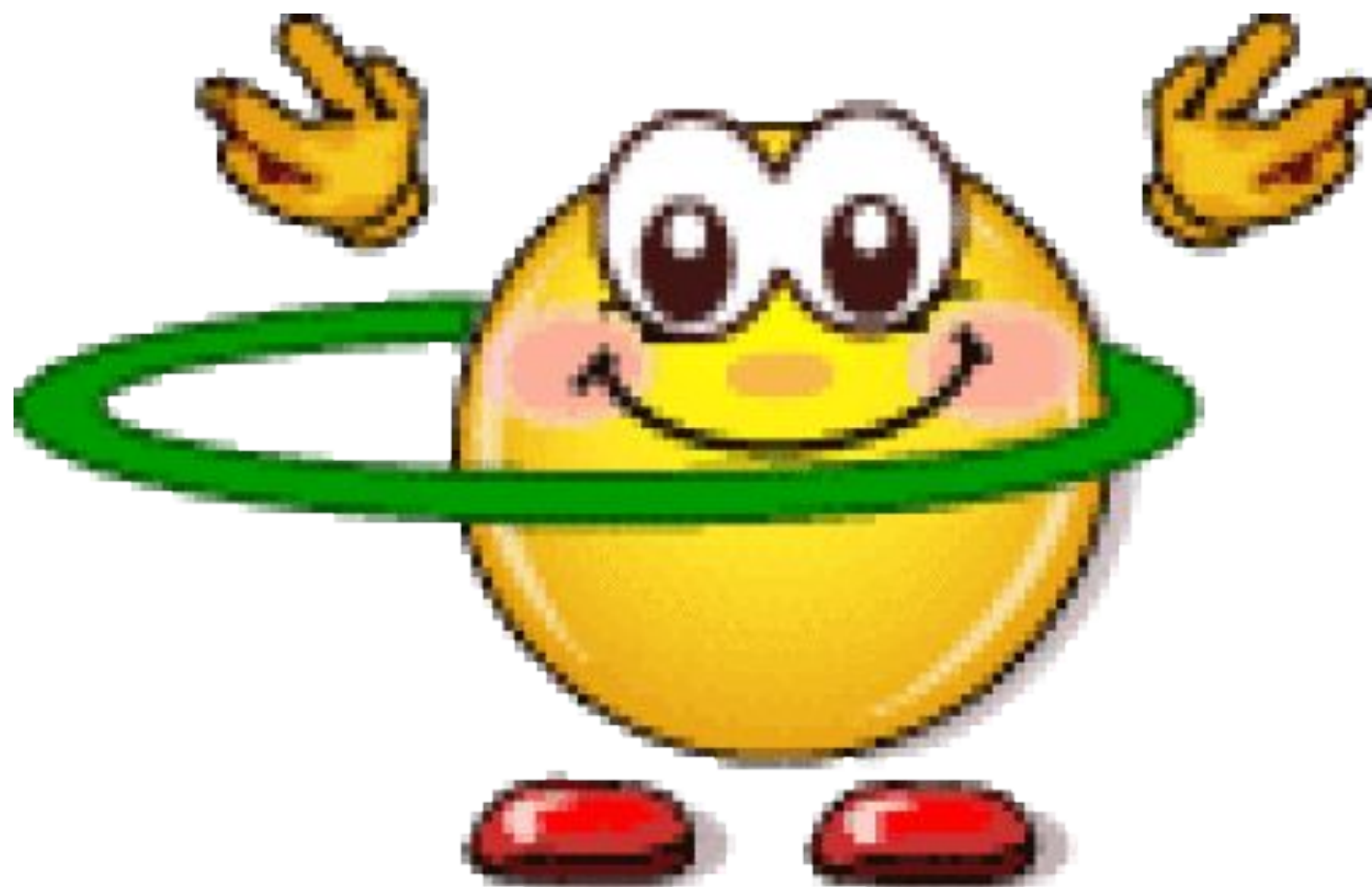
- По горизонтали:**
- 2. зарядке
 - 4. моржи
 - 5. пост
 - 7. никотин
- По вертикали:**
- 1. завтрак
 - 2. здоровье
 - 3. режим
 - 5. пост
 - 6. сон

8 этап – НАРОД О ЗОЖ



- Холода не бойся, сам по
пояс ... мойся
- В здоровом теле - ... здоровый дух
- У кого, что болит, тот о том и
... говорит
богатства
- Здоровье дороже ... наши верные
друзья
- Солнце, воздух и вода - ...
- Береги платье с нову, а
здоровье ... смолоду
вредить
- Курить – здоровью ...
- Кто спортом занимается, тот набирается
силы ...

9 этап – ТЕСТ ЗДОРОВЬЯ



1. Врачи рекомендуют прогулки на свежем воздухе.

- а. Чтобы не мешать родителям.
- б. Так закаляется организм.
- в. На улице больше возможностей для общения.
- г. Дома грязный воздух.

2. Руки нужно мыть перед едой и после посещения туалета. Когда ещё надо мыть руки?

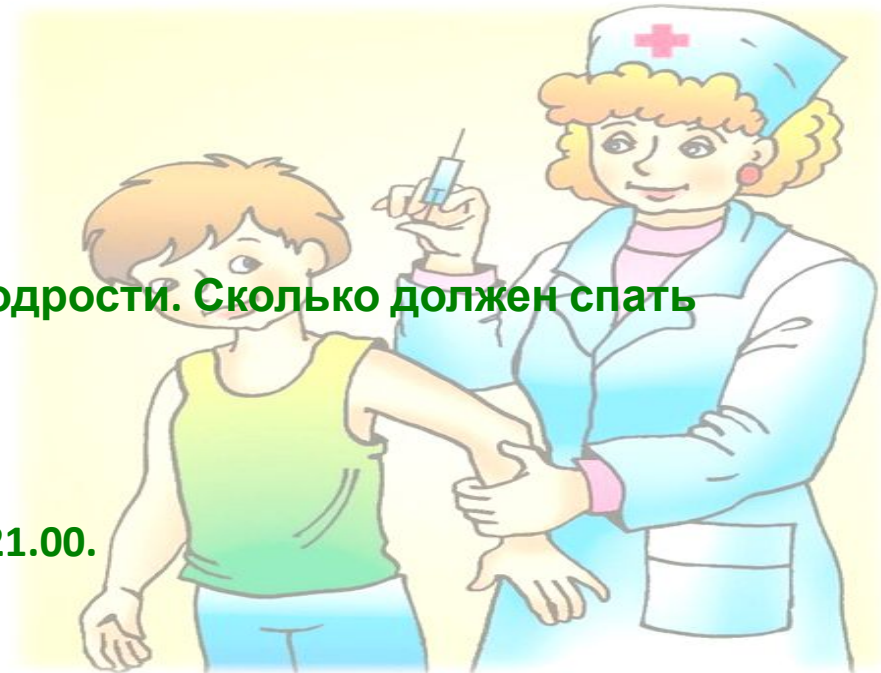
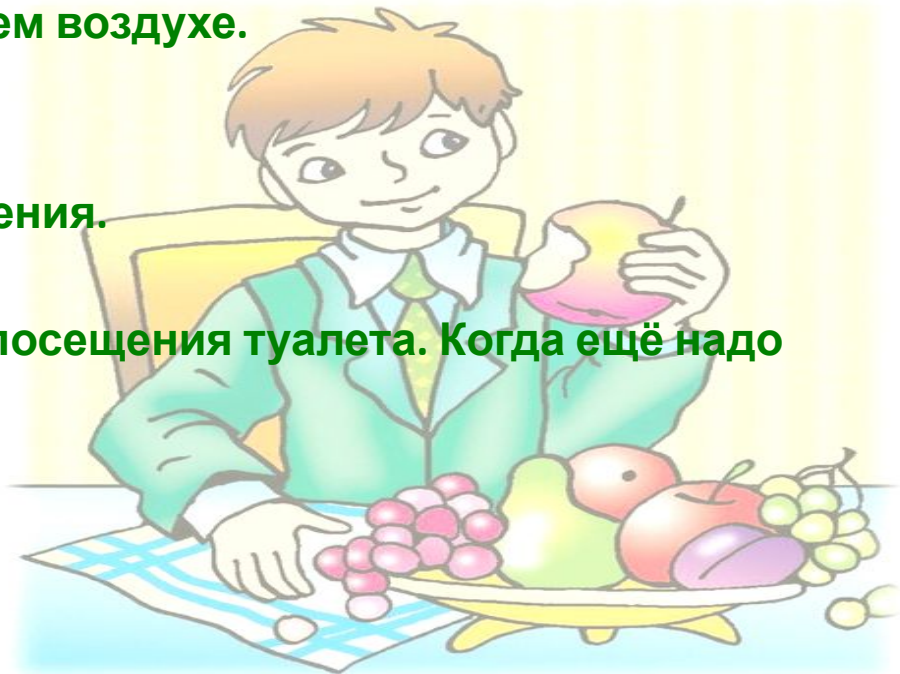
- а. После игры в компьютерные игры.
- б. После еды.
- в. После игры с домашними животными.
- г. После сна.

3. Что больше всего вредит здоровью?

- а. Ежедневные прогулки зимой.
- б. Занятия спортом в летнюю жару.
- в. Чрезмерное увлечение составом пищи.
- г. Несоблюдение правил личной гигиены.

4. Сон — залог хорошего настроения и бодрости. Сколько должен спать ребёнок?

- а. Не менее 8 – 9 часов.
- б. Сколько хочется.
- в. Не важно. Главное — лечь не позже 21.00.
- г. Хотя бы 5 – 6 часов.



5. Все мы умываемся утром и моем ноги вечером потому что:

- а. Пытаемся избавиться от микробов.
- б. Не хотим, чтобы над нами смеялись окружающие.
- в. Нужно очистить кожу от загрязнений, а еще это способствует закаливанию организма.

~~г. Это древняя русская традиция.~~

6. Что из перечисленного больше всего вредит здоровью?

- а. Вредные привычки: курение, потребление алкоголя.
- б. Хождение босиком по утренней росе.
- в. Питьё холодной воды.

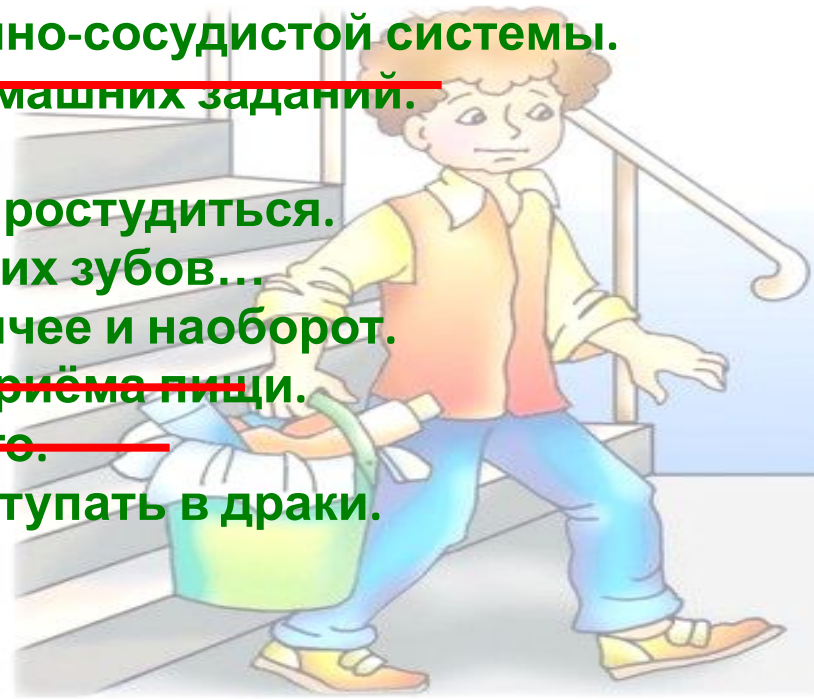
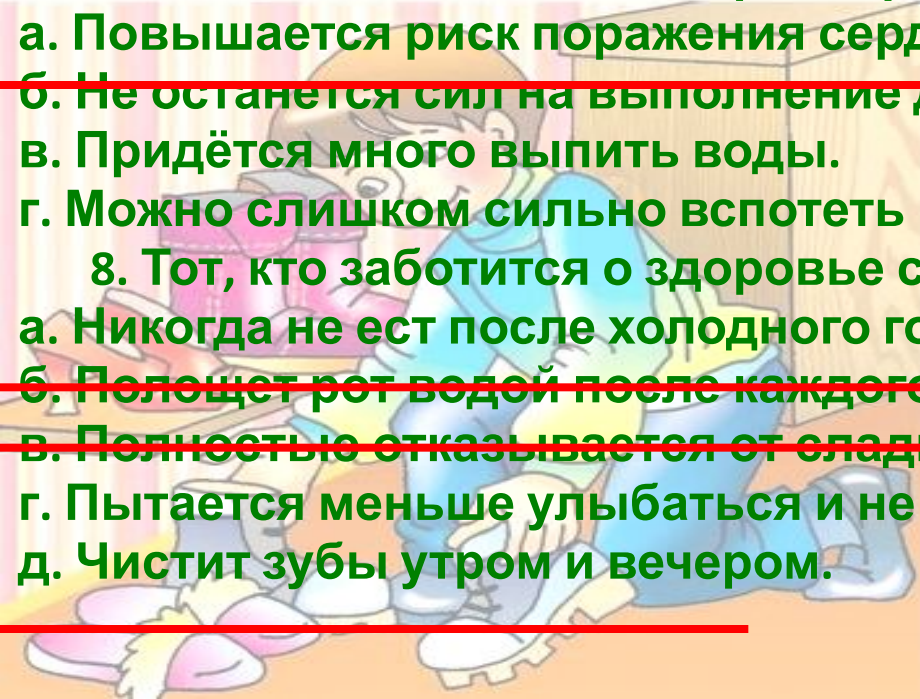
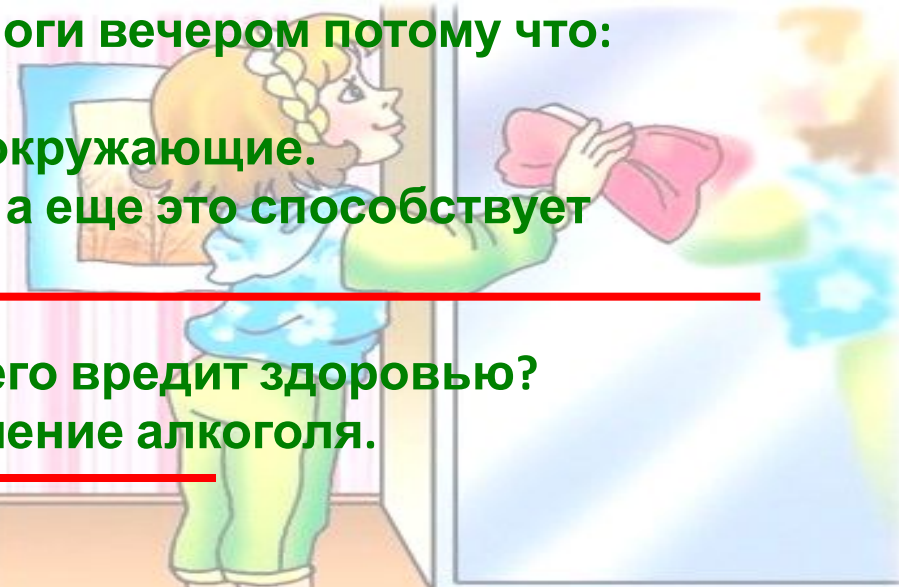
г. Еда, лишённая витаминов, с избытком жиров и холестерина.

7. Занятия на тренажёрах получили всемирную славу. Почему всё же не стоит слишком сильно перенапрягаться?

- а. Повышается риск поражения сердечно-сосудистой системы.
- б. Не останется сил на выполнение домашних заданий.
- в. Придётся много выпить воды.
- г. Можно слишком сильно вспотеть и простудиться.

8. Тот, кто заботится о здоровье своих зубов...

- а. Никогда не ест после холодного горячее и наоборот.
- б. Полощет рот водой после каждого приёма пищи.
- в. Полностью отказывается от сладкого.
- г. Пытается меньше улыбаться и не вступать в драки.
- д. Чистит зубы утром и вечером.



9. Сколько часов в день подростку можно сидеть перед монитором компьютера, чтобы не навредить здоровью?

- а. Не более 3-х часов в день
- б. Не более 1 часа.
- в. Не более 2-х часов.
- г. Не важно, главное — чтобы родители не заметили.

10. Чай или кофе перед сном нельзя пить. Почему?

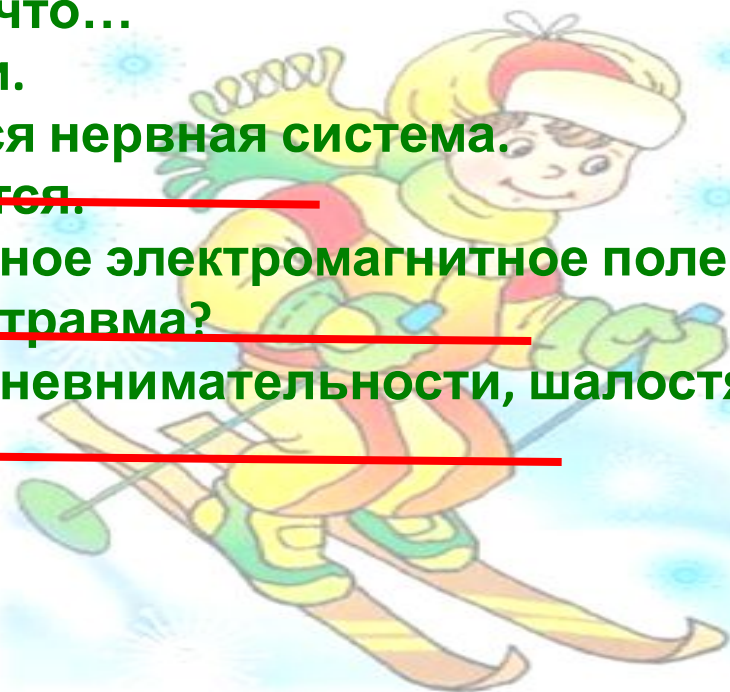
- а. Они слишком калорийны.
- б. Придется ночью вставать в туалет.
- в. В них мало витаминов.
- г. Труднее будет заснуть.

11. Врачи категорически против длинных посиделок за компьютером и телевизором, потому что...

- а. Так расходуется много электроэнергии.
- б. Ухудшается зрение, осанка, нарушается нервная система.
- в. В таком случае техника быстро ломается.
- г. В помещении возникает слишком сильное электромагнитное поле.

12. Когда наиболее вероятна бытовая травма?

- а. При нарушении правил безопасности, невнимательности, шалостях.
- б. При отсутствии родителей дома.
- в. При плохом самочувствии.
- г. Когда в гости приходят друзья.



13. Где нужно хранить опасные предметы (ножи, лаки, уксус, аэрозоли, краски, кремы для обуви и т.п.), если в доме есть маленький ребёнок?

- а. В местах защищенных от попадания света.
- б. На верхних полках.
- ~~в. В закрытых ключом ящиках или помещениях.~~
- г. На полках возле умывальника.

14. Что нужно учитывать, собираясь в школу, чтобы не простудиться:

- а. Гороскоп.
- б. Расстояние до школы.
- в. Состояние обуви, одежды и самочувствие.
- ~~г. Погодные условия, место проведения уроков и температуру в школьных помещениях.~~

15. Почему нельзя толкаться и бегать по коридорам школы?

- а. Можно получить за это по макушке.
- б. Обязательно получишь замечание от учителей.
- в. Классный руководитель напишет жалобу в дневнике, и родители будут ругать за плохое поведение.
- ~~г. Можно ударить кого-то, сбить с ног, случайно получить травму или травмировать других.~~

Здоровье – неоценимое богатство в жизни любого человека. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым, как можно дольше сохранять подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Не зря говорят: «Здоров будешь – все добудешь»! Так будьте все здоровы!

