

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей,
оказывающее социальные услуги,
«Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Викторина «Здоровый образ жизни»
(для детей младшего и среднего школьного возраста)

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть крепким и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Ответить на не многие вопросы по сохранению здоровья поможет викторина.

Из опыта работы воспитателя 1 категории
Гребёнкиной Тамары Васильевны

с. Троицкое
2017 г.

ХОД ВИКТОРИНЫ

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 сигаретою ты дружишь – то здоровья не найдешь. Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам. Умываться, закаляться, спортом смело заниматься, Быть здоровым постараться. Это нужно только нам!

Первый тур

Уже 17 лет, как праздник отмечается по предложению ВОЗ каждый второй четверг в октябре месяце. Целью праздника является привлечение внимания к проблеме зрения, что важно, ведь в современном мире все постоянно контактируют с техникой и излучением, компьютерами и планшетами. Все вопросы первого тура так или иначе будут касаться зрения.

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)

Второй тур — спорт и питание

Второй тур будет содержать вопросы о спорте и питании, как о второй важнейшей составляющей правильного образа жизни, влияющего на здоровье напрямую.

1. Фрукт и ягода 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 макдоналдс? (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 планете заразная болезнь? (Насморк)
16. А незаразная? (кариес)
17. Как называется положение тела при любом действии? (осанка)

Третий тур

- 1) Назовите средства закаливания (солнце, воздух, вода)

- 2) Приведите примеры общих закаливающих процедур (душ, купание, загорание)
- 3) Приведите пример местных закаливающих процедур (ходьба босиком, умывание холодной водой и т.д.)
- 4) Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано?
(нужно вернуться на шаг назад)
- 5) Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома?
(солнечные и воздушные ванны при открытом окне)
- 6) Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?
(положительно)
- 7) В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения)
- 8) Можно ли соревноваться в закаливании? (нет, у каждого свой ритм и график)

Четвёртый тур

Загадки:

Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане (Банный веник.)

Зубов много, а ничего не ест (Расчёска)

На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру и колени оттираю - ничего не забываю (Мочалка.)

Дождик тёплый и густой. Этот дождик непростой - Он без туч, без облаков целый день идти готов (Душ.)

Не щётка и не веник, урчит он неспроста: всего одно мгновение - и комната чиста (Пылесос.)

Плещет теплая волна в берега из чугуна. Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? (Ванна.)

Пятый тур

1. Сколько раз в день рекомендуется питаться? (четыре раза в день.)
2. Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (четыре-пять часов.)
3. Что должен включать в себя полезный завтрак? (салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко)

4. Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (около 100 т.)
5. Какие продукты содержат большое кол-во жиров? (масло, животный жир, орехи грецкие, свинина жирная.)
6. За какое время до сна следует принимать пищу (за два часа.)
7. Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители (чай, кофе?)
8. Что в течение жизни человек постоянно расходует? (энергию)
9. Назовите основные продукты питания.
10. Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора?) (нельзя)
11. Есть в одно и в то же время хорошо или плохо? (хорошо)

Шестой тур

Пословицы:

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)

Чистота – половина...(здоровья)

Болен – лечись, а здоров...(берегись.)

Было бы здоровье, а счастье ...(найётся.)

Где здоровье, там и... . (красота.)

Двигайся больше – проживёшь ...(дольше.)

Забота о здоровье – лучшее ...(лекарство.)

Здоровье сгубишь – новое...(не купишь.)

Смолоду закалиться – на век ... (пригодится.)

Седьмой тур

Конкурс-игра «Верю - не верю»

(если согласны поднимаете две руки, если нет - руки опускаете)

Согласны ли вы,

Что зарядка - это источник бодрости и здоровья? Да

Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?

Правда ли, что есть безвредные наркотики? Нет

Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? Да

Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? Нет

Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. Да

Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
Нет

Чтобы сберечь глаза, нужно читать лежа? Нет

Чтобы защититься от микробов мы не должны мыть овощи и фрукты перед употреблением. Нет

Встаньте со своих мест, присядьте, подпрыгните с хлопком над головой, снова присядьте. Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делаем?

Правильно, разминка, зарядка, физкультминутка, одним словом, подвижный, активный образ жизни. Он способствует укреплению здоровья или нет? Да

Вывод. Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть крепким и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие прошло не даром, и вы многое вынесли для себя.