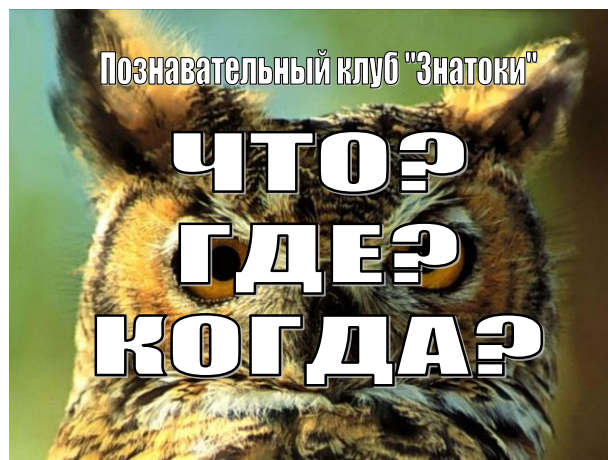


Информационно-воспитательный центр «БиблиОбраз»

Информационно-познавательная игра



Тема игры

Здоровым быть - здорово!



Здоровым быть – здОрово!

Цели:

- познакомить с правилами ЗОЖ, правильного питания, личной гигиены школьника;
- воспитывать любовь к ЗОЖ;
- развивать память, мышление, речь, активную физическую подготовку.

Оборудование:

- выставка на тему «ЗОЖ»;
- конверты с номерами заданий,
- волчок со стрелкой,
- мультимедиа проектор, экран,
- чёрный ящик + жевательная резинка,
- пруд и рыбки с вопросами,
- грамота и призы.

Ход игры.

Что роднит алхимиков средневековья и современных врачей? Только стремление продлить человеку годы активной жизни. Но какие бы чудодейственные методы не пыталась изобрести наука, мы всё чаще приходим к выводу: здоровье во многом зависит от нас...

В старину говорили: «Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами» (Золотник – это совсем немного, примерно вес двухкопеечной монеты, а пуд – шестнадцать килограммов) Что же это значит, а это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. Поэтому укреплять здоровье необходимо круглый год и в дни учёбы и в каникулы.

Наша встреча неслучайно названа «здоровым быть – здОрово!», это действительно так. Только здоровый человек способен полноценно выполнять свои социальные функции, жить долго и на всём протяжении этого времени быть максимально полезным людям. Уметь радоваться жизни. Это и есть основная цель здорового образа жизни.

Вопрос 1

Существуют пословицы и поговорки о ЗОЖ. На листочках написаны начало пословицы и конец. Ваша задача - правильно подобрать окончание пословицы или поговорки, подходящее по смыслу.

Ответ:

Чистота - лучшая красота.

Чисто жить - здоровым быть.

В здоровом теле - здоровый дух.

Болен - лечись, а здоров - берегись.

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Вопрос 2

В какой сказке итальянского сказочника героями являются продукты питания, богатые витаминами и растущие в садах и огородах.

Ответ: Д. Родари «Приключения Чиполлино»

Вопрос 3 видеовопрос от столовой

Что такое морепродукты и почему их надо употреблять в пищу?

Ответ: Морепродукты - это крабы, креветки, кальмары, лангусты, мидии, устрицы, морская капуста и т. д. Они содержат много легкоусвояемого белка, витаминами С, Д, В, РР, большое количество необходимых организму микроэлементов, прежде всего йода.

Вопрос 4

Как звали злую волшебницу, которая боялась воды и не умывалась 500 лет. Из какого она произведения?

Ответ: Бастинда из сказки А. Волкова «Волшебник Изумрудного города»

Вопрос 5 Видеовопрос от тренера Ивановой Е.А.

Какие виды закаливания существуют?

Ответ: водное, солнечное, воздушное

Вопрос 6

Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.

Ответ: вымачивание, отваривание, маринование.

Музыкальная пауза

Физкультминутка «Зверобика»

Вопрос 7 Картинная галерея (Картина Т.Н. Яблонской «Утро»)

Что полезного для здоровья сделала девочка на картине Т.Н. Яблонской «Утро»?

Ответ: открыла балкон, сделала зарядку

Вопрос 8

Какой герой, и из какой сказки искупался сначала в молоке, затем в кипятке, а потом в воде студёной?

И в котёл тотчас нырнул,
Тут в другой, там в третий тоже,
И такой он стал пригожий,
Что ни в сказке сказать,
Ни пером не описать!

Ответ: Иван из сказки П.Ершова «Конёк-Горбунок»

Вопрос 9 Чёрный ящик

Раньше это были небольшие кусочки смолы, которые археологи обнаружили при раскопках поселений древних людей. После открытия Колумбом Америки, вместе с табаком это попало в Европу. Она вызывает привыкание сродни кофе и сигаретам, истощает желудок и пищеварительную систему. О чём идёт речь и что лежит в чёрном ящике?

Ответ: жевательная резинка

А теперь давайте поговорим о «плюсах» и «минусах» жевательной резинки.

+	-
1) Приятный вкус.	1) Чавканье.
2) Очищает полость рта.	2) Расклеивание «на память» резинки, прошедшей челюстно-жевательную обработку, под стол, на стол, под стул...
3) Освежает полость рта ...	3) Порча одежды...
4) Снимает мышечное напряжение и стресс.	4) Резинка вызывает привыкание сродни кофе и сигаретам.
5) Содержащиеся в жевательной резинке сахарозаменители. (сорбитол, ксилит) восстанавливают кислотно-щелочной баланс.	5) Психологи говорят, будто у детей, не выпускающих жвачку изо рта, снижается уровень интеллекта.
	6) Постоянное жевание притупляет внимание и ослабляет процесс мышления, мешая сосредоточиться.
	7) Бесперывное жевание истощает желудок и пищеварительную систему, не давая им передохнуть.
	8) Жевание натошак стимулирует выделение пищеварительного сока, разъедающего слизистые оболочки, что может привести к гастриту и язве
	9) Особо упругие жвачки могут выдернуть пломбы.
	10) Всевозможные химические добавки и красители могут вызывать аллергию, воспаление, раздражение, боль в животе.

Вопрос 10. Блиц-опрос.

Вода-основа жизни. Первые живые организмы зародились в воде. Вода входит в состав многих минералов и горных пород, а также в состав всех живых организмов (растений, животных, человека). Словом, без воды на земле жизни нет. Вы уже догадались, что все вопросы будут связаны с водой.

Без воды прожить не могут
Птицы, звери, человек,
И поэтому всегда
Всем везде нужна вода

1. Какая вода помогает героям русских народных сказок? **Ответ: живая и мёртвая.**
2. Есть вода, которую называют минеральной. Почему она так называется? **Ответ: в ней содержится большое количество минералов (марганец, железо, медь и др.)**
3. Почему вокруг вода, а с питьём беда? **Ответ: море, вода в нём солёная.**

Вопрос 11. Домашнее задание. Реклама о Здоровом Образе жизни
Вам было дано домашнее задание – разработать рекламу о ЗОЖ.
(Каждая команда показывает свою рекламу)

Вопрос 12. Видео – вопрос от врача.

Какие правила личной гигиены должен соблюдать каждый школьник, чтобы избежать различных заболеваний.

Ответ:

- 1) Умывайтесь утром и вечером, используйте средства личной гигиены .
- 2) Чистите зубы 2 раза в день: утром и вечером.
- 3) Всегда мойте руки перед едой, после прогулки и туалета.
- 4) Имейте всегда чистый носовой платок или одноразовые салфетки.
- 5) Для еды и питья пользуйтесь только своей посудой, не берите грязных тарелок, ложек, чашек.
- 6) Следите за чистотой своей одежды, обуви.
- 7) Не ходите в одной и той же обуви на улице, в школе и дома, для спортивных занятий используйте спортивную обувь.
- 8) Соблюдайте режим дня.

Подведение итогов и награждение.