

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.**