Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат № 3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

#### Познавательная викторина

# «Здоровым быть здорово!



Подготовила и провела:

Привиляну О.В.

2022 год

#### Цель:

- Пропаганда здорового образа жизни

#### Задачи:

-формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек

- систематизация и обобщение знаний школьников о здоровом образе жизни;

Оборудование: проектор, ноутбук, колонки, микрофоны.

### Ход мероприятия

Ребята, все мы хотим быть здоровыми. Никому не хочется болеть, лежать в постели, глотать таблетки, чувствовать боль.

А для того, чтобы не болеть, каждый человек должен хорошо знать себя, свой организм. Знать, как работают его органы: сердце, лёгкие, мозг, мышцы. Знать, что полезно твоему организму, а что вредно. Знать, как правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

А вы ведете здоровый образ жизни? Что вы для этого делаете?

Показ презентации по ЗОЖ.(фильм)

А теперь давайте посмотрим на экран и посмотрим чем занимаются дети в школе в свободное время.

Презентация по ЗОЖ (фото детей)

А сейчас мы с вами проведем викторину.

Представление жюри, команд.

**Команда «220 В»** - девиз: « Мы не можем без движенья, мы всегда под напряженьем, искру вашу распалим, всех вокруг подзарядим».

**Команда «Чемпион»** - девиз: «Максимум спорта, максимум смеха! Так мы быстрее добьемся успеха»

На экране 4 категории в каждой из них по 5 вопросов. Каждый вопрос имеет свою стоимость. Выигрывает команда, которая наберет большее количество очков.

**Личная гигиена**: 1. Что необходимо принимать перед сном, а в жаркую погоду – утром и вечером. (душ)

- 2. Сколько раз в неделю нужно менять носки? (ежедневно)
- 3. С чего должно начинаться каждое утро? (с умывания, зарядки)
- 4. Чисто жить ...(здоровым быть).

5. Чистота - ... (залог здоровья).

**Питание** + **витамины:** 1.Он кусает. Только вот есть зубок. Но где же рот? Белый носит сюртучок, что это скажи дружок? (чеснок).

- 2.В каких единицах измеряется энергетическая ценность продуктов? (калория).
- 3. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 кг этого вещества. (вода).
- 4. Витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей (витамин Д)
- 5. Он содержится в лимоне, апельсине, в плодах шиповника, капусте, укропе.(витамин С)

#### Анатомия человека:

- 1. Что у человека может осипнуть? (голос)
- 2. Арматура для человеческого тела? (скелет)
- 3.У каждого из вас их по 12 пар. Чего же? (ребер)
- 4.От чего страдает не только компьютер, но и человек? (вирус)
- 5. Человеческая струна. (нерв).

#### Вредные привычки:

- 1. Какое вещество, находящееся в табаке, наносит самый сильный вред человеку? (никотин)
  - 2. Какие два органа больше всего страдают от курения? (легкие, печень)
- 3. На какие органы больше всего действует алкоголь? (печень, нервная система, мозг)
  - 4. На сколько в среднем укорачивается жизнь пьющих людей? (на 15 лет)
- 5. Что такое пассивное курение. (вдыхание табачного дыма некурящим человеком).

#### А сейчас мы приготовили задания для наших болельщиков

#### Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу

- 1. Продукты полезные овощи и фрукты самые (Овощи и фрукты самые полезные продукты).
- 2.Завтрак отдай врагу, обед скушай сам, а ужин свой подели с другом (завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу).
- 3.3доровью вредить курить (курить- здоровью вредить).
- 4. Залог чистота здоровья (чистота залог здоровья)
- 5.Воздух наши солнце и вода друзья лучшие (солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья).
- 6.В здоровом дух здоровый теле (В здоровом теле здоровый дух)
- 7. Новую жизнь, а с понедельника начинай не с зарядки (новую жизнь начинай не с понедельника, а с зарядки).

С теперь давайте попробуем отгадать кроссворд:

- 1. Физические упражнения, направленные на развитие и укрепление организма (спорт)
- 2. Органические вещества, в большом количестве содержащиеся в овощах и фруктах. (витамины).
- 3. Смесь газов, необходимая для дыхания человека (воздух)
- 4. Прозрачная бесцветная жидкость, необходимая всем живым организмам (вода)
- 5. Установленный распорядок жизни (режим).
- 6. Перерыв в занятиях, в работе для восстановления физических сил. (Отдых)
- 7. Воспитание стойкости и выносливости, способности противостоять неблагоприятным условиям (закаливание)
- 8. Гигантский раскаленный газовый шар, излучающий свет и тепло, необходимые человеку для жизни (солнце).

А сейчас пока наше жюри подводит итоги викторины мы посмотрим выступление

## команды «ЭРОН», которая принимала участие в областном конкурсе агитбригад «Навигатор здоровья»

- Внимание! Внимание! Внимание! Замрите на мгновение, Прослушайте объявление!
- Вас приветствует, друзья, бригада из славного Автограда (хором) ЭРОН (энергичные ребята особого назначения!)
- Наш девиз: (хором) Мы не можем без движенья, Мы всегда под напряженьем, Искру вашу распалим, Всех вокруг подзарядим!
- Все здоровые люди любят жизнь. И единственная красота, которую мы знаем это здоровье! Смотрите и запоминайте!

(на переднем плане 2 «сигареты»)
- (1) Я сигарета, и знаю лишь одно,
Что люди курят все давным-давно.
Пыхтят повсюду тут и там:
И в тамбуре, в подъездах, даже в школе...

- (2) Я поистине, бессмертна, Победить меня нельзя. Убиваю незаметно вас, наивные, друзья!
- Чтобы дать сигаретам отпор, Предлагаю станцевать на них рок-н-ролл! (танцуют, сигареты исчезают).

(выходят «бутылка» и «шприц», поют)

- Какой прогноз у нашей молодежи, Вот мы ее сейчас поработим. Не смогут больше думать про что-либо, Их жизнью управлять мы так хотим.

Важней всего бутылка водки, Все остальное чепуха. Изменим ген, рожай уродов, Быстрей умрешь ты ха-ха-ха! (выходит «СПИД»)

- Ха-ха-ха! Вы про меня забыли, Мы же всегда вместе, где вы, там и я! Всегда покурить на двоих, Всегда распивать на троих, Что же на одного? На одного колыбель и могила!
- Ну уж нет! Мы не пустим вас к здоровым детям! (прогоняют) Порокам, что заводят в ад, Мы скажем дружно «НЕТ»! (хором) Пусть расцветает счастья сад, Жизнь длится сотни лет!
- -На коньки вставай, на лыжи, И к здоровью будешь ближе. Лучше бегать и худеть, Чем пить, курить, потом болеть.
- Танцуй, не пей и не кури, Лучше с нас пример бери! (танец лезгинка)
- Призываем всех сказать вместе с нами: Вредным привычкам НЕТ (не слышим) Здоровому образу жизни да!

- Если представить жизнь в цвете радуги, то вот что получится:
- <u>1-й:</u> Я выбираю жёлтый, потому что это цвет солнца! (буква «М»)
- <u>2-й:</u> Я выбираю зелёный, потому что это цвет жизни! (буква «ы»)
- <u>3-й:</u> Я выбираю красный, потому что это цвет любви! (буква «з»)
- 4-й: Я выбираю синий, потому что это цвет движения вперёд! (буква «а»)
- <u>5-й:</u> Я выбираю белый, потому что это цвет чистоты и справедливости! (буква «З»)
- 6-й: Я выбираю голубой, потому что это цвет мира и спокойствия! (буква «О»)
- 7-й: Я выбираю оранжевый, потому что это цвет оптимизма и здоровья! (буква «Ж»)
- Только вместе эти цвета дают радость жизни!
- И этой радугой цветов мы делимся с вами!!! (отправляют шары в зал)

#### Песня:

- Я люблю тебя жизнь,
Без бутылки, без рюмки, без стопки...
Наша трезвая жизнь —
Значит, дарим здоровье потомкам...
Пусть же радует нас
Жизнь без вредных привычек отныне...
Ведь живем только раз...
Нету жизни повторной в помине!!!

Подведение итогов, награждение победителей.