***Викторина по пропаганде ЗОЖ для 8А класса***

**Цель**: пропаганда здорового образа жизни; воспитание личной ответственности за сохранение своего здоровья.

**Задачи:** расширить и актуализировать знания подростков о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье; дать возможность учащимся проявить свои творческие способности; вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

**Ход викторины**

1. **Вступительное слово**

Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество — здоровьем. Быть здоровым — естественное желание человека, и он рано или поздно задумывается о своём здоровье. Один мудрец сказал: «Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях». ЗОЖ - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья, это основа профилактики заболеваний. Давайте сейчас вместе с вами определим ***составляющие элементы ЗОЖ.***

Вам будет задана серия вопросов викторины на темы, касающиеся всех составляющих понятия «ЗОЖ». За правильный ответ — 1 балл. Победит тот, кто ответит правильно на большее количество вопросов.

1. **Вопрос-ответ**
2. Что на свете дороже всего?
3. Вирус иммунодефицита человека
4. Площадка для бокса
5. Сочный съедобный плод садовых деревьев
6. Сколько колец в символе Олимпийских игр?
7. Спортивный вид, называемый «королевой спорта*»*
8. Какая ягода бывает чёрной, красной, белой?
9. Прибор для измерения температуры
10. Вобла — это рыба или овощ?
11. Варёные в воде фрукты
12. Орган вкуса
13. Сколько у здорового человека зубов?
14. Специалист по поднятию тяжестей
15. Из какого растения получают пшено?
16. Какое растение «от семи недуг»?
17. Сушёный виноград

***3 .*«О вредных привычках»**

**Ведущий:**

Кашляешь, простыл, температуришь,
Видим мы, что стал ты слабоват.
Кто подвёл железную натуру?
Знаешь ты, кто в этом виноват?
Это твои вредные привычки.
Коль от них ты не избавишься сейчас,
То всю жизнь они тебе испортят
Да ещё и сильно сократят.

Запомните *слова Наполеона:* *«Привычка принуждает нас ко многим глупостям:самая большая глупость — стать её рабом»*

**Ведущий:** А сейчас **вопросы о вредных пристрастиях**нашим участникам интеллектуальной игры (вопросы задаются поочерёдно). За правильный ответ — 1 балл.

1. Кто из европейских путешественников впервые увидел курящих людей?
2. Кто из русских правителей запретил курение?
3. Выдающийся русский учёный физиолог И.П. Павлов дал потомкам такой совет: «Не пейте вина, не отягчайте сердце табачищем, и проживёте столько, сколько жил Тициан». А сколько прожил итальянский живописец 15 века Тициан?
4. **4. Сложные вопросы**

1. У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?*.*

2. Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, и чем она опасна?

3. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, а другой - теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?

4. Почему поиграв с животными, необходимо вымыть руки, даже не дожидаясь еды?

5. «Обжора роет себе могилу зубами», - гласит народная пословица. Почему?

6. В весенние месяцы повышаются утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться?
7. Как узнать употребляет ли ребенок наркотики? (Признаки)

8. Лук считался у египетских крестьян не только одним из любимейших кушаний, но и священным растением. Скромная луковица своей формой напоминала древним Луну. Жрецы не применяли в пищу лук – земное подобие Луны. В отличие от жрецов, рабы и крестьяне при постройке пирамиды Хеопса съели такое количество лука и чеснока, на покупку которого потребовалось 1600 талантов серебра, что в переводе на наши деньги составляет 2 миллиона рублей. Для чего?
10. Одним из наиболее распространенных и полезных напитков, который можно приготовить летом, является морс. Расскажите принцип приготовления морса из свежих ягод.

**Задание 5. Вашему вниманию представлены русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании. Вам необходимо определить последнее слово и закончить поговорку (за каждый правильный ответ 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)**

"Двигайся больше — проживешь….»

"Ледяная вода — для всякой хвори …»

"От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме…»

"Дай работу своему телу — отдохнет твоя…»

"Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить…»

**Задание 6. Расставьте слова в правильной последовательности и прочитайте пословицу (за каждую правильно написанную пословицу 1 балл, максимальное кол-во баллов - 10)**

Неправильная пословица

Правильная пословица

1. Кто занимается силы, тот набирается спортом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

2. Закаляй дела тело для с пользой своё.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

3. Утро зарядкой провожают, вечер прогулкой встречают.

Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой.

4. Спорт и организм укрепляют туризм.

Спорт и туризм укрепляют организм.

5. Умеренность сто врачей целебнее, чем в еде.

Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей.

Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым.

**Секретное слово – ВАЛЕОЛОГИЯ. Валеология - наука о здоровье, о путях его обеспечения, формирования и сохранения. Как учебная дисциплина – это совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.**

**Задание 7. Ответьте на вопросы теста (максимальное кол-во баллов - 10)**

а) Как называется недостаток витаминов в организме человека?

Гипервитаминоз;

Авитаминоз;

Гиповитаминоз;

Эпидемия.

б) Как называется наиболее распространённая форма эрозии зубов?

Аденома;

Псориаз;

Герпес;

Кариес;

Коррозия.

в) Какой вред организму человека может нанести употребление кока-колы?

Добавка диоксида углерода может снижать репродуктивную способность за счёт тератогенного эффекта.

Метиловый эфир, ухудшает работу сердечно-сосудистой системы.

Аспарогеновая кислота сильно влияет на нервную систему и со временем может вызвать сильное привыкание.

д) Какие виды упражнений входят в легкую атлетику? Укажите неправильный ответ.

Бег;

Прыжки;

Подвижные игры;

Спортивная ходьба;

Метание.

е) Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни».

Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;

Активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;

Активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям