**ВИКТОРИНА**

**«О ПОЛЬЗЕ ЗАКАЛИВАНИЯ»**

Эпиграф викторины:

**"Если хочешь быть здоров - закаляйся!"**

**"Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!"**

**Ведущий.** Почему люди простуживаются?

Дело в том, что кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу. И для того чтобы даже легкий сквозняк не вызвал переохлаждение и не привел к насморку, чиханью, более серьезным последствиям, необходима тренировка тела к холодным воздействиям. Но это еще не все. Наше тело - "общежитие" для микробов. Защитные силы организма сдерживают их размножение и "подрывную" деятельность. Но вот в результате какого- то

сильного воздействия, например, охлаждения, защитные силы ослабевают и болезнетворные микробы, дотоле спокойно гнездившиеся в определенном месте организма, начинают проявлять свои вредные свойства. Обостряется хронический ринит, и начинается насморк, да такой, что человек не может отнять носового платка от лица; хронический тонзиллит станет острым, замучает ангина, а то присоединится воспаление мочевого пузыря или почек, или возникает общая реакция организма, которая прежде называлась простудой, с преимущественным поражением носоглотки.

**Б л и ц - о п р о с**

1. Как часто в этом году у вас была простуда?

0 - ни разу;

1 - от 1 до 4 раз;

2 - более 4 раз.

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания (бронхит, гайморит, ринит, тонзиллит, ларингит, ангина)?

0 - нет;

1 - одно заболевание;

2 — комплекс заболеваний.

3. Бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли и т.д.)?

0 - крайне редко;

1 - часто;

2 - очень часто.

.Если вы набрали 0-1 балл, то ваше здоровье в порядке, 2-4 балла - вы в

группе риска, 5-6 баллов - ваш организм ослаблен.

**В е д у щ и й.** Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди нас многие имеют ослабленное здоровье и подвержены простудам и заболеваниям органов дыхания. Как помочь себе? Ответ один - закаливание. Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что:

1. Сначала нужно избавиться от "микробного гнезда" в организме в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т.д.

2. Закаливание должно быть постепенным.

3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.

4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь

разные люди по-разному реагируют на низкие температуры.

5. Нужно использовать любую возможность для закаливания.

**В и к т о р и н а**

1. Назовите средства закаливания.

(Солнце, воздух, вода.)

2.|Приведите пример общих закаливающих процедур.

(Душ, купание, загорание.)

3. (Приведите пример местных закаливающих процедур.

(Умывание прохладной водой, ножные ванны, ходьба босиком и т.д.)

4. Как возобновить закаливание, если по какой-либо причине оно было прервано?

(Нужно "вернуться на шаг назад", например, если до перерыва в занятиях; вы обливались водой 20°С, то после перерыва будете пользоваться водой до 24°С.)

5. Какие процедуры можно принимать не выходя из своей комнаты?

(При открытом окне - солнечные и воздушные ванны.)

6. Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания?

(Положительно, так как в процессе занятий спортом "приучение" оргазма;к воздействию холода идет быстрее.)

7. В каком возрасте можно начинать закаливание?

(С рождения.)

8. Как умение одеваться может помочь в закаливании?'

(Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя "кутаться", но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в теплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в теплой одежде.)

9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости и упорства?

(Потому, что главное в закаливании - систематичность процедур.)

10. Можно ли соревноваться в закаливании?

(Нет, у каждого - свой ритм и график.)

**Ведущий подводит итог викторины и награждает победителей.**

**Литература: Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни / Сост. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2007.**