**Викторина о здоровом образе жизни**

**«Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь»**

**Цель**: актуализация и формирование знаний обучающихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни, Олимпийских играх и различных видах спорта.

**Задачи:**

* пропаганда ценностей здорового образа жизни среди подростков;
* вовлечение обучающихся в различные виды положительной деятельности;
* воспитывать у школьников интерес к истории Олимпийского движения, развитию видов спорта.

**Участники:** несовершеннолетниезлоупотребляющие ПАВ

**Оборудование:** карточки с индивидуальными заданиями, карточки с буквами, ватман, ластики, ватман, фломастеры.

**Подготовительная работа**: подготовка вопросов для викторины, ватман с написанным по вертикали словом “здоровье”, пословицы. За 1 час до проведения викторины обучающимся дается домашнее задание придумать название команды и девиз.

**Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте! Люди часто говорят друг другу это хорошее, доброе слово. Они желают друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, гости, болельщики. Сегодня в нашей викторине участвуют ребята находящиеся на реабилитации. А называется наша викторина “Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь *”*. Какая же викторина без жюри? Разрешите представить наше жюри (идет представление членов жюри).

Нашим командам было дано задание - придумать название команды и девиз. Это и будет нашим первым заданием. Сейчас команды пройдут жеребьевку и мы начнем нашу викторину.

**Первое задание**: защита названия и девиза команд. Конкурс оценивается по 3-х бальной системе.

**Ведущий:** Для выполнения следующего задания ответьте мне на один вопрос “Вы знаете, что дороже всего на свете?” (дети отвечают). Конечно, это *здоровье.* И вот вам второе задание.

**Второе задание**: ***Творческая разминка для команд***: на ватмане записано слово *здоровье* по буквам вертикально его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, например:

з – здорово!

д – добро

о - ответственность

р – радость,

о – обучение,

в – выдержка,

ь – ьвобюл (читай наоборот),

е – ежедневная зарядка, единомышленники.

Командам раздается ватман, на котором написано слово “здоровье” по вертикали и маркеры, время работы в группах 2 минуты, выступление одна минута. Конкурс оценивается жюри по 3-х бальной системе.

**Третье задание «**Вопросы для команд» 1 бал.

1. В каких единицах измеряется энергетическая ценность пищи? *(калории)*
2. Защитные силы организма. *(иммунитет)*
3. Какое вещество содержится в моркови, придавая ей оранжевый цвет? *(каротин)*
4. Какие летучие вещества, способные помочь в борьбе с вирусами, содержат лук и чеснок? *(фитонциды)*

**РАЗМИНКА.**

**Четвертое задание на внимание.**

Жил на свете мальчик Коля, - Это очень хорошо!   
Он учился в нашей школе.- Это очень хорошо!   
В 7 утра он поднимался. - Это очень хорошо!   
Никогда не умывался. - Это очень плохо!   
Он старательно учился....   
И однажды отличился....   
Отнял он рекорд у Вани: ...  
3 недели не был в бане....   
Но исправился наш Коля. ...  
Стал наш Коля молодец, тут и сказочке конец!   
Это очень плохо! (что закончилась игра).

**Ведущий:** Что такое здоровье? Это не просто отсутствие болезней. Это состояние полного физического благополучия.

**Ведущий:** А сейчас мы проверим, какая команда самая доверчивая.

**Викторина "Верю - не верю"**

**Согласны ли вы, что:**

1. Зарядка - источник бодрости? (да)
2. Жвачка сохраняет зубы? (нет.)
3. Молоко полезнее йогурта? (нет.)
4. Ходить босиком полезно для укрепления стопы? (да.)
5. Кактусы снимают излучение от компьютера? (нет.)
6. Бананы поднимают настроение? (да.)
7. Морковь замедляет процесс старения организма? (да.)
8. Недостаток солнца вызывает депрессию? (да.)
9. Летом можно запастись витаминами на целый год? (нет.)
10. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой? (да.)
11. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? (да.)
12. Детям достаточно спать ночью 8 часов? (нет.)
13. В организме человека под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин (да.)

**Пятое задание «ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ»**

1. Хвостик из кости, на спинке - щетинка. (Зубная щетка)

2.Ускользает, как живое, но не выпущу его, дело ясное вполне - пусть помоет руки мне. (Мыло)

3. Лег в карман и караулю реву, плаксу и грязнулю. Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Носовой платочек)

4. Я подмышкой посижу и что делать подскажу: или разрешу гулять или уложу в кровать. (Градусник)

5. С помощью какого органа вы можете рассмотреть картинку?

6. Какой орган вам помогает узнать, что запел соловей, залаяла собака?

7. Какой орган помогает вам почувствовать запах хлеба, аромат цветов?

8. Белые силачи рубят калачи. (зубы)

9. Около проруби сидят белые голуби.

10. Для чего человеку нужны зубы?

11. Сколько зубов у человека?

12. Сколько времени нужно чистить зубы? (2-3 минуты)

13. Срок службы зубной щетки. (1-3 месяца)

14. В нашей стране от этого заболевания страдают 100 % населения (кариес, фтор)

**Чтобы зубы были здоровы, НЕЛЬЗЯ:**

ковырять иголкой, грызть орехи, откусывать нитки, держать гвозди, открывать пробки.

**Шестое задание Загадки:**

1. Бананы, зерна злаков, печень  
   Тебе советуют все есть.  
   И в хлебе грубого помола  
   Есть ценный витамин ... (В6).
2. Минералами богаты  
   Все бобовые и злаки.  
   Хочешь быть красивой леди -   
   Принимай продукты с... (медью).
3. Если хочешь быть здоровым  
   И в кровати не валяться -   
   Ешь говядину и творог,  
   Они содержат ... (В12).
4. Все виды масел так полезны,  
   И я советую тебе:  
   Употребляй почаще в пищу  
   Продукты с витамином ... (Е).
5. Петрушка с щавелем полезны -   
   Известно вам, как дважды два.  
   В рябине, луке, облепихе  
   Есть витамины группы... (А).
6. Рыба, яйца, мясо свинки  
   Содержат очень много... (цинка).  
   Шпинат, зародыши овса -   
   Все это витамин .. (В2).

***Седьмое Задание командам:***

*собрать из пазлов пословицы.*

* ЗДОРОВЬЕ СГУБИШЬ - НОВОЕ НЕ КУПИШЬ!
* ДВИГАЙСЯ БОЛЬШЕ И ПРОЖИВЕШЬ ДОЛЬШЕ!

***Восьмое задание расшифровать каждую букву слова "Здоровье".***

***ЗДОРОВЬЕ - это...***

**З**акаливание, зарядка

**Д**вижение, деятельность, доброта, дружба

**О**прятность, организованность

**Р**азвитие, разнообразное, рациональное питание

**О**тдых

**В**итамины

**Ь** (свой вариант)

**Е**стественность

**Не ватмане рисуем здоровый образ жизни**

**Ведущий:** Дорогие ребята! Сегодня в нашей игре нет проигравших! Ведь если вы здоровы - вы настоящие победители!

Я желаю вам, ребята,   
Быть здоровыми всегда,  
Но добиться результата   
Невозможно без труда.

Мы открыли вам секреты  
Как здоровье сохранить.  
Выполняйте все советы,  
И легко вам будет жить!

И заканчиваю я нашу встречу так же, как и начинала. Здравствуйте! Будьте здоровы!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| З | Д | О | Р |
| О | В | Ь | Е |
| С | Г | У | Б |
| И | Ш | Ь | - |
| Н | О | В | О |
| Е | Н | Е | К |
| У | П | И | Ш |
| Ь | ! |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Д | В | И | Г |
| А | Й | С | Я |
| Б | О | Л | Ь |
| Ш | Е | И | П |
| Р | О | Ж | И |
| В | Е | Ш | Ь |
| Д | О | Л | Л |
| Ь | Ш | Е | ! |