**Внеклассное мероприятие «Будьте здоровы»**

Цель. Проверить знания учащихся и обогатить их новыми по теме «Здоровье».

Оборудование. названия станций, маршрутные листы для команд, атрибуты к каждой станции, вопросы викторины.

Ход мероприятия.

1.      Линейка, вступительное слово ведущего.

2.      Объяснение цели, хода проведения мероприятия.

3.      Путешествие по станциям:

**1) «Спортивная»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответы |
| 1. | Родина олимпийских игр? | Древняя Греция |
| 2. | Основатель олимпийских игр современности? | Пьер де Кубертен (Франция) |
| 3. | Девиз и эмблема олимпиады? | Девиз – «Быстрее, выше, сильнее».Эмблема – пять колец: внизу–желтое, зеленое, вверху- синее, черное, красное |
| 4. | Как звучит олимпийская клятва? | Вести честно спортивную борьбу на благо спорта и своей Родины. |
| 5. | Кого вы знаете из олимпийцев Кубани? | Ракитянский Павел Дмитриевич, Брагина Людмила Ивановна, Чернова Людмила Александровна, Лавров Андрей Иванович, Кафельников Евгений Александрович. |
| 6. | Кто из Успенского района стал олимпийцем и в каком виде спорта? | Марина Шаинова  Серебряная медаль, тяжелая атлетика, Пекин-2008 |
| 7. | Когда Россия впервые приняла участие в олимпийских играх? | Первое участие – в 1912 году в Стокгольме (летние игры) |
| 8. | Назовите 7 зимних видов спорта. | [Биатлон](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/biatlon), бобслей, конькобежный спорт: [фигурное катание](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/figure-skating), [шорт-трек](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/short-track), [кёрлинг](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/curling)  лыжный спорт, [сноубординг](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/snowboarding), [фристайл](http://www.olymps.ru/vidy-sporta/freestyle) |
| 9. | Что включает в себя биатлон? | Биатлон включает в себя лыжные гонки и стрельбу по мишеням. |
| 10. | Что такое кёрлинг? | Керлинг – это игра на льду, в которой две команды, соревнуются в точности остановки в указанном месте специальных спортивных снарядов. |
| 11. | Что такое бобслей? | Бобслей — это скоростной спуск по специально изготовленной ледяной трассе на управляемых санях обтекаемой формы. |
| 12. | Что значит паралимпийские игры? | Соревнования инвалидов |

**2) «Зеленая аптека»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Ответ |
| 1. | В какое время суток нужно собирать лекарственные растения, чтобы они сохранили свои лечебные свойства? | В солнечный полдень. |
| 2. | Назовите среди предложенных ядовитые растения, которые в тоже время являются и лекарственными. | Ландыш майский, чистотел большой. |
| 3. | У каких растений в качестве лекарственного сырья используют цветы? | Ромашка, ноготки. |
| 4. | Плоды этого кустарника заваривают и пьют для повышения иммунитета организма. | Шиповник. |
| 5. | Какую траву любят кошки, какую болезнь лечат этой травой? | Валериана, болезнь сердца. |
| 6. | Варенье из какой ягоды рекомендуют при повышенной температуре? | Малина. |
| 7. | Вы порезались, а рядом нет зеленки и бинта, листья какого растения можно приложить на ранку? | Подорожник. |
| 8. | Цветки этого дерева используют для лечения кашля. | Липа. |
| 9. | Настои этих трав используют для для полосканий полости рта и горла. | Ромашка, шалфей. |
| 10. | Препараты из цветков этого кустарника обладают ранозаживляющим действием. | Сирень. |
| 11. | Настой из этих желтых или оранжевых цветков в народной медицине используют для промывания ожогов и длительно незаживающих ран. | Ноготки. |
| 12. | Цветки какого растения используется как наружное антимикробное средство. | Чистотел. |

3)«Волонтерская»

1. Как снизить высокую температуру?

А) протереть тело спиртовым раствором;

Б) лечь в ванну с прохладной водой;

В) побегать босиком по снегу.

2. Что делать, если заболело горло?

А) съесть мороженое;

Б) сделать обливание холодной водой;

В) начать лечение: полоскание, прогревание.

3. Ты порезал палец: твои действия…

А) залью рану йодом;

Б) возьму палец в рот и оближу;

В) обработаю порез перекисью водорода.

4. Какова первая помощь при ушибах?

А) приложить к месту ушиба что-нибудь теплое;

Б) приложить что-нибудь холодное;

В) обработать место ушиба зеленкой.

5.Как остановить кровотечение из носа?

А) посидеть, закинув голову назад;

Б) полежать, закинув ноги на спинку дивана,

В) ввести в ноздрю ватный тампон, а к переносице положить холод.

6. Что поможет при зубной боли?

А) таблетка;

Б) зубок чеснока с небольшим количеством соли;

В) нужно обратиться за помощью к доктору.

7. Что нужно делать при укусах насекомых?

А) осторожно вынуть жало и обработать место укуса мазью;

Б) почесать место укуса;

В) ничего не делать и ждать, когда все пройдет.

8. Какая железа вырабатывает гормон, влияющий на рост человека?

А) щитовидная;

Б) гипофиз;

В) поджелудочная.

9. Для чего служит аппендикс?

А) его функция науке доподлинно не известна;

Б) собирает весь мусор, попавший в организм;

В) помогает переваривать пищу.

10.Восстанавливаются ли клетки головного мозга?

А) не восстанавливаются;

Б) восстанавливаются полностью;

В) в науке нет единого мнения.

**4) Станция «Чистюлька»**

1.Гладко, душисто,

Моет чисто.

Нужно, чтобы у каждого было…

Что это, ребята?

(Мыло)

2. Костяная спинка,

Мягкая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

3. Целых двадцать пять зубков

Для корней и хохолков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком.

(Расческа)

4. Лег в карман и караулю

Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

5.Ускользает,как живое,

Но не выпущу его я.

Дело ясное вполне:

Пусть отмоет руки мне.

(Мыло)

6. Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спинку до красна.

(Мочалка)

7.Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков,

Целый день идти готов.

(Душ)

8. Вафельное и полосатое,

Гладкое и мохнатое,

Всегда под рукою.

Что это такое?

(Полотенце)

**5) «Витаминная»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | вопрос | ответ |
| 1 | Что является основным источником витаминов для человека | Пища |
| 2 | Какой витамин называют витамином роста и зрения | Витамин А |
| 3 | В каких продуктах, фруктах, овощах он встречается | Молоко, сыр, мясо, яйца;  Абрикос, персик, бананы, вишни, дыни, груши, черника, морковь |
| 4 | Самый известный витамин, который не вырабатывается в организме человека, а поступает только с пищей. Повышает устойчивость организма к инфекциям | Витамин С |
| 5 | Какие овощи, фрукты и ягоды являются источником витамина С | Лимон, апельсин, чёрная смородина, малина, калина, рябина, болгарский перец. |
| 6 | Витамин, укрепляющий зубы и кости. Недостаток этого витамина вызывает у детей рахит. | Витамин Д |
| 7 | В каких продуктах встречается витамин Д | Рыба, масло сливочное, печень трески, творог |
| 8 | Какие еще витамины вы знаете | Витамин Е, К, РР, витамины группы В (В1,В2,В6,В9,В12, В13,В15) |
| 9 | Где больше витаминов: в свежесорванном яблоке или в стакане консервированного сока | В яблоке |
| 10 | Почему в свежих яблоках и овощах больше витаминов чем в соках | При термообработке теряется содержание витаминов |

**4.      Подведение итогов.**