**Учебно-познавательная игра по станциям «Здоровый образ жизни».**

**Мероприятие на параллели 7-ых классов.**

**Цели:**

пропаганда здорового образа жизни, формирование активной позиции по данной проблеме,

развитие творческих способностей, памяти, внимания, мышления, познавательных интересов.

**Оборудование:**

Кроссворд «Здоровье», карточки с разрезанными пословицами о здоровье 20 штук, вопросы для викторины, карточки для конкурса по составлению слов, загадки про лекарственные растения, названия станций, путевые листы для каждой команды.

**Ход мероприятия:**

1. Сбор всех команд в актовом зале. Представление команд от каждого класса.
2. Постановка целей. Каждая команда получает путевой лист с указанием станций и последовательности передвижения.
3. Мини-спектакль на тему «Спорт – залог здоровья», в исполнении учащихся 7 класса.
4. Команды разбегаются по станциям.
5. Сбор команд в актовом зале, подсчёт очков, награждение команд.

**Станция викторина «Здоровый образ жизни».**

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
4. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
5. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
6. Чтобы сохранить зубы здоровыми, нужно чистить их два раза в день. (да)
7. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду? (нет)

**Станция кроссворд**

«Здоровый образ жизни»

2

9

11

3

4

6

12

1

5

Ключевое слово: *Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).*

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вредная привычка, поражающая лёгкие.
7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью.
8. Форма отдыха, ежедневная потребность организма.
9. Наука о наследственности.
10. Один из факторов от развития которого зависит здоровье человека.
11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.
12. Установленный распорядок жизни человека.

Ответы: Ключевое слово – самочувствие.

1-стресс, 2-наркомания, 3-иммунитет, 4-болезнь, 5-человек, 6-курение, 7-здоровье, 8-сон, 9-генетика, 10-здравоохранение, 11-рацион, 12-режим.

**Станция «Пословицы и поговорки о здоровье»**

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.  
Без болезни и здоровью не рад.  
Береги платье снову, а здоровье смолоду.  
Болен - лечись, а здоров - берегись.  
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.  
Быстрого и ловкого болезнь не догонит.   
В здоровом теле - здоровый дух.  
Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял многое потерял, здоровье потерял - все потерял.  
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.   
Если хочешь быть здоров - закаляйся.  
Ешь, да не жирей - будешь здоровей.   
Здоров будешь - все добудешь.  
Здоровому все здорово.  
Здоровье - всему голова, всего дороже.   
Здоровье дороже денег, здоров буду и денег добуду.   
Здоровье не купишь - его разум дарит.   
Кто не курит, кто не пьет, тот здоровье бережет.   
Курить - здоровью вредить.   
Лук семь недугов лечит, а чеснок семь недугов изводит.  
После обеда полежи, после ужина походи.  
С курами ложись, с петухами вставай.  
Человека лень не кормит, а здоровье только портит.

Чистая вода - для хвори беда.

Задание: Соедините начало и конец пословицы

**Станция « Лекарственные растения»**  
  
**Ведущий:** «Здоровье не купишь – его разум дарит» - под таким девизом мы проводим следующий конкурс. За быстрый и правильный ответ – одна «здоровянка». Приготовились. Начали!  
  
Ведущий задает вопросы, загадки о лекарственных растениях, ягодах, грибах и т.п.  
  
Весной растет, летом цветет,  
  
Осенью осыпается, зимой отсыпается.  
  
А цветок – на медок,  
  
Лечит от гриппа, кашля и хрипа.  
  
(Липа.)  
  
  
Растет она вокруг,  
  
Она и враг, и друг.  
  
Как иглы волоски  
  
Покрыли все листки.  
  
Сломи хоть волосок –   
  
И каплет едкий сок  
  
На кожу – хоть ори!  
  
О-о-ой, волдыри!  
  
Но если дружишь с ней –   
  
Ты многих здоровей:  
  
В ней витаминов клад,  
  
Весной ее едят.  
  
(Крапива.)  
  
  
Есть корень кривой и рогатый,  
  
Целебной силою богатый,  
  
И может, два века он ждет человека  
  
В чащобе лесной под кедровой сосной.  
  
(Женьшень.)  
  
  
Почему я от дороги далеко не отхожу?  
  
Если ты поранишь ноги, я им помощь окажу.  
  
Приложу ладошку к ране – боль утихнет, и опять  
  
Будут ноги по дороге в ногу с солнышком шагать.  
  
(Подорожник.)  
  
Он шипы свои выставил колкие,  
  
Шипы у него, как иголки.  
  
Но мы не шипы у него соберем –   
  
Полезных плодов для аптеки нарвем.  
  
(Шиповник.)  
  
  
Травка та растет на склонах  
  
И на холмиках зеленых.  
  
Запах крепок и душист,  
  
А ее зеленый лист  
  
Нам идет на вкусный чай.  
  
Что за травка? Отгадай!  
  
(Душица.)  
  
  
**Конкурс «Здоровье»**  
  
**Ведущий:**Итак, наш последний конкурс называется «Здоровье». Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

**Конкурс «Здоровье»**  
  
Вам нужно на каждую букву этого слова найти как можно больше слов, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З

Д

О

Р

О

В

Ь -------

Е

Путевой лист

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № станции | Название станции | Кабинет |
| 1 | «Лекарственные растения» |  |
| 2 | «Пословицы и поговорки о здоровье» |  |
| 3 | Викторина «Здоровый образ жизни и гигиена» |  |
| 4 | Кроссворд «Здоровый образ жизни» |  |

Время начала маршрута:

Время окончания маршрута: