**Викторина «Кожа – зеркало здоровья»**

(8класс)

**Цель:** Соблюдение правил личной гигиены, навыков здорового образа жизни, как способа повышения иммунитета.

**Задачи:** Формировать привычку к соблюдению правил личной гигиены, к здоровому образу жизни.

**Оборудование**: наборные мозаики, лепестки с рисунками, ноутбук, экран, проектор, слайдовая презентация (на слайдах вопросы викторины, стихотворения, цветные картинки о вредных привычках и здоровом образе жизни).

**Подготовка мероприятия**

Для проведения викторины необходимо заготовить из цветной бумаги кружочки двух цветов – красного и зеленого, можно добавить третий цвет желтый. Если ответ положительный, «правда», то поднимается зеленый кружочек, если ответ отрицательный, «ложь», то поднимается красный кружочек, если возможны варианты ответа или возникли сомнения – желтый кружочек. Перед викториной каждому учащемуся раздаются комплекты кружочков. При чтении вопроса – они опущены, после окончания чтения все показывают один из кружочков. Первые, кто подняли зеленые или красные кружочки, отвечают на вопросы, если ответ неверен, то продолжают другие.

Помощники за каждый правильный ответ дают фишку. По окончании игры учащиеся, набравшие наибольшее количество фишек вручаются призы: витамины, средства гигиены, детская косметика и др. На сцене, на доске класса располагаются наборные мозаики (см. приложение). При правильном ответе накладываются листки цветика – семицветика. В конце викторины все лепестки закрыты рисунками.

**Проведение мероприятия**

***Ведущий.*** Знаете ли вы, что…?

1. Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12 – ти лет.
2. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она На каждые 6,45 см2 кожи приходится в среднем 94 сальные железы, 65 волосяных мешочков и 650 потовых желез.
3. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займет приблизительно 10 м2.
4. Кожа имеет большой диапазон цветов благодаря разному содержанию в ней меланина, однако, функции ее остаются неизменными независимо от цвета.
5. Не имеют волосяного покрова губы, ладони и пятки.

Все знать, конечно, невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем!

Проверим, что вы знаете и расскажем отдельные неизвестные для вас сведения.

(Далее сообщаются правила проведения викторины, изложенные выше.)

Мы излагаем факты, мнения об уходе за кожей, определите, что правда, а что ложь?

**Вопросы викторины**

1. От курения кожа и зубы становятся желтыми ? (Правда.)
2. Кожа становится сальной и угреватой, если человек ест много жирной, мучной, острой пищи, особенно на ночь. (Правда, так как жиры в этом случае не используются для получения энергии, а откладываются в подкожной клетчатке.)
3. Черные угри содержат грязь. (Ложь. Черные угри образуются при окислении верхней части сгустка кожного сала, закупоривающего поры. Регулярная очистка кожи гелием Clearasil предотвращает закупоривание пор.)
4. От употребления алкоголя на лице появляются красные прожилки, а нос краснеет? (Правда.)
5. Кожа становится сальной при занятиях спортом, физической работой. (Ложь, при занятиях спортом, физической культурой улучшается кровоснабжение кожи и всех органов тела, поэтому кожа будет здоровой, упругой.)
6. При постоянном употреблении овощей кожа становится упругой, эластичной . (Правда, так как пополняется запас внутриклеточной воды, витамины А,В,С влияют на состояние кожи.)
7. Чтобы кожа выглядела красивой надо совсем исключить жиры и мучное из рациона. (Ложь, нельзя совсем исключить жиры и мучное из рациона. (Ложь, нельзя совсем исключить из рациона жиры. Питание должно быть сбалансированным: углеводы – 4 части, белков – 1 часть, жиров – 1 часть, иначе кожа и волосы будут тусклыми, невзрачными.)
8. Использование косметики может привести к появлению прыщей. (Да и нет. Жирная, нанесенная толстым слоем косметика может блокировать поры. Это может случиться, если косметика не смывается ежедневно вечером лосьеном, косметическим молочком или гелем Clearasil . Правильно подобранная косметика для детского и юношеского возраста не вызывает угревой сыпи.)
9. Выдавлевание угрей, прыщей поможет быстрее избавиться от них. (Ложь. Выдавливание прыщей может привести к возникновению и распространению инфекции, вплоть до гибели от заражения крови. На коже при этом остаются раневые рубцы.)
10. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос. (Ложь. Стрессы, частые скандалы и ссоры ведут к сужению сосудов, нарушению регуляции обмена веществ, кожа становится сухой, волосы ломкими.)
11. При хорошем уходе за кожей и соблюдении правил гигиены невозможно возникновение сыпи, красноты на коже. (Неверно. Сыпь и покраснение кожи могут возникнуть как аллергическая реакция.)
12. Общение с животными не влияет на состояние кожи человека. (Неверно, если гладить незнакомых кошек и собак, то возможно заразиться лишаями (грибковыми заболеваниями.)
13. Умывание отварами и настоями трав ромашки, календулы, крапивы полезно для кожи лица, ополаскивание волос улучшает их внешний вид. (Верно, в состав этих лекарственных растений входят многие питательные вещества, витамины, кроме того, они обладают противомикробным действием.)
14. Чрезмерное частое мытье ведет к пересушиванию кожи. (Да и нет. Пересушивание кожи возникает, если при каждом мытье использовать мыло, обезжиривающие средства. Есть моющие средства для частого мытья (гель, шампуни). Кроме того, необязательно при принятии душа или ванны использовать каждый раз моющие средства.)
15. Закаливание влияет на состояние кожи, она становиться упругой и эластичной. (Правда, так как улучшается кровоснабжение кожи.)
16. Неважно, сколько спишь, а важно сколько за кожей следишь. (Неверно, сон в проветренном помещении улучшает внешний вид кожи. Если спать мало в непроветренном помещении, то внешний вид кожи ухудшается.)
17. Стал ходить в бассейн для закаливания, а ногти стали ломкими, покрылись белым налетом. (Правда. Если не соблюдать правила гигиены, ходить босиком в душе и бассейне можно заразиться грибковыми заболеваниями.)
18. Веду спокойный образ жизни, никаких стрессов, сижу спокойно у телевизора, ем хорошо, сплю много, а кожа все больше покрывается угрями да блестит. (Правда. Гиподинамия, избыточное питание и сон вызывают эти заболевания кожи.)
19. Говорили что маски из клубники, огурца отбеливают кожу. Я что – то не верю, что отвар петрушки выводит веснушки. (Правда.)
20. Правда ли, что у многих портится кожа при цветении тополя, лебеды? (Правда. Так как у людей возникает аллергическая реакция в виде сыпи, покраснения кожи, слизистых оболочек глаз.)
21. Если обваришь руку кипятком или паром, то нужно посыпать ожог содой. (Ложь. Неверно. Нужно быстро подставить руку под холодную струю воды, затем смазать противоожоговой мазью или просто положить повязку и обратиться к врачу. Сода еще больше разъест рану.)
22. При побелении кожи на морозе, нужно быстро растереть кожу до покраснения варежкой или снегом. (Правда, только если снег и варежка чистые, мягкие не повредят кожу.)
23. Наркотические вещества делают кожу румяной, здоровой. (Ложь. Употребление наркотиков сопровождается резким покраснением, а затем кожа сморщивается, человек резко худеет.)
24. Употребление крема для рук до и после мытья посуды совершенно не нужно. (Ложь, неверно. Силиконовый крем для рук защищает руки от щелочи при мытье посуды, земляных работ, а после работы руки моют и смазывают питательным кремом.)
25. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи. (Правда.)
26. Если зимой ходить без шапки, то волосы будут закаливаться и выглядеть красиво. (Неправда. От мороза сосуды суживаются, нарушается кровоснабжение волос, они становятся ломкими и выпадают.)
27. Летом можно ходить в синтетической одежде, будет красиво и не жарко. (Ложь. Синтетика не пропускает воздух, тело потеет, возможен тепловой удар. Лучше носить одежду из льна и хлопка.)
28. Можно ли пользоваться маминой косметикой?. (Нет. Она для детей не подходит.)
29. Можно ли накрасить ресницы и не смывать их несколько дней? (Нет, можно получить заболевание глаз, конъюнктивит. Необходимо пользоваться специальными средствами для снятия макияжа ежедневно.)
30. Для того чтобы пятки были мягкими нужно ороговевшие твердые участки после горячей ванны потереть пемзой. (Правильно.)

**Ведущий.** Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали, но вы растете, изменяетесь, поэтому для вас **нужны будут всегда гигиенические правила и процедуры,** а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных заболеваний вам подскажут косметологи и дерматологи, журналы «Здоровье», «Лиза» и др.

Гигиена и здоровье,

Спорт, закаливание, труд,

Травы, овощи и фрукты

Рука об руку идут.

Маски, ванны и массажи

Нам полезны спора нет,

Ну а лень, обжорство, пьянство

Оставляют тоже след.

Кожа – зеркало здоровья!

Все недаром говорят.

Ты запомни это точно.

Это важно для ребят

Литература

Предметные недели в школе: биология, экология, здоровый образ жизни. Составитель В.В.Балабанова, Т.А.Максимцева.

Издательство «Учитель» Волгоград. Стр. 120 – 125.

Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 23

**Внеклассное мероприятие в рамках предметной недели по биологии.**

***Викторина «Кожа – зеркало здоровья»***

Подготовила:

Скоропупова Светлана Васильевна

учитель биологии

2014 г.