**ВИКТОРИНА к Всемирному Дню здоровья**

**«Здоровый образ жизни»**

Ведущий: Сегодня, в преддверии Дня здоровья, мы проводим викторину на тему «Здоровый образ жизни».

Здоровый образ жизни – это способ профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Он способствует развитию разных сторон деятельности человека, служит достижению человеком активного долголетия и ответственного выполнения социальных заданий. Под здоровым образом жизни подразумевают активное участие человека в семейной, общественной, трудовой и досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность и популярность [здорового образа жизни](http://vsegdazdorov.net/story/zdorove-i-zdorovyy-obraz-zhizni) обусловлена изменением характера и возрастанием нагрузок на организм человечества в целом. В свою очередь это вызывает усложнение общественной жизни, увеличение риска экологического, техногенного, политического, психологического и военного характеров, которые провоцируют негативные сдвиги в здоровье человека.

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать пять основных принципов здорового образа жизни, среди которых:

1. Активное движение;
2. Сбалансированное питание;
3. Очистка организма и его укрепление;
4. Процессы культивирования здорового мышления и развития силы воли;
5. Стремление к получению новых знаний о своем здоровье.

Итак, в викторине участвуют две команды, которым предстоит пройти пять этапов. Игра будет включать в себя презентацию команд, ответы на вопросы, а также творческие задания. Желаю всем участникам успехов!

**Первый тур –** презентация команд (3-5 минут). Придумать оригинальное названия и девиз для команд в тематике викторины (домашнее задание).

Оценивается по 3-х бальной системе.

**Второй тур** - творческая разминка (5 мин). На листе у каждой команды записано слово *здоровье* по буквам вертикально, его надо истолковать с помощью слов или словосочетаний, как девиз к здоровому образу жизни.

Оценивается по 3-х бальной системе.

**Третий тур –** эрудит-турнир. Каждый член команды по очереди отвечает на вопросы турнира, при этом он сам выбирает тему вопроса: Питание, Спорт, Здоровый образ жизни, Вопрос- сюрприз.

Оценивается правильный ответ в 2 балла.

**Четвертый тур** – литературный**.**В русском языке много пословиц о здоровье. Давайте с вами попробуем их вспомнить. Каждая команда за 3 минуты должна вспомнить и записать как можно больше пословиц.

Оценивается каждая пословица - 1 балл.

Примеры пословиц:

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Здоровье растеряешь – ничем не наверстаешь.

Живи с разумом, так и лекарок не надо.

Если хочешь быть здоров – закаляйся.

Болен лечись, а здоров – берегись.

**Пятый тур** – художественный. За 5 минут надо создать листовку, плакат – «Мы - за здоровый образ жизни!»

Оценивается по 5 бальной шкале.

**Вопросы на эрудит-турнир.**

**Тема “Питание”**

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

*Ответ: в мясе, бобовых*

2. Основными источниками энергии для организма являются:

*Ответ: углеводы и жиры*

3. В каких овощах, растениях содержится витамин А:

*Ответ: морковь, перец, петрушка, шпинат*

4. Фрукты, ягоды, помогающие сбить температуру?

*Ответ: лимон, малина*

5. Сколько калорий в сутки необходимо потреблять студенту (15-19 лет)?

*Ответ: 2400 -3000*

**Тема “ЗОЖ”**

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

*Ответ: образ жизни*

2. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …”.

*Ответ: здоровьем*

3. Назовите элементы здорового образа жизни.

*Ответ: рациональное питание, спорт, движение, правильный режим дня*

4. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется.Почему

*Ответ: нарушены нормальные условия для секреции соков*

5. В какое время суток, по мнению большинства врачей, лучше совершать ежедневную пробежку?

*Ответ: вечером.*

**Тема “Спорт”**

1. Назовите 3-5 видов спорта с мячом.

*Ответ: футбол, волейбол, баскетбол*

1. Назовите зимние виды спорта.

*Ответ: лыжи, коньки,*

1. Какие виды спорта развивают интеллект?

*Ответ: шахматы, бильярд*

1. Какие виды спорта самые полезные и безопасные по мнению тренеров?

*Ответ: плавание, спортивная ходьба, езда на велосипеде, растяжка*

5. К спортивным единоборствам относятся:

*Ответ: шахматы, бокс, фехтование*

**Тема «Вопрос-сюрприз»**

1. Почему крокодилы плачут во время еды?

(*железы глаз так выводят соли*)

1. Какой врач лечит глаза?

(о*фтальмолог*)

1. Какие самые вредные продукты вы знаете?

(чипсы, лимонад и прочее)

1. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это?

(*Алкоголь*)

1. Как называется положение тела при любом действии?

*(осанка)*

**Карточки на 1 тур (разрезаются)**

**Тема “Питание”**

1. В каких продуктах больше всего содержится белков?

2. Основными источниками энергии для организма являются:

3. В каких овощах, растениях содержится витамин А:

4. Фрукты, ягоды, помогающие сбить температуру?

5. Сколько калорий в сутки необходимо потреблять студенту (15-19 лет)?

**Тема “ЗОЖ”**

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

2. Завершите предложение “Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято называть …”.

3. Назовите элементы здорового образа жизни.

4. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется.Почему

5. В какое время суток, по мнению большинства врачей, лучше совершать ежедневную пробежку?

**Тема “Спорт”**

1. Назовите 3-5 видов спорта с мячом.
2. Назовите зимние виды спорта.
3. Какие виды спорта развивают интеллект?
4. Какие виды спорта самые полезные и безопасные по мнению тренеров?

5. К спортивным единоборствам относятся:

**Тема «Вопрос-сюрприз»**

1. Почему крокодилы плачут во время еды?
2. Какой врач лечит глаза?
3. Какие самые вредные продукты вы знаете?
4. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это?
5. Как называется положение тела при любом действии?

Игра с болельщиками:

1. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)
2. Где живет больше всего темноглазых жителей? (Португалия и Турция)
3. А где наибольшее количество светлоглазых? (Финляндия, Польша, Швеция, Прибалтика)
4. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)
5. Правда ли, что мужчины и женщины страдают дальтонизмом в равной степени? (Нет, мужчины страдают им чаще в десять раз)
6. Какой врач лечит глаза? (офтальмолог)
7. Болезнь, при которой вам плохо видны далекие предметы и хорошо близкие? (близорукость)
8. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
9. Когда закаляться лучше всего? (летом)
10. Каким спортом можно заниматься зимой? (произвольный ответ)
11. Можно ли давать другим свою расческу/помаду/полотенце? (нет, можно заразиться кожным заболеванием)
12. Можно ли пить из лужи? (нет, в критических условиях лучше соорудить простейший фильтр)
13. Почему не стоит гладить бездомных животных? (много паразитов может передаться)
14. Какие самые вредные продукты вы знаете? (чипсы, лимонады и прочее)
15. Вреден ли макдоналдс? (не вреден при очень редком употреблении в ограниченном количестве)
16. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку? (вечером по мнению большинства врачей)
17. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые? (Передозировка)
18. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым? (Печень)
19. Народная мудрость учит нас, что это приносит одну радость, но сто видов горя. Что это? (Алкоголь)
20. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество? (Никотин)
21. Какая возрастная группа виновата в ежегодных вспышках эпидемий гриппа? (Школьники)
22. Самая распространенная на всей плане заразная болезнь? (Насморк)
23. Самая распространенная незаразная болезнь? (кариес)

Примеры плакатов







Начало формы

Конец формы









З

Д

О

Р

О

В

Ь

Е