



**« Здоровье не все, но все
без здоровья - НИЧТО»**

Сократ

Викторина

Как безжалостно человек относится к своему организму, загружая его стрессами, неумеренным питанием, чрезмерными нагрузками.




**С ранних лет нам твердят о том ,
что тело- это помощник человека.**

Тело нужно тренировать, загружать работой.

И редко-редко звучит понятие

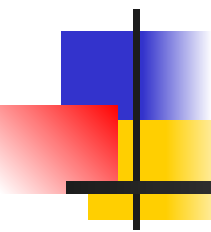
**«Любить свое тело, быть с ним в содружестве,
помогать ему в сохранении здоровья и
молодости»**



Цель: помочь педагогам бережно относиться к великому дару природы – здоровью, знать и любить свой организм и свое тело.

Девиз: Мир прекрасен, если люди в нем прекрасны. Мир живой, когда живут в нем светлые умы.

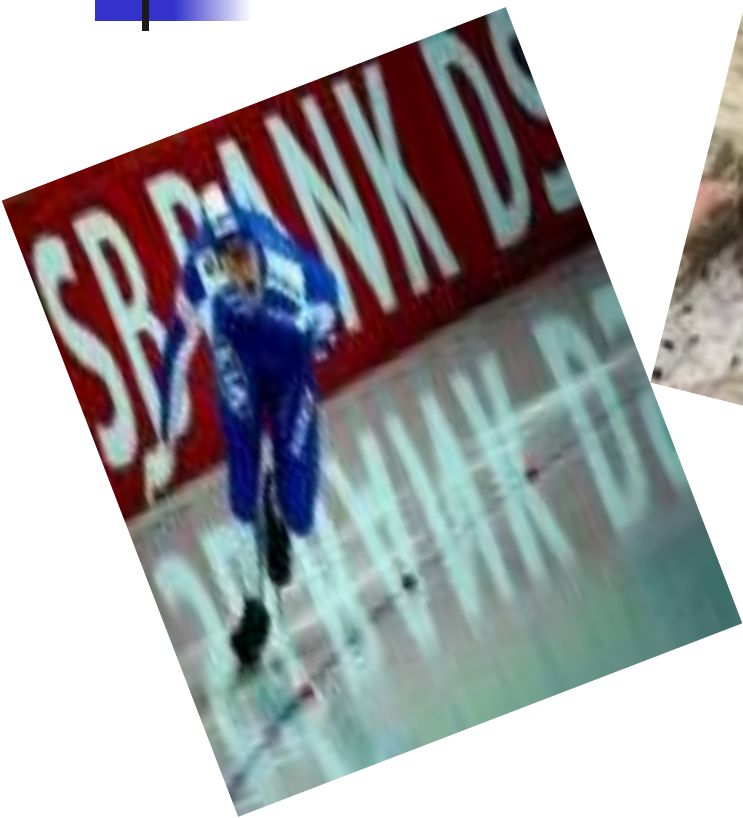
КОНКУРСЫ:

- 
1. Приветствие команд.
 2. Загадки.
 3. Пословицы о здоровье.
 4. Конкурс эрудитов.
 5. Блиц –турнир
 6. Конкурс практиков.

Отгадайте загадку:

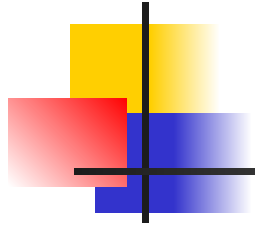
- 
-
- - *Что на свете дороже
всего?*

Здоровье





- А что такое здоровье?




Здоровье – это нормальная
деятельность организма, его
полное физическое и
психическое благополучие.



Здоровье – это здоровый образ жизни.

- Образ жизни человек строит сам в процессе всей своей жизни. Слово «здоровье» как и слово «любовь», «красота», «радость» принадлежат к тем немногим понятиям, значение которых знают все, но понимают по-разному.**



Здоровье человека – это главная ценность жизни каждого из нас.

- Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Здоровье перевешивает все остальные блага жизни. ***"Здоровый нищий счастливее больного короля"*** (цитата Шопенгауэра).



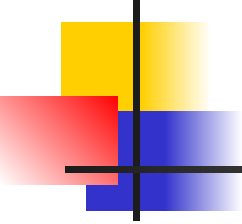
1. Приветствие команд.

Придумать название и девиз.



2. Назовите загадки о здоровье.

Отвечают обе команды по очереди, кто больше назовет.



3. Пословицы и поговорки о здоровье.

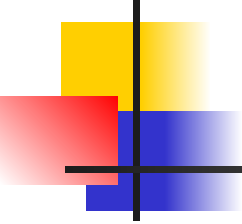
Отвечают обе команды по
очереди, кто больше отгадает.

***1. Какая поговорка учит нас
правильному режиму питания?***



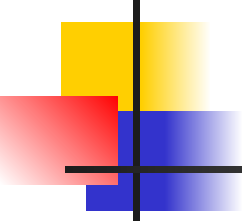
Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу



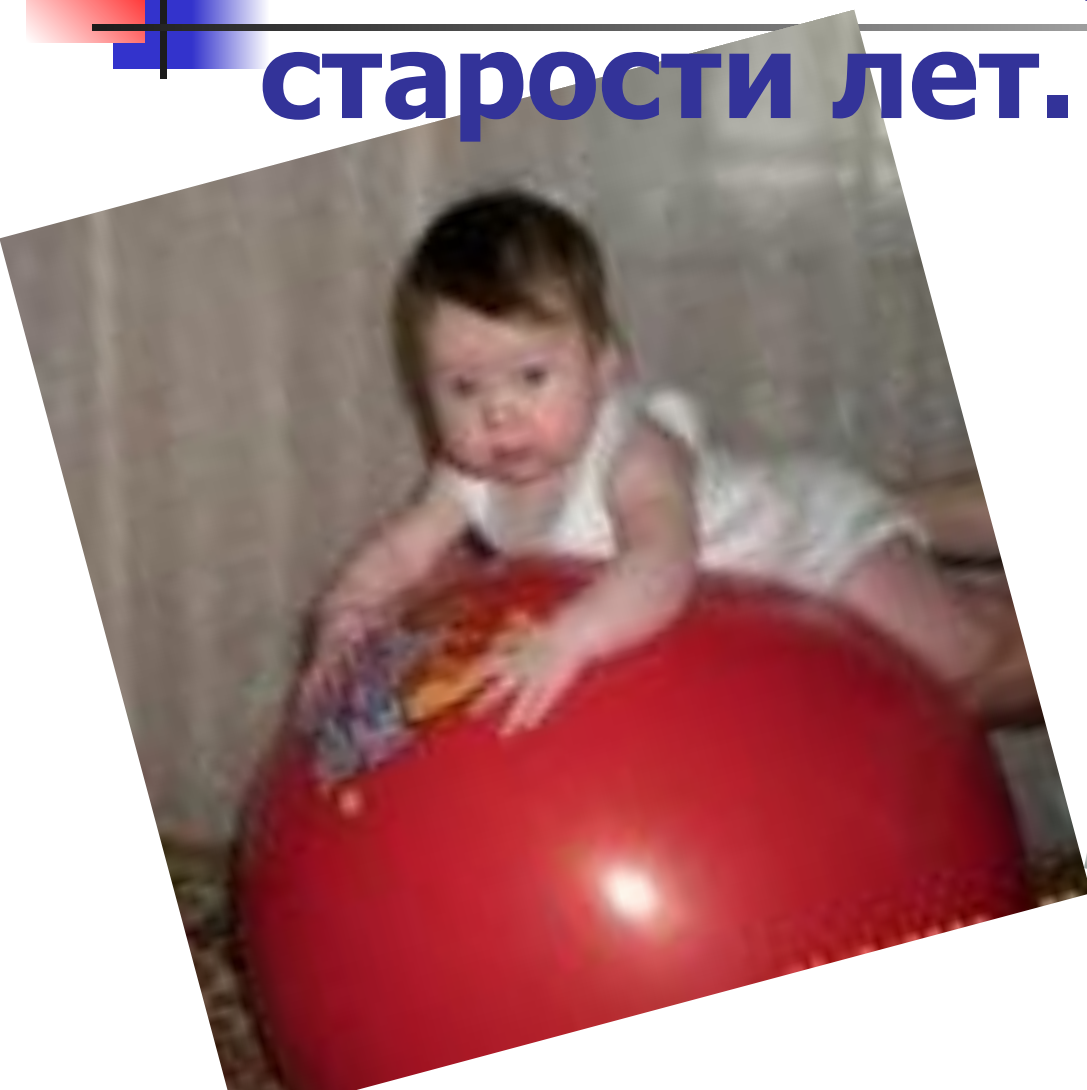
- 
-
- **2. Продолжите пословицу:**
 - **Здоров будешь -**

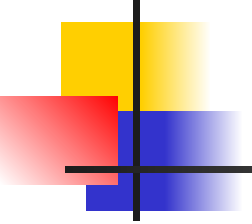
Здоров будешь – все добудешь



- 
-
- **3.Продолжите пословицу:**
 - **2) Лучше средства от хвори
нет -**

**Лучше средства от хвори
нет: делай зарядку до
старости лет.**

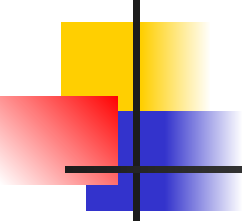




-
- **4. Продолжите пословицу:**
 - **Двигайся больше –**

**Двигайся больше –
проживешь дольше.**



- 
-
- **5. Продолжите пословицу:**
 - **Держи голову в холоде,
ЖИВОТ В**

**Держи голову в холоде,
живот в голоде, а ноги в
тепле.**



- 
-
- **6. В здоровом теле -**

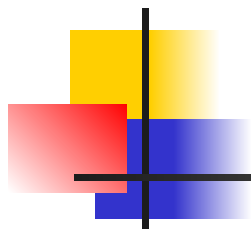
**6) В здоровом теле -
здоровый дух.**



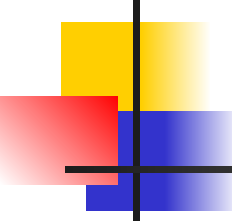
- 
-
- **7. Аппетит от больного бежит, а**

**7) Аппетит от больного
бежит, а к здоровому
катится.**





4. Конкурс эрудитов



1. Назовите органы чувств,
помогающие человеку
познать мир.



Органы осязания (кожа)

органы обоняния (нос)

органы слуха (уши)


органы зрения (глаза)

органы вкуса (на языке вкусовые рецепторы- сосочки)

ЧУВСТВО ПОЛОЖЕНИЯ И ДВИЖЕНИЯ (рецепторы давления в коже, проприорецепторы в мышцах, суставах, сухожилиях)

2. Насколько сокращает жизнь одна выкуренная сигарета? Назовите высказывания знаменитых людей или поговорки о вреде курения.





*«Курильщик впускает в свои уста врага,
который похищает мозг»
(английская народная поговорка)*

*«От курения тупеешь, оно несовместимо с
творческой работой»
И.Гете.*

*«Табак ... неизбежно ослабляет энергию»
Оноре де Бальзак.*

*Каждая сигарета отнимает
от 5 до 15 минут жизни!*



Запомни – человек не слаб.

Рожден свободным. Он не раб.

**Сегодня вечером. Как ляжешь спать ты,
должен так себе сказать:**

“Я выбрал сам дорогу к свету

Я, презирая сигарету,

Не стану ни за что курить.

Я человек. Я должен сильным быть!”



3. Что такое витамин?



лат. *vita* — **ЖИЗНЬ**

- группа органических соединений, ускоряющих биологическую активность



4. Почему полезно есть овощи и фрукты сырыми?



***В сырых овощах и фруктах больше
ВИТАМИНОВ, чем в вареных!!!***



5 вопрос

- Хозяйка покрошила для борща капусту, а кочерыжку съела. Правильно ли она поступила? Почему?



**Больше всего витамина С
содержится в кочерыжке, поэтому
ее не надо выбрасывать.**



6. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



Можно отравиться ботулином

- **Ботулин** – это **сильнодействующий пищевой яд**





7 вопрос

Почему нельзя жечь мусор в городе?

■ *При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами.*



**Диоксины, канцерогены,
радионуклиды,**



8. Назовите несколько приемов удаления нитратов из овощей.



Вымачивание, отваривание, маринование



9. Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему?



**Чтобы избавиться от хлора, который
улетучивается через 2 часа**



**10. Из повседневных
продуктов питания, какие
самые опасные для
здоровья?**



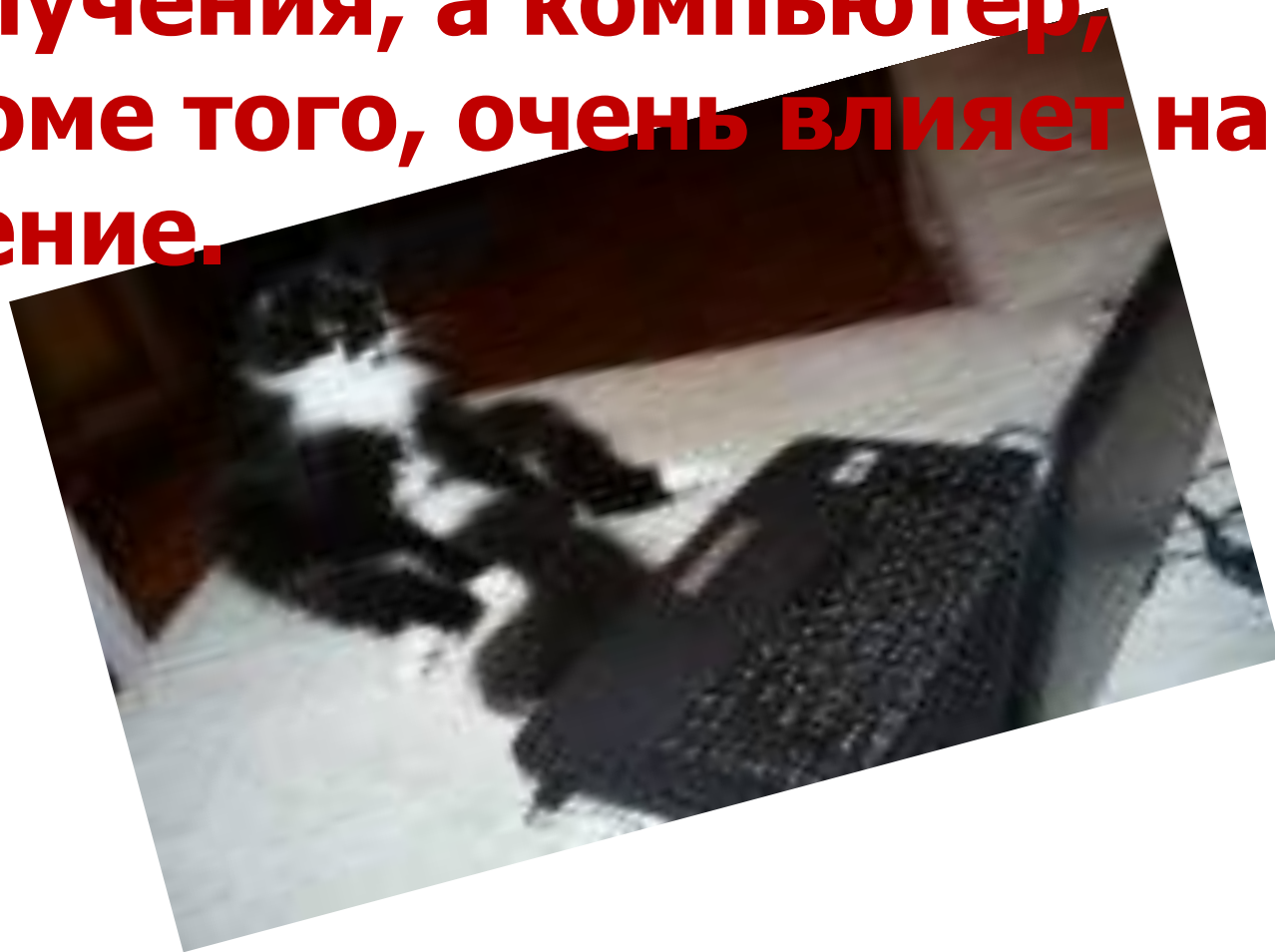
Соль и сахар



11. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов. - А они вредны для здоровья? Чем?



- **От компьютера, телевизора, мобильного телефона идут вредные для организма излучения, а компьютер, кроме того, очень влияет на зрение.**





Нужно знать, как пользоваться ими без вреда для собственного здоровья.

- ***30 минут работы на компьютере, перерыв не мене 30 минут.***
- ***Не смотреть телевизор более 2 часов.***
- ***Не носить телефон на теле.***

12. К чему ведет снижение витамина С в организме?

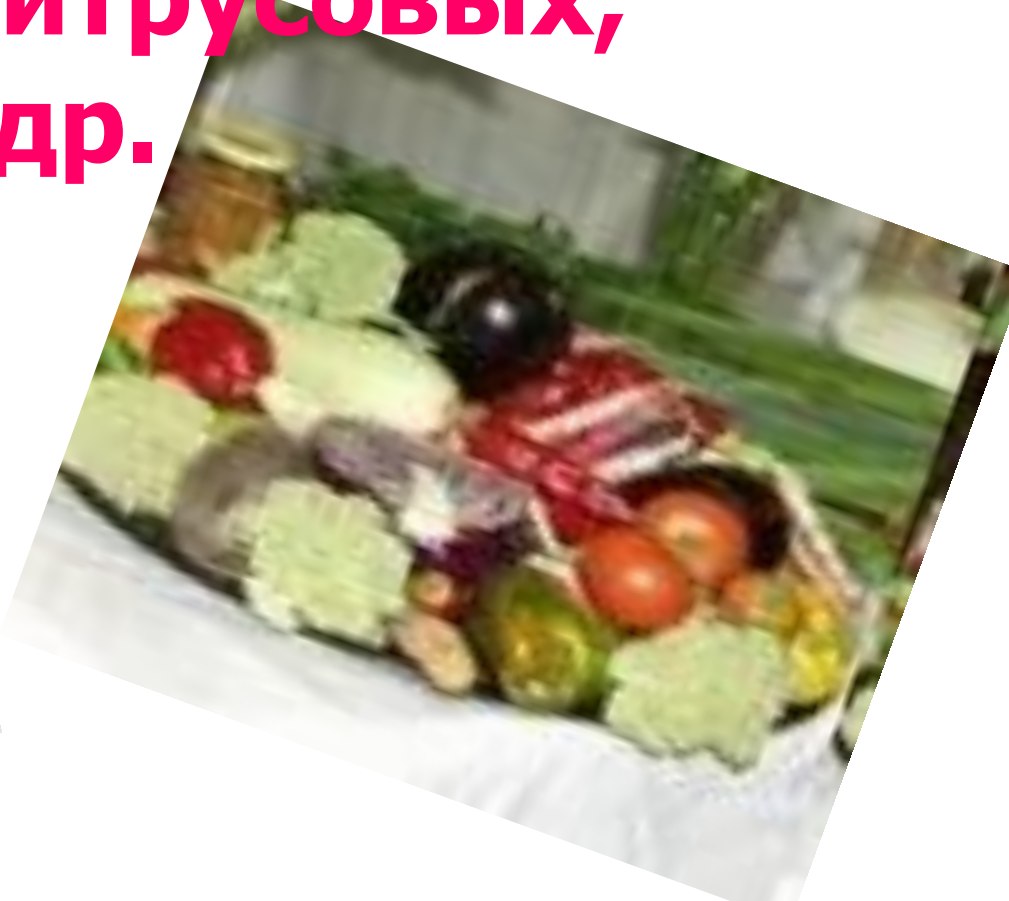


- **Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

13. В каких продуктах содержится много витамина С

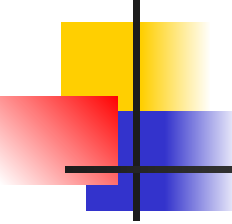


Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.

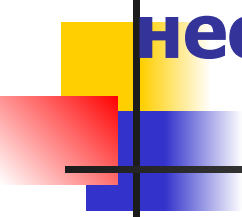


14. Чем вредны газированные напитки???



- 
- *Важно знать, что именно газированные напитки могут реально принести вред. Во-первых, это углеводы. В 0,33 л. Pepsi-Colы содержится 8 кусков сахара. Мало, кто стал бы пить такой сладкий чай или кофе. Все эти углеводы способствуют развитию диабета. В газировки для уменьшения калорий добавляют различные подсластители. Они вызывает аллергию, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения и даже припадки. Именно подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а наоборот вызывают аппетит.*

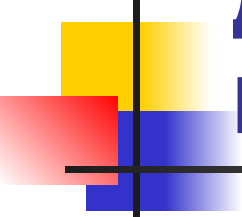
Чтобы уменьшить вред от любой газировки, в том числе и от Pepsi, необходимо следовать простым правилам:



- **1. Пейте ее холодной. Разрушение эмали зубов зависит и от температуры напитка. В Америке газировки пьют больше, чем в Европе, но ее всегда подают со льдом, и повреждений зубов у американских детей меньше.**
- **2. Пейте через трубочку, чтобы избежать контакта с банкой.**
- **3. Ограничьтесь одним стаканом 1-2 раза в неделю.**
- **4. Не давайте газировку детям до 3 лет.**

15. Чем вредны чипсы и сухарики?





Вкусовые качества чипсов и сухариков достигаются за счет применения различных ароматизаторов

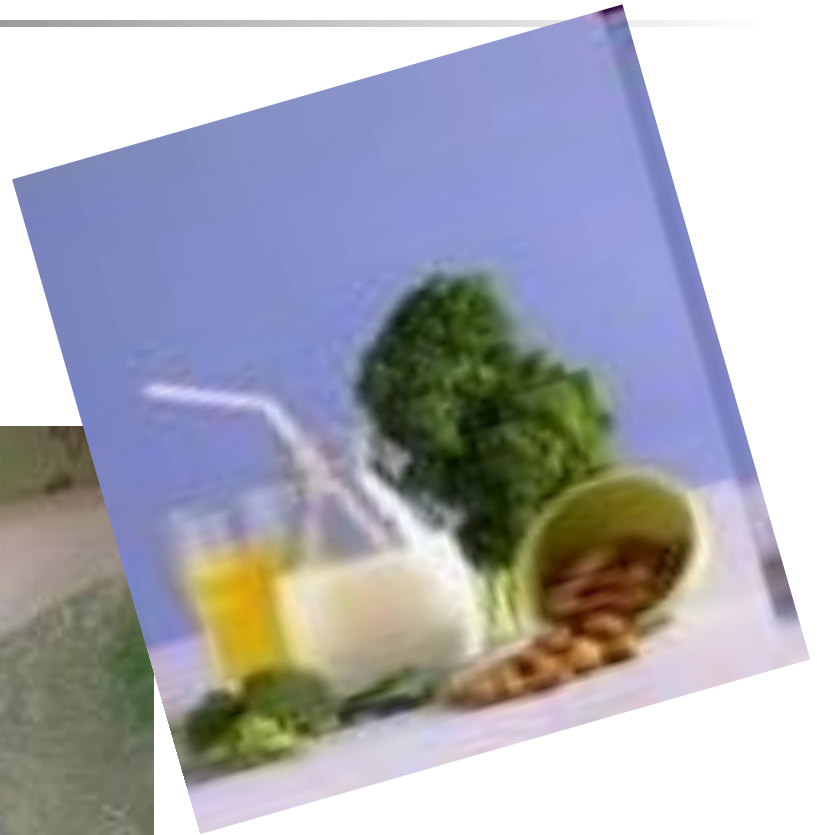
- Существуют и чипсы без привкусов, т.е. со своим натуральным вкусом, но по статистике, большинство наших с вами соотечественников предпочитают, есть чипсы с добавками: сыром, беконом, грибами, икрой. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакой икры нет - ее вкус и запах придали чипсам с помощью ароматизаторов.**

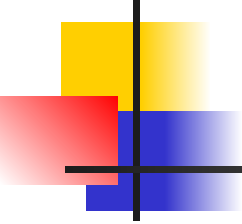
16. Объясните смысл народной поговорки:

- **«Обжора роет себе могилу зубами»**



Правильное питание—основа здорового образа жизни.

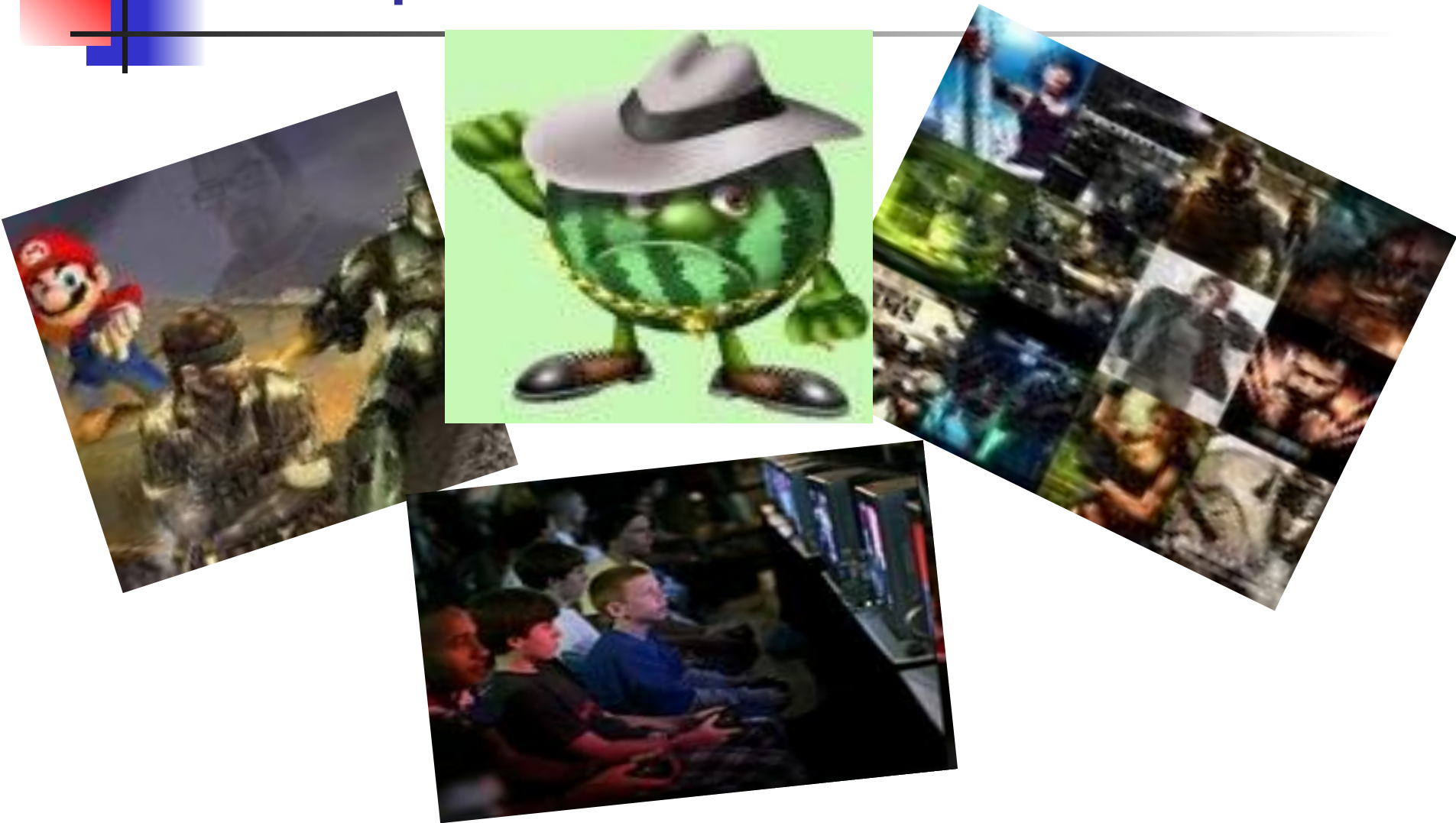


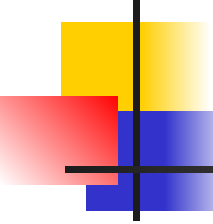


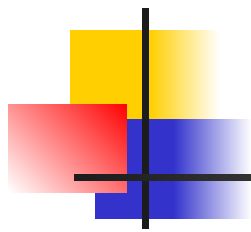
17. Назовите виды и средства закаливания



18. Чем опасна игромания и интернет-зависимость?



- 
- **Человек выглядит вполне здоровым, но ему необходима помощь, потому что сам игрок уже не может себя контролировать. Он готов днями и ночами сидеть у игрового автомата, непрерывно подпитывая себя «гормонами радости» — эндорфинами. При этом организм, испытывая нервное перенапряжение, истощается, человека начинают мучить кошмары, бессонница, гипертония, нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы. Возникает склонность к депрессиям, повышается риск психоза. У поклонников «одноруких бандитов», незаметно для них, начинается деградация, распад личности. При всем при этом они еще тратят деньги, нанося серьезный ущерб себе и бюджету семьи».**



5. Блиц-турнир



1. Сколько зубов у человека?

-30

-32

-33



2. Сколько вкусовых зон у нас на языке?

-две

-три

-четыре



Вкусовых зон на языке 4:

Сладкое – кончик языка

Горькое- задняя стенка языка

Боковые стороны – соленое ,
кислое.



3. Сколько камер у сердца?

-две

-четыре

-шесть



Само сердце состоит из

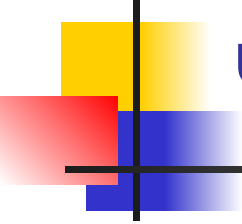
четырёх полостей, которые
принято называть камерами:

левое предсердие,

правое предсердие,

левый желудочек,

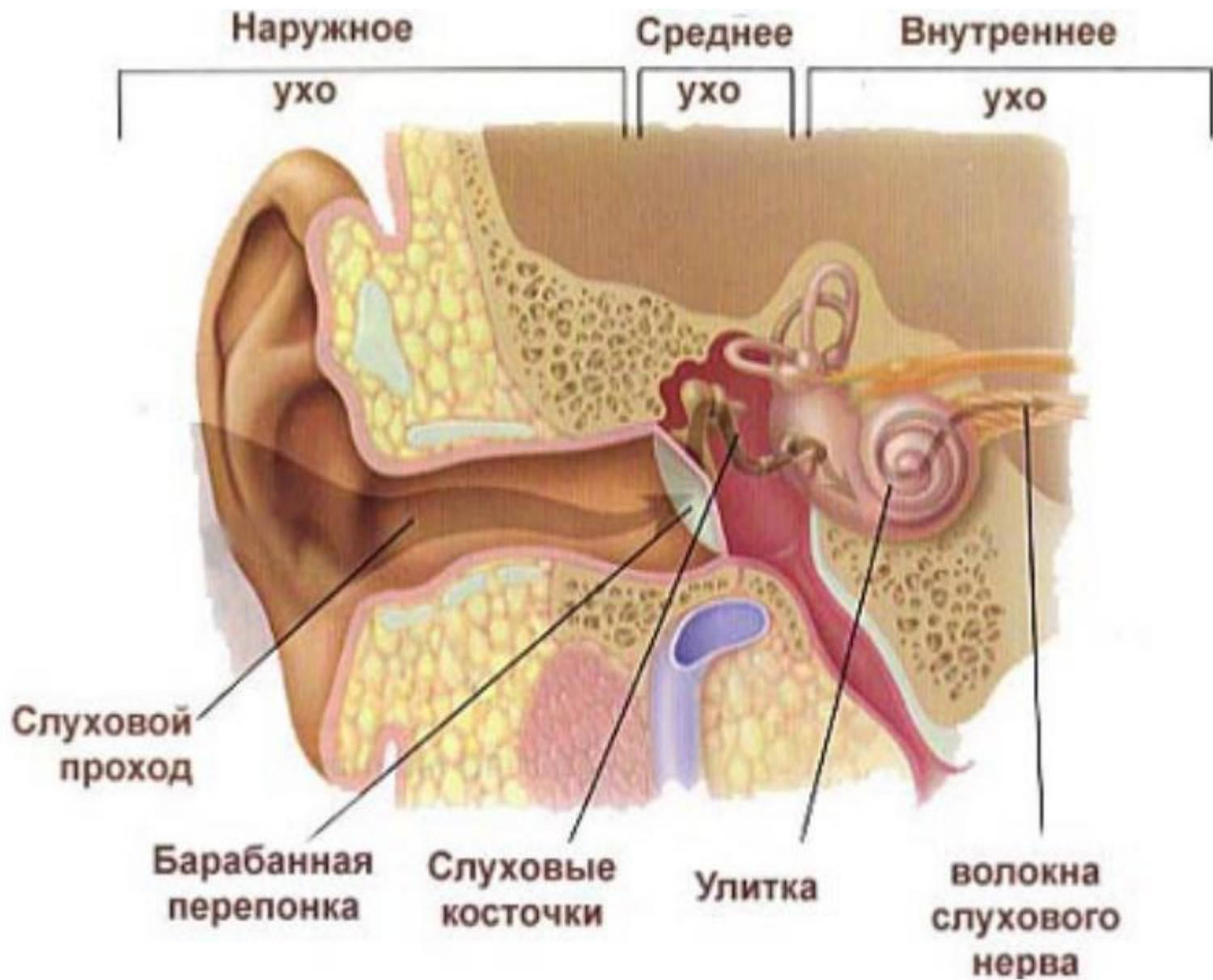
правый желудочек.



4. Из скольких ушей состоит человеческое ухо?

- ОДНОГО
- ДВУХ
- ТРЕХ

Человеческое ухо состоит из 3 ушей

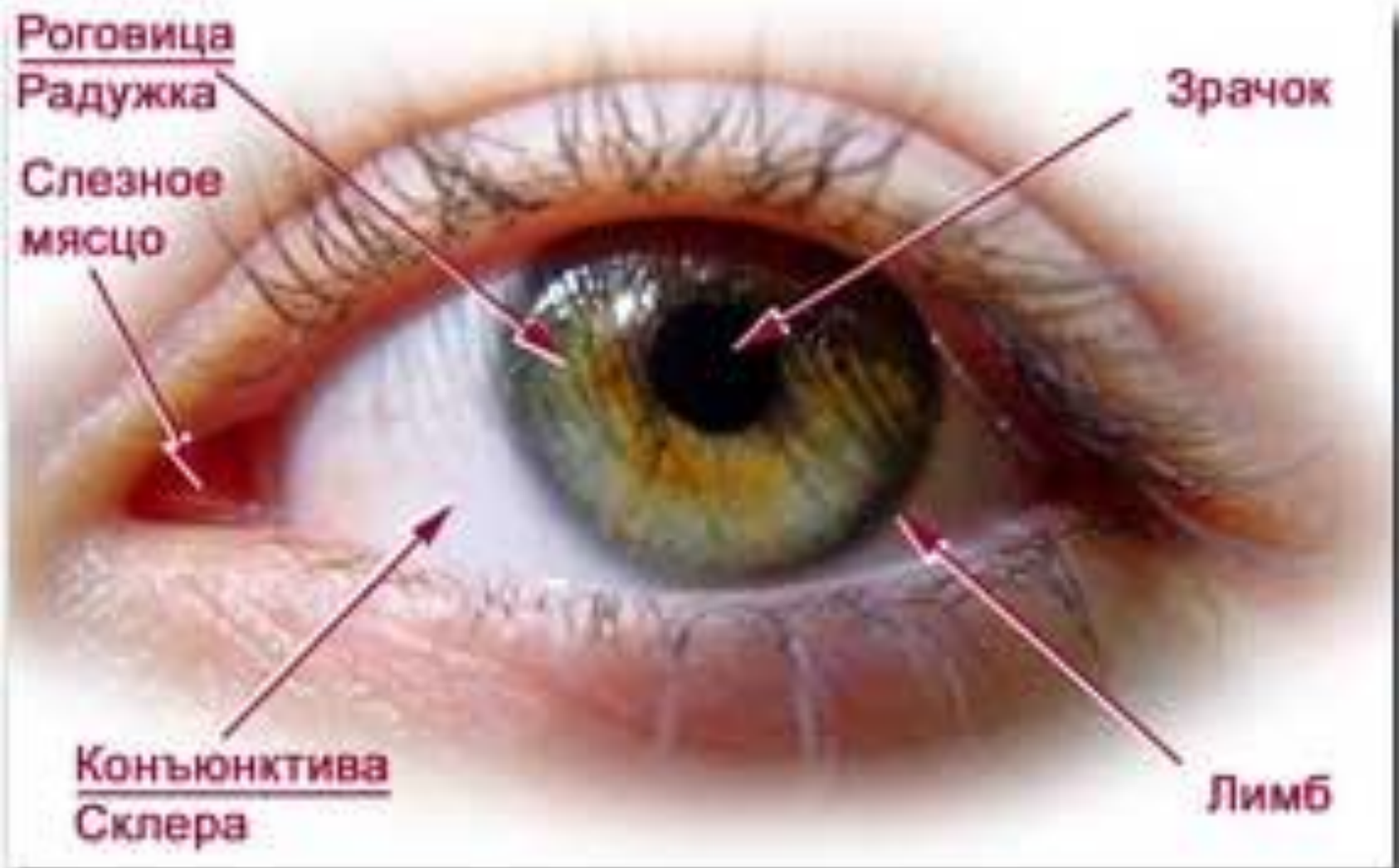


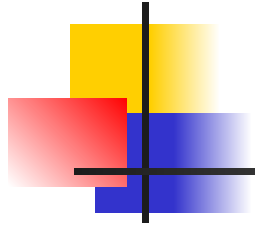


5. Составная часть глаза

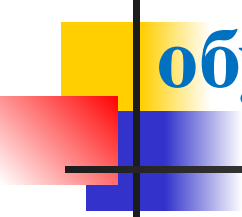
- Склера
- Стремечко
- Доля

Строение глаза





6. Что способствует успешному обучению и развитию ребёнка без стресса?

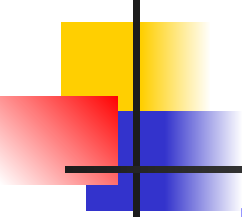


Есть несколько составляющих для обучения и развития ребёнка без стресса?

- 1. Учёт функциональной асимметрии полушарий головного мозга;**
- 2. Полноценное развитие в дошкольном возрасте мозолистого тела;**
- 3. Учёт половых особенностей;**
- 4. Воспитание и обучение в соответствии с динамикой развития головного мозга ребёнка.**



6. Конкурс практиков

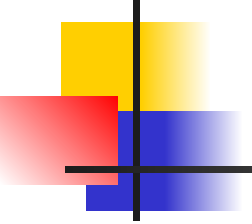


**Провести ритмическую
утреннюю зарядку для
младших и старших
дошкольников.**

Правила здорового образа

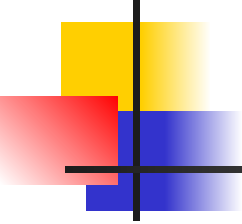
ЖИЗНИ:

- ***1. Правильное питание;***
- ***2. Сон;***
- ***3. Активная деятельность и активный
отдых;***
- ***4. Вредные привычки.***

- 
- **Чтоб мудро жизнь прожить,**
 - **Знать надобно немало.**

 - **Два главных правила запомни для начала:**
 - **Ты лучше голодай, чем, что попало есть,**
 - **И лучше будь один, чем с кем попало.**

Желаю вам:

- 
-
- **Никогда не болеть;**
 - **Правильно питаться;**
 - **Быть бодрыми;**
 - **Вершить добрые дела.**
 - **В общем, вести здоровый образ жизни!**