

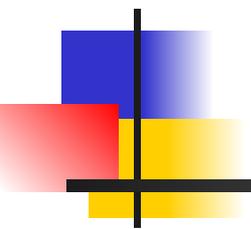
**« Здоровье не все, но все  
без здоровья - НИЧТО»**

---

**Сократ**

**Викторина**

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



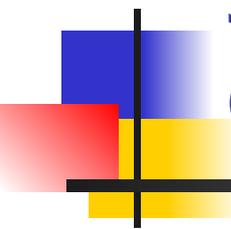
---

**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»**

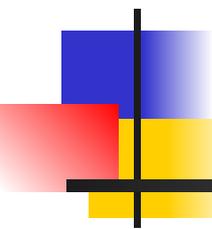


**Цель:** помочь педагогам бережно относиться к великому дару природы – здоровью, знать и любить свой организм и свое тело.

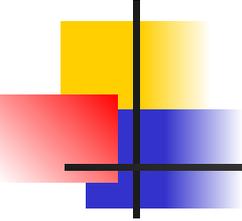
---

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

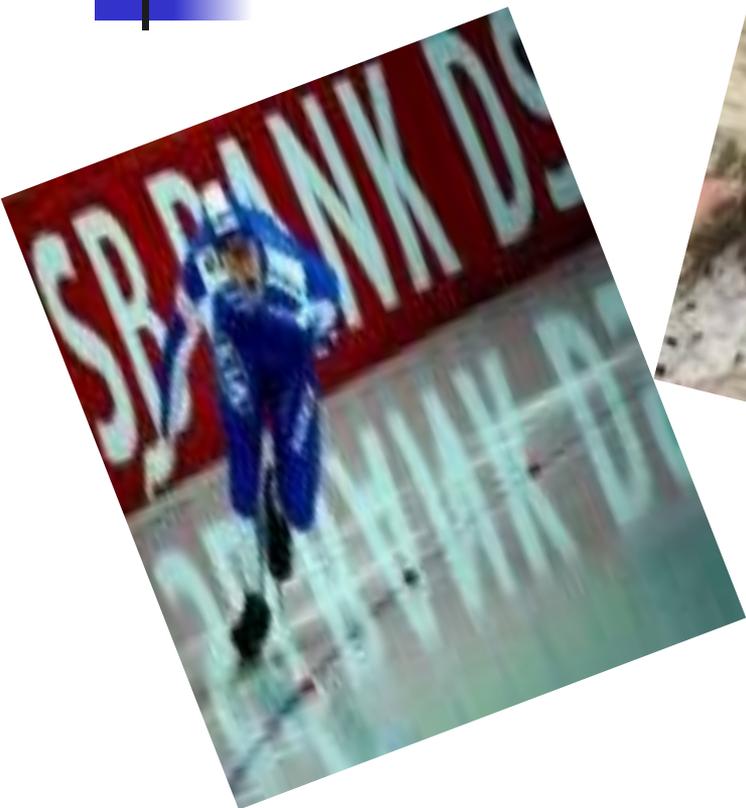
# КОНКУРСЫ:

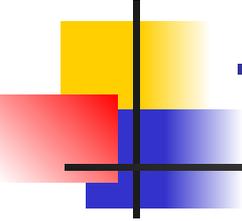
- 
1. Приветствие команд.
  2. Загадки.
  3. Пословицы о здоровье.
  4. Конкурс эрудитов.
  5. Блиц –турнир
  6. Конкурс практиков.

# Отгадайте загадку:

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

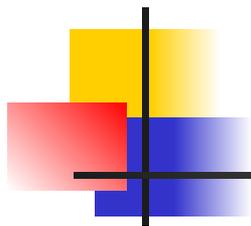
# Здоровье



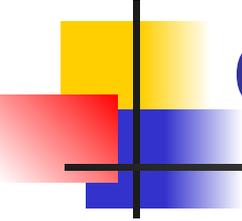


- А что такое здоровье?

---



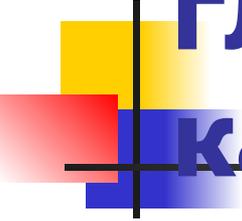
**Здоровье** – это нормальная  
деятельность организма, его  
полное физическое и  
психическое благополучие.



# 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**

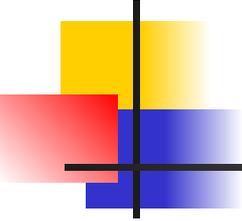
---



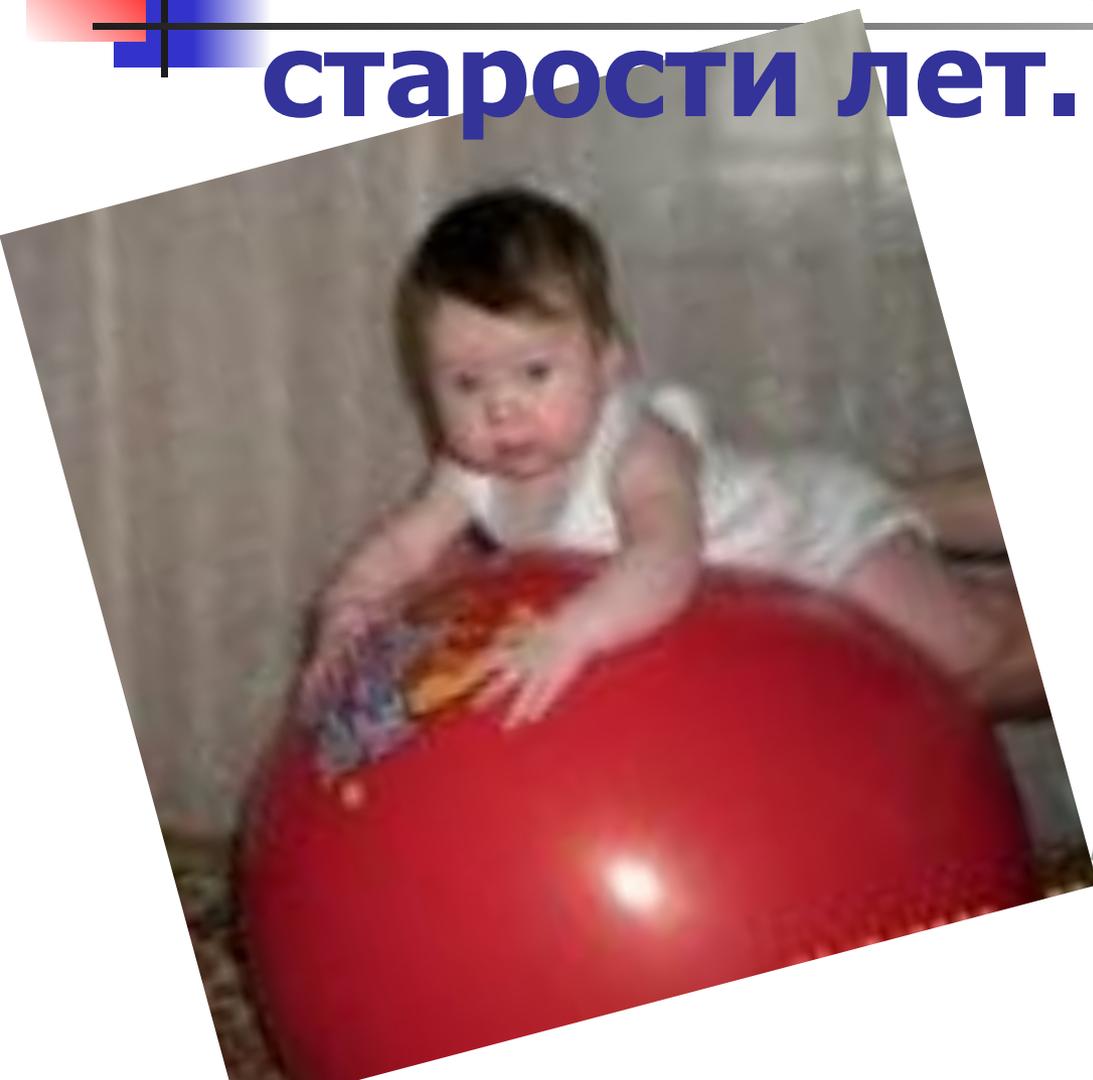
- 
- 
- **2. Продолжите пословицу:**
  - **Здоров будешь - .....**

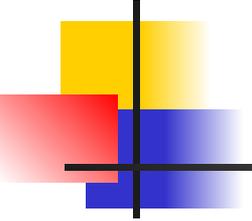
# Здоров будешь – все добудешь



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

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

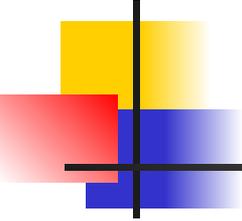




- 
- **4. Продолжите пословицу:**
  - **Двигайся больше – .....**

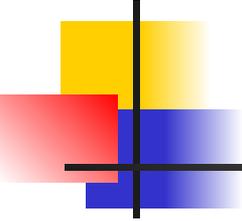
**Двигайся больше –  
проживешь дольше.**



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

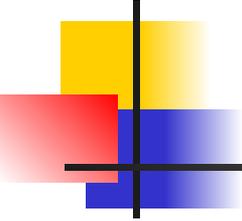
**Держи голову в холоде,  
живот в голоде, а ноги в  
тепле.**



- 
- 
- **6. В здоровом теле - .....**

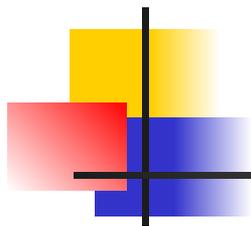
**6) В здоровом теле -  
здоровый дух.**



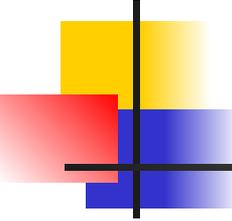
- 
- 
- **7. Аппетит от больного бежит, а ....**

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



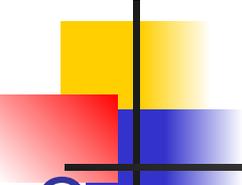


# 4. Конкурс эрудитов



1. Назовите органы чувств,  
помогающие человеку  
познать мир.

---



---

Органы осязания (кожа)

органы обоняния (нос)

органы слуха (уши)

органы зрения (глаза)

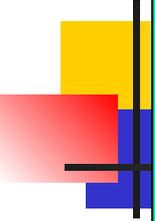
органы вкуса (на языке вкусовые рецепторы- сосочки)

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.**



**Кто следующий?**



*«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.**



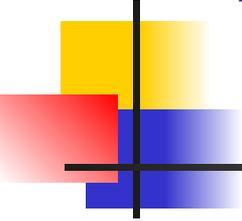
## 6. Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты?



# 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?**



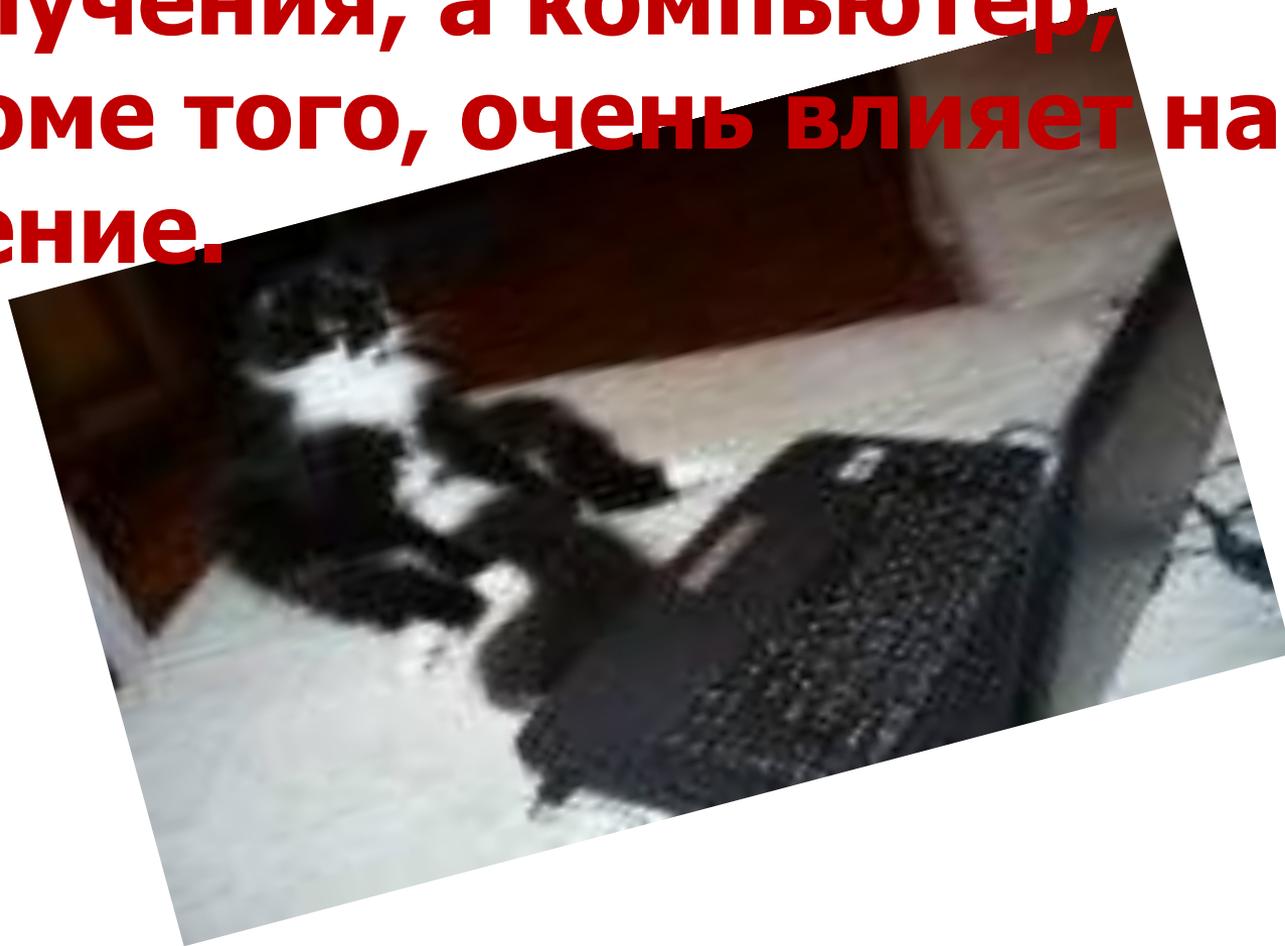
# Соль и сахар

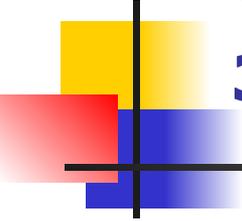


**11. Сейчас много компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов. - А они вредны для здоровья? Чем?**



- **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?

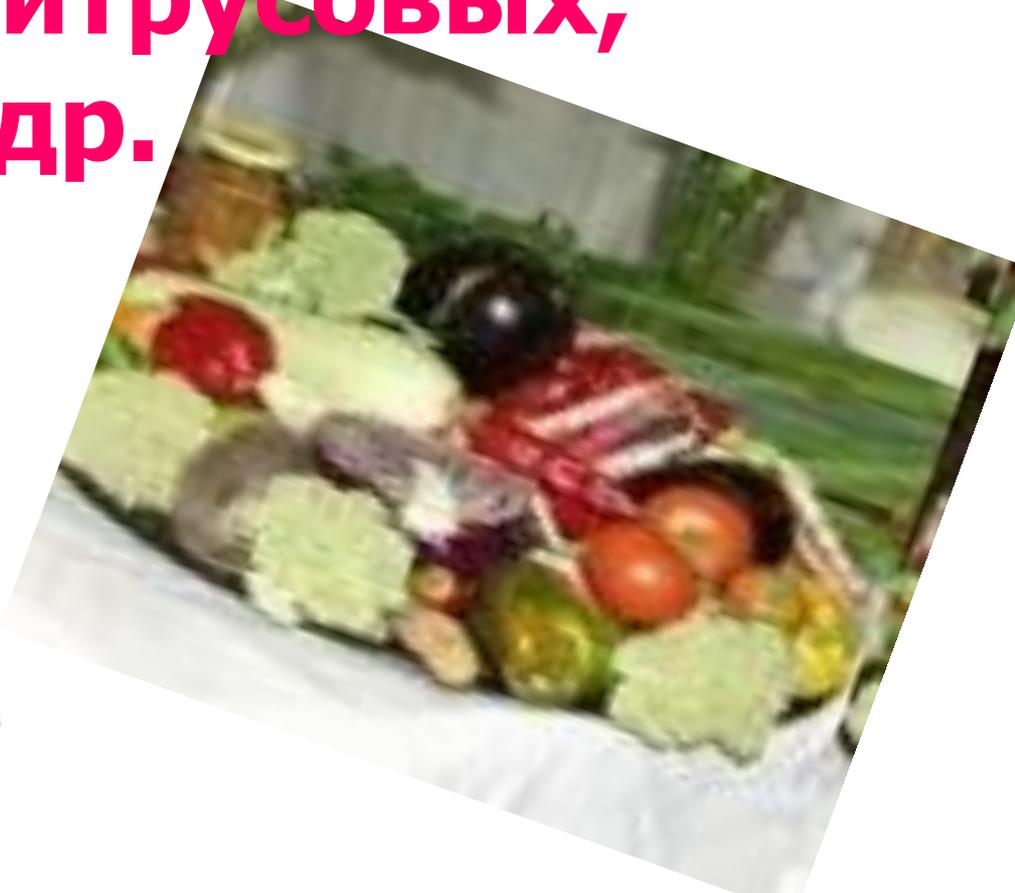


- **Отсутствие витаминов в пище может приводить к тяжелым расстройствам в организме (гиповитаминозы). Они носят сезонный характер, наблюдаются чаще всего в зимне-весеннее время, и для них характерны повышение утомляемости, снижение трудоспособности, подверженность различным простудным заболеваниям.**

# 13. В каких продуктах содержится много витамина С

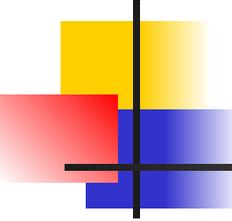


**Витамин С содержится в шиповнике, облепихе, черной смородине, капусте, помидорах, цитрусовых, картофеле и др.**

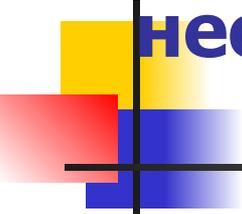


# 14. Чем вредны газированные напитки???



- 
- *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:

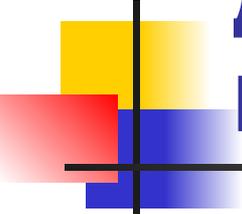


---

- **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.**

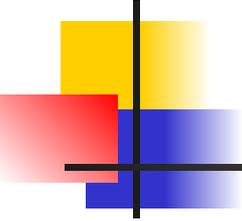
# 16. Объясните смысл народной поговорки:

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



# Правильное питание—основа здорового образа жизни.



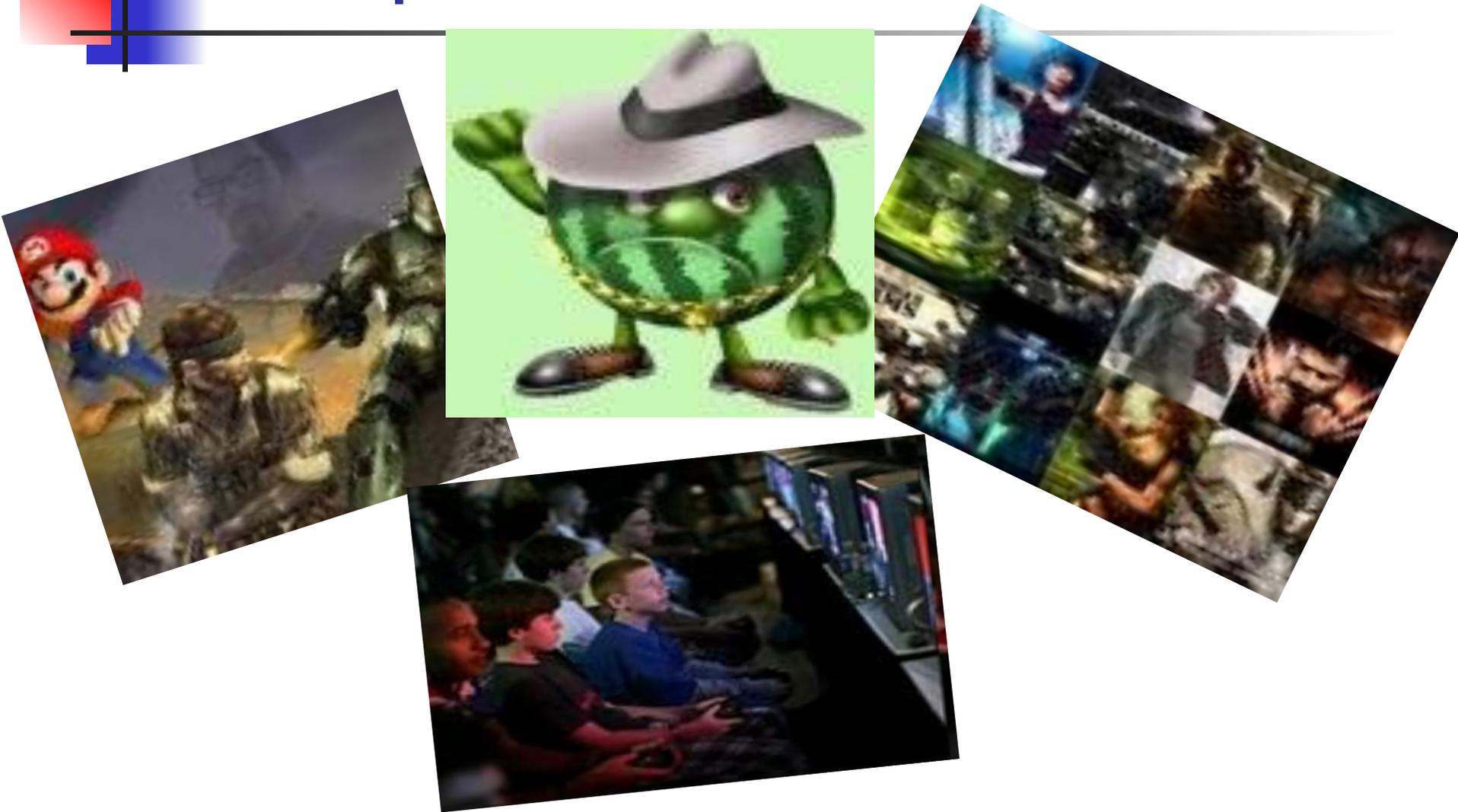


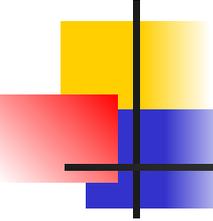
---

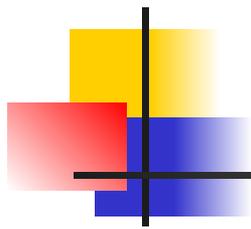
# **17. Назовите виды и средства закаливания**



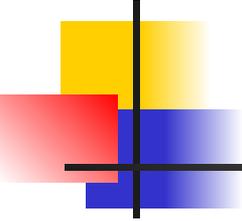
# 18. Чем опасна игромания и интернет-зависимость?



- 
- **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



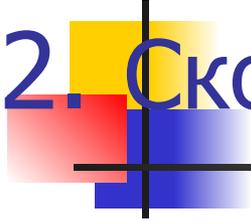
1. Сколько зубов у человека?

---

-30

-32

-33



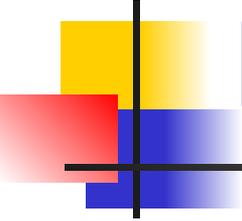
## 2. Сколько вкусовых зон у нас на языке?

---

-две

-три

-четыре



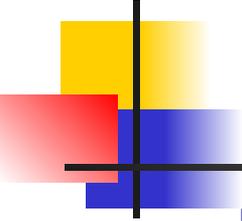
## Вкусовых зон на языке 4:

---

Сладкое – кончик языка

Горькое- задняя стенка языка

Боковые стороны – соленое ,  
кислое.



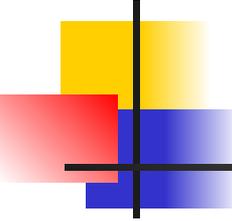
---

3. Сколько камер у сердца?

-две

-четыре

-шесть



Само сердце состоит из

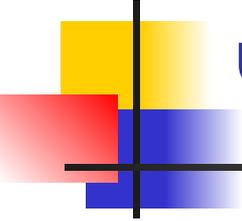
четырех полостей, которые  
принято называть камерами:

левое предсердие,

правое предсердие,

левый желудочек,

правый желудочек.

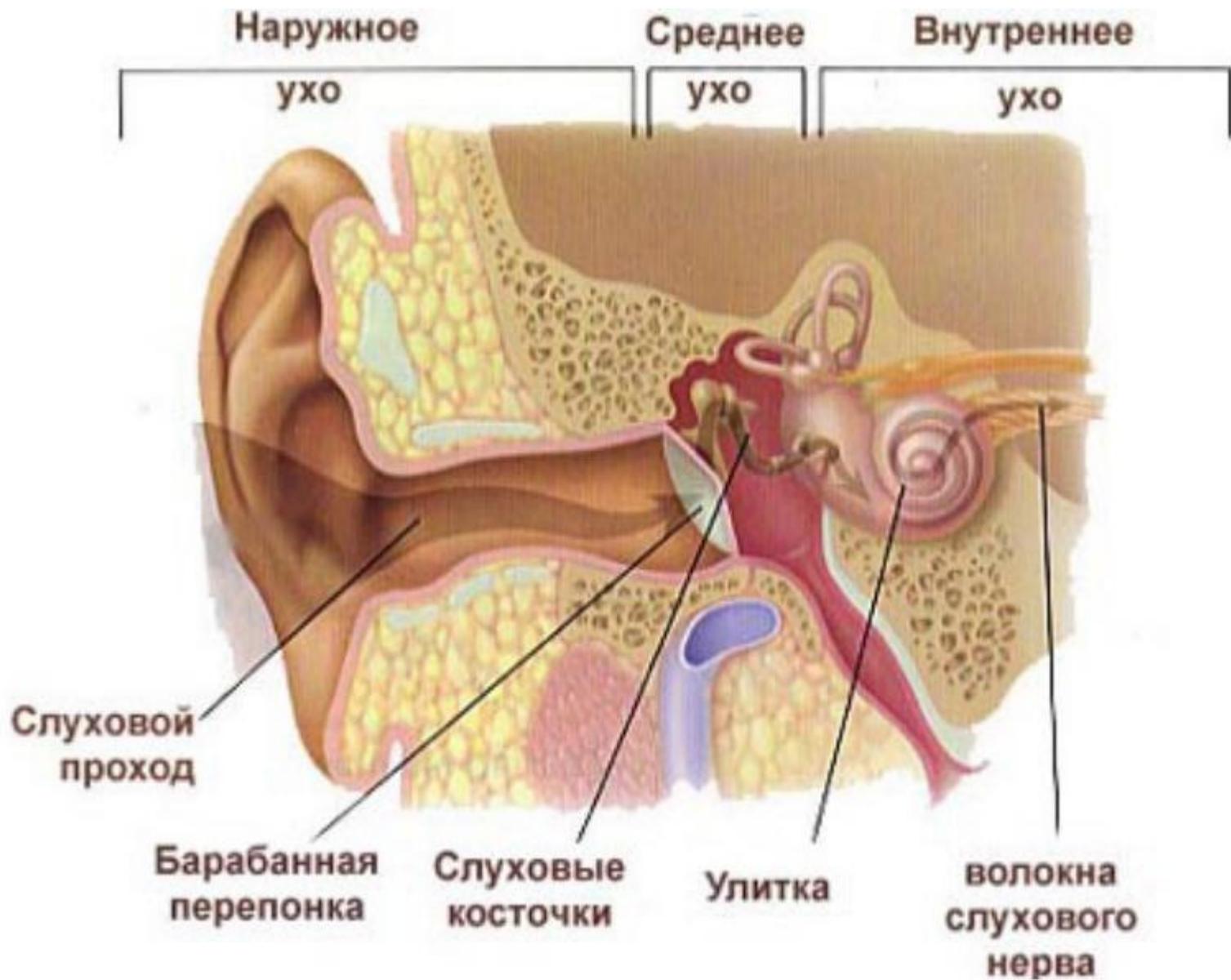


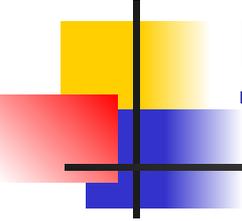
## 4. Из скольких ушей состоит человеческое ухо?

---

- ОДНОГО
- ДВУХ
- ТРЕХ

# Человеческое ухо состоит из 3 ушей



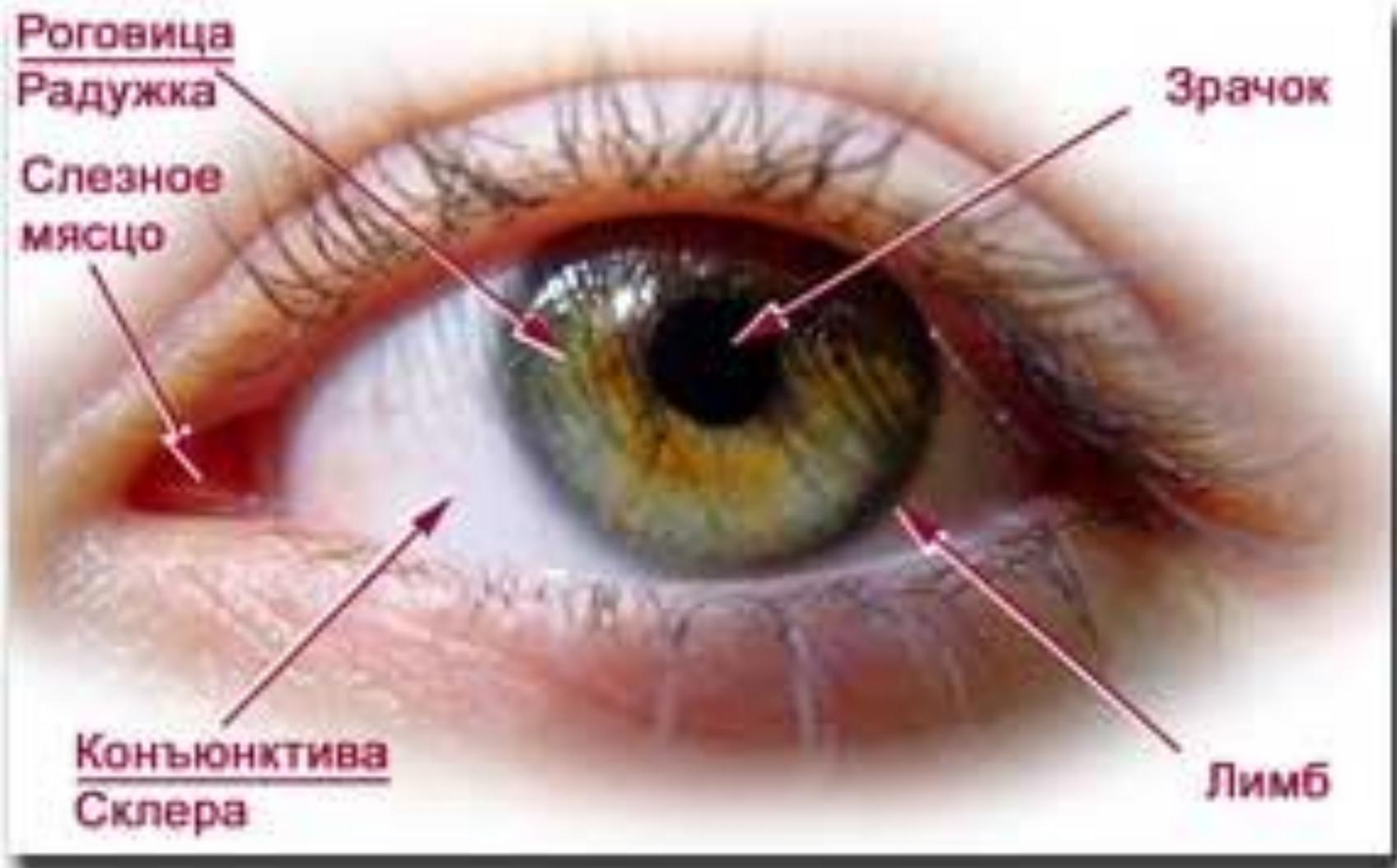


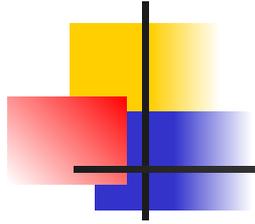
## 5. Составная часть глаза

---

- Склера
- Стремечко
- Доля

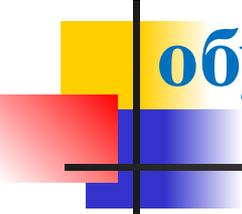
# Строение глаза





---

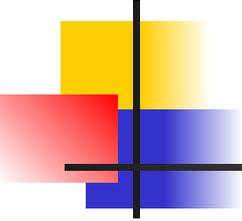
**6. Что способствует успешному обучению и развитию ребёнка без стресса?**



## **Есть несколько составляющих для обучения и развития ребёнка без стресса?**

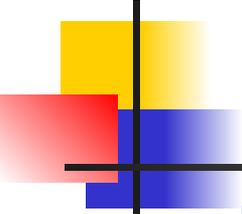
---

- 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**



---

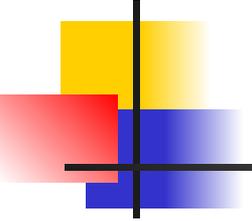
**Провести ритмическую  
утреннюю зарядку для  
младших и старших  
дошкольников.**

# Правила здорового образа

## ЖИЗНИ:

---

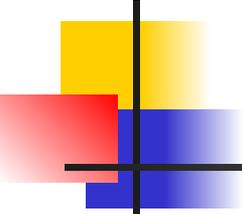
- ***1. Правильное питание;***
- ***2. Сон;***
- ***3. Активная деятельность и активный  
отдых;***
- ***4. Вредные привычки.***

- 
- **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!**