

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №12г. Элиста Республика Калмыкия

Внеклассное мероприятие:

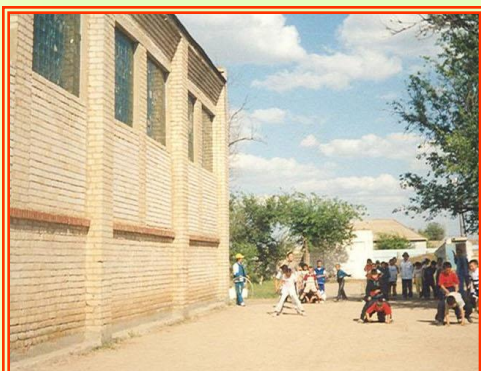
*«Цветик - семицветик»*

( игра- викторина по профилактике здорового  
образа жизни)

Разработала: Тикеева Галина Ивановна  
учитель начальных классов  
МБОУ «СОШ №12г. Элиста»  
Республика Калмыкия



# Здравствуй!



«Здравствуй!» — говорим мы, встречая друг друга. Но, произнося это, мало кто задумывается об истинном смысле сказанного. Говоря так, наши предки не только приветствовали, но и желали здоровья (здравия) друг другу.

Итак, **здравствуй!**

Человечество издавна стремилось создать универсальное лекарство от всех недугов, «эликсир молодости», «молодильные яблочки» и т.п. «Купите вот эти таблетки всего за 99.99\$ и будет вам счастье!»...

Но не все так просто. Нельзя здоровье купить. Помимо этого надо еще кое-что сделать. А все потому, что мать-природа распорядилась за нас. «Работай, человек! Старайся! Борись за себя!», — сказала она.

Здоровье — это сокровище.

Так давайте же вместе отложим нашу повседневную суету и займемся конкретным делом, а именно нашим сокровищем —

**здоровьем!**



## Конкурс 1. «Народная мудрость»

Здоровый человек — богатый человек

Чистым жить - здоровым быть

В здоровом теле - здоровый дух

Здоровье дороже золота



## Конкурс 2. «Друзья здоровья»

1. Две сестры летом зелены,  
К осени одна краснеет,  
Другая чернеет (смородина )


2. Каротином он богат  
И полезен для ребят.  
Нам с земли тащить не вновь  
За зеленый его хвост (морковь)

3. Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые  
Я маленькие детки (яблоко).

4. Кинешь в речку – не тонет,  
Бьёшь о стенку – не стонет,  
Будешь озимь кидать,  
Станет кверху летать (мяч )

5. Деревянные кони по снегу  
скачут,  
В снег не проваливаются  
(лыжи)






6. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем  
Только лучше правь рулём  
(велосипед).

7. Костяная спинка, жесткая  
щетинка  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит (зубная  
щетка)

8. Резинка Акулинка – пошла, гулять по спинке,  
Собирается она - вымыть спинку до красна (мочалка).

9. Говорит дорожка-  
Два вышитых конца:  
-Помойся ты немножко,  
Чернила смой с лица!  
Иначе ты полдня  
Испачкаешь меня.  
(Полотенце)

10) Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
(Мыло)







## Конкурс 3. «Помоги себе сам»

**Жаропонижающие средства:**

**Малина, лимон.**

**Для лечения нарывов:**

**Алоэ, каланхоэ, календула, подорожник**

**Для остановки кровотечения:**

**Крапива, тысячелистник.**

**При расстройстве желудка:**

**Подорожник, плоды черемухи, черники**

**От боли при ушибах:**

**Лопух, подорожник.**

**Спасение от комаров:**

**Ромашка, гвоздика, черемуха.**



## Конкурс 4 «Конкурс капитанов»



1. Согласны ли вы, что зарядка- это источник бодрости и здоровья? (да)
2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? (нет)
3. Верно ли, что кактусы снимают излучение от компьютера? (нет)
4. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма? (да)
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение? (да)
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики? (нет)
7. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? (нет)

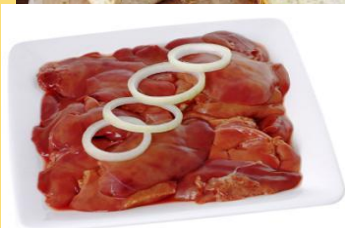


8. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? (нет)
9. Правда ли что, надо ежедневно выпивать по два стакана молока? (да)
10. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? (нет)
11. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого? (нет)
12. Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день. (Да)



# Конкурс 5 «Ешь витаминчики»

## Витамин В 1



## Витамин А



## Витамин С:



# Конкурс 6 «Хитрые вопросы - мудрые советы»





## Конкурс 7. «Здоровье»

**З** — зарядка

**Д** — диета

**О** — очки

**Р** — режим

**О** — ОТДЫХ

**В** — ВИТАМИНЫ

**Ь** —

**Е** — еда