



# «ЗДОРОВЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

---

## ИГРА - ВИКТОРИНА



Подготовила:

Учитель начальных классов

МБОУ ООШ № 11

Успенского района

Малова С. И.

## Игра - викторина

### «Здоровые и вредные привычки»

Цель: дать представление о том, что такое привычка? Какие бывают привычки? Формировать у учащихся потребности в ЗОЖ, ответственности за своё здоровье, негативное отношение к вредным привычкам.

Учитель:

– Добрый день, дорогие дети. Сегодня мы собрались, чтобы обсудить одну очень важную проблему. Привычки – что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка? Привычка – это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в жизни вырабатывается много привычек, как полезных, так и вредных.

- Девиз нашего занятия:

**Вредные привычки - мне не друзья,**

**Здоровый образ жизни выбираю я!**

Просмотр презентации «Полезные и вредные привычки».

В.: Жила-была девочка Маша. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история.

Маша:

Зубки я почистила

И постригла ноготки,

Постирала быстро я,

В стопку сложены платки,  
Получила в школе «пять».  
Можно песню запевать.

Если лень к тебе привяжется случайно,  
Прогони её подальше в тот же час,  
Потому что это стыдно и печально,  
Если лодыри растут ещё у нас.

Учитель.: Вот в один прекрасный день постучала к Маше лень.

Маша:

Здравствуй, милая девчушка.

Подружись ты со старушкой,

Вместе в школу не пойдём,

Вместе ногти погрызём,

Можешь насовсем забыть,

Как с прогулки руки мыть.

Эй! Грязнульки и лентяйчики,

Проходите поскорей,

Вы не зря тряслись в трамвайчике,

Новых вам нашла друзей.

**Привычка – Лень и неряшливость.**

(Входят грязнульки и лентяйчики.)

Говорят мы бяки-буки,

Как выносит нас земля?

Всё возьмём мы в свои руки,

Обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, Ой-ля-ля

Обойтись без нас нельзя.

Ой-ля-ля, Ой-ля-ля

Вот так.

Раз, два.

Мы научим вас лениться,

Наши вредные друзья.

Быть здоровым не годиться,

Обойтись без нас нельзя.

— // —

Маша:

Ногти грызть,

Не мыться в ванной?

Можно поздно или рано

Силу воли потерять,

И навек неряхой стать.

Убирайтесь-ка скорее —

Сила воли мне важнее.

В.: Молодец, Маша, прогнала лень.

*Привычка – Занятие спортом.*

Хорошо проснуться сразу,  
И стряхнув остатки сна,  
Затянуться до отказа  
Свежим ветром у окна.  
И согласно распорядку,  
И команде боевой  
В физкультурную зарядку  
Окунуться с головой!  
«Шагом марш!» –  
И в разных видах  
Левой! Правой!  
Вдох и выдох!  
Раз – присели!  
Два – привстали!  
Чтоб задержки никакой!  
Три – согнулись и достали  
До носка одной рукой.  
Эй! Не спи! Давай-ка вместе  
На длину упругих рук  
Встанем тут  
И... бег на месте!  
Выше голову, мой друг!

Учитель: По мнению учёных, ежедневные физические нагрузки замедляют старение организма и прибавляют в среднем 6-9 лет жизни.

Но, чтобы успеть сделать на дом уроки, помочь в работе по дому, почитать, погулять, самостоятельно позаниматься физическими упражнениями или любимым видом спорта в секции, нужно уметь правильно распределять время, то есть соблюдать режим дня.

Ученик:

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять –

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

В.: А вот многие из вас не умеют правильно выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня.

### **Вопросы викторины:**

1. Прибор, для измерения температуры воздуха (термометр)
2. На прогулке не забудь закрывать от ветра ...(грудь).
3. Ее сдают на анализы. (кровь)
4. Маленький, горький, луку брат (чеснок)
5. Верхняя одежда, для холодной погоды (пальто).

6. Прибор для измерения температуры тела (градусник)
7. Отгибаем две душки, цепляем за ушки, на носу восседаем, читать помогаем. (очки)
8. Меня пьют, меня льют, всем нужна я, кто я такая? ( вода)
9. Не расстанусь в день холодный я с твоею головой, а бываю легкой, модной, яркой, теплой и большой.(шапка).
- 10.Педиатра ты не бойся, Не волнуйся, успокойся, и конечно же не плачь, это просто детский ....(врач)
- 11.В него попадает вся пища для переваривания(желудок)
- 12.Главный орган умников. (мозг)
- 13.Любимое занятие для лыжников, пловцов, футболистов..(спорт)
- 14.Что делают шприцом? (укол)
- 15.Медицинская фотография. (рентген).
16. Ее делают, чтобы не заболеть (прививка)
17. Травма, которую можно получить при небрежном обращении с огнем ( ожог)
18. Орган слуха (ухо).
19. Молочная еда из крупы, которую не любят некоторые дети ( каша)
20. Бывает шоколадная и зубная.. (паста).

Вывод: здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов.

НУЖНО:

- Почаще есть рыбу, овощи, фрукты
- Пить воду, молоко, соки, чай

- Заниматься спортом
- Как можно больше ходить
- Дышать свежим воздухом
- Спать достаточно
- Проявлять доброжелательность
- Чаще улыбаться
- Любить жизнь

#### НЕЛЬЗЯ:

- Переедать
- Много есть жирной, сладкой и солёной пищи
- Употреблять алкоголь
- Смотреть часами телевизор
- Играть на компьютере
- Сидеть дома
- Курить
- Поздно ложиться и вставать
- Быть раздражительным
- Терять чувство юмора
- Унывать, сердиться, обижаться

Пять правил в жизни соблюдай

И на земле увидишь светлый рай.

В делах мирских не возмущай покой,

Зря не риску своею головой.

Здоровье береги, как ценный клад,  
Живи в достатке, но не будь богат.

Учитель: Запомните волшебные слова:

Я здоровье берегу,  
Сам себе я помогу!

Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.