

«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье»

Г. Гейне

ЗОЖ – ВЫБИРАЕТ СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ!

Возрастная категория 9-11 класс





**Здравствуй, уважаемый участник !
Мы рады видеть тебя на нашей игре под названием
«ЗОЖ-выбирает современная молодежь!».
Желаем тебе крепкого здоровья!**



В век технического прогресса и развития космических технологий, как вы думаете, что всего дороже? Конечно же, здоровье! Здоровье человека — это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Будучи больными, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете решать жизненно важные задачи.

Все мы хотим вырасти крепкими и здоровыми.

Быть здоровым - естественное желание человека, рано или поздно все задумываются о своем здоровье. Каждый из нас должен осознавать, какой это бесценный клад. Так давайте сейчас вместе подумаем, что такое здоровье, здоровый образ жизни.



Мы подготовили для тебя маршрут (карту) с указанием площадок. Тебе необходимо выполнять тематические, практические и интеллектуальные задания. На каждом этапе ты сможешь найти букву (буквы) - элемент пазла, из которых к концу игры складывается разгадка игры.

1 площадка «Здоровье»

И

Участникам в течении 2 минут нужно на каждую букву слова «Здравие» подобрать слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни, медицине. За каждое придуманное слово начисляется 1 балл.



— 3 — закалка, зубной врач...



— Д — ...

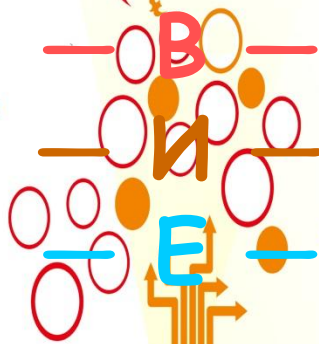
— Р — ...

— А — ...

— В — ...

— И — ...

— Е — ...



2 площадка «Загадки о здоровье»

Отгадайте загадки (каждый правильный ответ — 1 балл):

1. На земле он всех
сильней,
Потому что всех умней

Е

2. Горшочек умён,
Семь дырочек в
нём.

3. В одной комнатушке
Соседи живут:
Одни всё кусают,
Другие - жуют..

4. При необычном каком-то явлении
Его открываем мы от удивления.

5. Дом, где наш язык живёт,
Называем все мы ...

6. Просят беленькие зубки:
«Улыбайтесь чаще, ...!»

7. Не любитель он молчать.
Даже может заскучать,
Если держат за зубами.
Кто же он, скажите сами?

8. Первым пробовать
привык
Угощенья все ...

9. На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются.

10. Между двух светил я в середине один.

11. Один говорит, двое глядят,
двое слушают.

12. Двое идут, двое несут, третий
говорит.

3 площадка «Фруктовый микс»

П

Участнику необходимо за 2 минуты найти как можно больше названий ягод, фруктов и овощей. За каждый правильный 1 балл.



м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

4 площадка «Интересные вопросы»

Участнику необходимо ответить на предложенные вопросы, за каждый правильный ответ 1 балл.

1. Что в переводе с латинского означает слово «витамин»?

3. В каком городе возродились современные олимпийские игры?

5. Арматура для человеческого тела?

7. Как называется наука, изучающая взаимосвязь организмов со средой их обитания?

9. Самый распространенный яд, который содержится в табаке?

10. В какое время года лучше всего закаляться?

2. Что мешает ядам причинять вред организму?

4. Как называют людей, употребляющих только растительную пищу?

6. Лекарственное растение, растущее вдоль дороги? (Подорожник)

8. Как называют любителей купания зимой в ледяной воде?

9. Фрукт для лечения температуры?

11. Можно ли давать другим свою расческу/помладу/полотенце?

Н

4 площадка «Интересные вопросы»

12. Почему не стоит гладить бездомных животных?

13. Какие самые вредные продукты вы знаете?

14. В какое время суток лучше совершать ежедневную пробежку?

15. Основная причина смерти во время приема наркотических веществ, даже впервые?

16. Наркотики уничтожают клетки белков, ответственные за иммунную систему, так как при приготовлении их используют всевозможные растворители. Какой орган, значит, страдает первым?

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

18. Самое распространенное и доступное всем наркотическое вещество?

19. Незаразная болезнь?

20. Как называется положение тела при любом действии?

5 площадка «Разноцветные столы»

Участнику необходимо из предложенных групп распределить продукты по столам:

Зеленый стол. Продукты, которые нужно кушать регулярно.

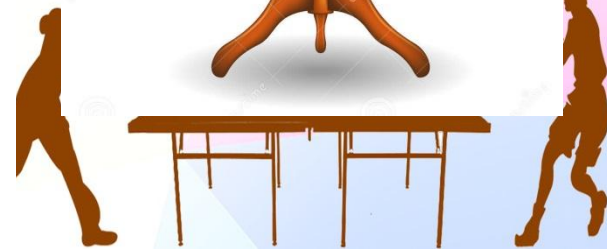
Желтый стол. Продукты, которые нужно кушать нерегулярно.

Красный стол. Продукты, которые не нужно кушать.

1 группа: хлеб пшеничный и ржаной, овощи, фрукты, булочки, крупяные изделия, торты, чипсы;

2 группа: ягоды, сахар, молоко, сладости, маринованные продукты, пицца, сладкие газированные напитки.

3 группа: мясо, сыр, мед, яйца, рыба, масло, копчености.



6 площадка «ЭРУДИТ»

0

Участнику необходимо ответить на вопросы и решить интеллектуальные задачи.

1. Что влияет на здоровье человека? Решите примеры и запишите ответы в порядке возрастания. За правильно выполненное задание 2 балла.

Р 17-9	К 34+36	Ч 90-40	Ы 43+3
В 45-8	И 13+7	А 56+16	Т 72-70

2. Что мешает человеку быть здоровым и счастливым? Разгадайте языковые задачи. За каждый правильный ответ 2 балла

1. ,балкон, + гол + Ъ
2. ,скука,, + ,зрение
3. с + ,,мусор + Ы



6 площадка «ЭРУДИТ»



3. Ответьте на вопросы. За каждый правильный ответ 2 балла

1. Что всего дороже, но его не купишь ни за какие деньги?

2. Наука о чистоте?

3. Правильное распределение человеком времени дня и ночи.

4. Полезные вещества овощей, зелени и фруктов?

4. Прочитайте и запишите строчки из песни:



7 ешь	4 есл	9 ть	3 йся,
12 ов!	10 зд	1 Зак	6 хоч
2 аля	8 бы	5 и	11 ор

Молодежь выбирает

ЗОЖ!

П

М

Е

О

Ч

И

Н



Ты прошел все площадки!
Ты справился со всеми заданиями!
А все ли ты нашел элемент пазла?

Из этих элементов складывается разгадка игры, сложи
частички пазла и запиши получившееся слово в бланк ответа.

Быть здоровым - **ЗДОРОВО!**

Быть здоровым - **МОДНО!**

Не забывайте каждый день повторять слова:

**« Я здоров! Я неуязвим! Я молод!
Я счастлив! Я всё могу! »**

Мы желаем Вам быть всегда здоровыми и счастливыми.

Вперёд друзья, к достижениям новой цели, вперёд в будущее

Удачи
всем и
крепкого
здоровья!