

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
(заполняется классами самостоятельно)

**Школа, класс** \_\_\_\_\_ 7 класс МБОУ ООШ № 11 \_\_\_\_\_

**Мероприятие:** КВН «Будь здоров!» (6-7 классы)

**Цель:** актуализация и формирование знаний учащихся о составляющих здоровья, здорового образа жизни.

**Задачи:** обучающие: актуализировать понятие здорового образа жизни; познакомить детей с составляющими здоровья; развивающие: формировать интерес к соблюдению здорового образа жизни; развивать логическое мышление, воображение, творчество; воспитывающие: воспитывать культуру здорового образа жизни; внимательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

**Дата, место проведения мероприятия:** 14.01.2022 г. МБОУ ООШ № 11

**План и порядок проведения мероприятия:** (коротко)

1. Вступительное слово.
2. Представление жюри.
3. Представление команд.
4. Разминка. (отгадывание загадок про виды спорта, спортивный инвентарь)
5. Конкурс «Полезная привычка».

Привычка – это поведение, образ действий, которые стали обычными, постоянными. Хорошо, если привычка помогает укреплять здоровье.

Сейчас командам предстоит дать своим соперникам несколько полезных советов, которые помогут укрепить и сохранить здоровье.

Перед каждой командой находится цветок. На каждом лепестке цветка необходимо написать полезные советы для других команд.

6. Конкурс капитанов.

Вашим капитанам предстоит 2 испытания:

- блиц – турнир, в котором они на должны сразу дать ответы на 3 вопросы.
- игровое задание «Соедини пары», где нужно проявить быстроту и внимательность в поиске подходящих пар среди предметов.

Оценка: за каждый правильный ответ - балл.

- 1) Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

Ледовая площадка (каток).

Наука о чистоте. (Гигиена)

- 2) Тренировка организма холодом. (Закаливание)

Рациональное распределение времени. (Режим)

Инструмент, помогающий заботиться человеку о зубах. (щетка)

- 3) Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб)

Чувство, ощущаемое человеком, при нехватке еды. (голод)

Теннисная площадка (корт).

7. Конкурс «Народная мудрость».

Каждой команде предстоит соединить начало и конец пословиц, так чтобы мы могли прочитать народную мудрость, которая звучит в пословице.

Болен - лечись, а здоров – берегись.

В здоровом теле – здоровый дух.

Здоровье дороже денег.

Здоров будешь всего добудешь.

Здоровому все здорово.

8. Конкурс «Скорая помощь».

Для участия приглашаются представители команд, которые могут быстро и качественно оказать забинтовать рану.

Задание – забинтовать пораненный палец участнику команды соперников.

9. Творческий конкурс плакатов.

## 10. Конкурс «Эрудит».

### **Болезни**

- Назовите болезни «грязных рук» (*желудочно-кишечные заболевания, дизентерия, желтуха*)
- Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (*холера, желтуха, гельминты, дизентерия*)
- Почему нельзя гладить незнакомых кошек и собак? (*возможно заражение лишаями, блохами, глистами*)

### **Гигиена**

- Перечислите правила бережного отношения к зрению (*умываться по утрам, мало смотреть телевизор, не читать лежа и в транспорте, свет должен при чтении и письме падать слева, употреблять витамин А, делать гимнастику для глаз и т.д.*)
- Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?
- Как избежать заболевания педикулёзом? (*чаще мыть голову, не пользоваться чужой расчёской*)

### **Закаливание**

- В какое время дня можно загорать на солнце?
- Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (*резкое охлаждение горла на фоне общего разогревания организма вызовет ангину*)
- С какого возраста можно начинать закаливание?

### **Первая помощь**

- Вы порезали палец. Ваши действия? (*промыть рану под струёй воды, полить перекисью водорода, кожу вокруг ранки обработать йодом или зеленкой, залепить пластырем или наложить повязку*)
- Какие растения используют для остановки кровотечения (*крапива, тысячелистник, пастушья сумка*)
- Первая помощь при переломах.

*Первая помощь при переломах конечностей заключается в обездвиживании, поврежденного сегмента с помощью подручных средств (дощечки, палки и других подобных предметов), которые закрепляют бинтом, платком, шарфом, куском ткани и т.п. При этом необходимо обездвижить не только поврежденный участок, но и два смежных сустава..*

### **Питание**

- Как называется заболевание, вызванное недостаточным содержанием витаминов (или витамина) в организме? (Авитаминоз)
- Какой витамин содержится в следующих ягодах: шиповник, чёрная смородина, черника, голубика, земляника, брусника, рябина. (витамин С)
- Перечислите знакомые вам правила питания:

*Примерный перечень:*

*1. Ешьте 4 раза в день и никогда не «перекусывайте». 2. Ешьте медленно, маленькими кусочками. 3. Пережёвывайте пищу как можно тщательнее. 4. Жареные блюда лучше заменить тушеными или вареными. 5. Ограничьте потребление соленых блюд. 6. Потребляйте хлеб и сахар в умеренном количестве. 7. При нестерпимом чувстве голода в перерывах между едой съешьте яблоко, морковь или выпейте стакан молока.*

**Итог:** подсчет баллов, определение команды-победительницы.