**«Здоровье не купишь - его разум дарит».**

**(мероприятие для  5-6 классов)**

 **Цель:** выяснить уровень знаний учащихся о ЗОЖ; подвести к осознанию, что заботиться о своём организме может и должен каждый человек.

**Введение:**Здоровье человека — это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Не зря говорят, что здоровье беречь надо смолоду. Здоровье человека на 50% зависит от того, как он живёт, чем занимается, т. е. от образа жизни. Поэтому о своём здоровье вы уже должны уметь заботиться. Девизом нашего классного часа будет поговорка: « Здоровье не купишь - его разум дарит».

 **Ход игры.**

У нас играют 2 (3) команды. Я попрошу команд представиться.

**1 конкурс.**

**Игра-викторина «Крестики-нолики»**

А начнём мы с игры -  викторины «Крестики — нолики».  В игре участвуют 2 команды, команда победитель играет с 3 командой. 1 команда игроков называется «Х», другая «О». При правильном ответе команда вправе в пустой клеточке сделать пометку «Х» или «О». Победить в игре команды могут в двух случаях:

1. Как только у какой — либо команды на игровом поле образуется выигрышная ситуация, а именно: 3 их знака расположены подряд по любой вертикали, горизонтали или диагонали.
2. Каких знаков на игровом поле в конце игры будет больше.

Вопросы:

1. Защитный механизм организма (Иммунитет)
2. Размер этого органа соответствует размеру сжатого кулака. (Сердце)
3. Жидкость, выжатая из овощей и фруктов. (Сок)
4. Прибор, на который сажают наркомана. (Игла)
5. Вонючая и вредная привычка. (Курение)
6. Его не купить ни за какие деньги. (Здоровье)
7. Наука о чистоте. (Гигиена)
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
9. Рациональное распределение времени. (Режим)
10. В какое время года лучше начинать закаляться. (Летом)
11. Люди, купающиеся зимой в пруду. (Моржи)
12. Какое действие мы обычно совершаем утром, а китайцы вечером? (Зарядка)
13. Результат действия мороза на организм человека. (Обморожение)
14. Какое распространённое насекомое служит переносчиком микробов, загрязняя незакрытые пищевые продукты? (Муха)
15. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух и вода)

**2 конкурс.**

**Задание «Овощи, фрукты и ягоды».**

Сейчас вы получите кроссворды, где зашифрованы названия фруктов, овощей и ягод. За 3 минуты найдите на данных листках как можно больше ягод, фруктов и овощей.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**3 конкурс.**

**«Собери пословицы»**

Теперь мы узнаем, как вы знаете пословицы о здоровье. Ваша задача правильно  сложить начало и концовку пословиц /на карточках отдельно начало и окончание пословиц/

Здоров будешь — всё добудешь.

Здоровье дороже — золота.

В здоровом теле — здоровый дух.

Лук — семь недугов лечит.

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

Крепок телом — богат и делом.

Чистота — половина здоровья.

**4 конкурс.**

**«Своя игра».**

Команды по очереди вытаскивают любой вопрос. Каждый вопрос соответствует определённому количеству баллов. Чем выше балл, тем сложнее вопрос. Если выпадает сектор «Счастливый случай», то команда получает то количество баллов, которое указано в вопросе,но самого вопроса не будет. Если попадается сектор «Переход хода», то этот вопрос передаётся другой команде.

5 баллов.

1. Почему нельзя гладить чужих кошек и собак? ( Возможно заражение яйцами глистов, блохами, лишаём)
2. Почему нельзя меняться одеждой, обувью, головными уборами? ( Можно заразиться кожными и инфекционными заболеваниями)

10 баллов.

1. Сектор. «Переход хода». В семье 2 сына.Один из них умывается каждое утро холодной водой, а другой — тёплой. Кто из них реже более простудными заболеваниями? Почему? ( Холодная вода — средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик)
2. Сектор «Переход хода». Весна. Петя «загорает» на закрытом окне, а загара нет. Открыл окно — стало светло. А через час — на теле ожог. Чем это объяснить? Полезен ли загар? (Стекло не пропускает УФ лучи, поэтому при закрытом окне загорать невозможно. Но и открыв окно, Петя загорает неправильно, так как длительность первого пребывания на солнце 5-10 мин. Загорать необходимо, т. к. под действием солнечных лучей в коже образуется витамин Д)

15 баллов.

1. В весенние месяцы повышается утомляемость, вялость, раздражительность, кровоточат дёсны, на коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? ( Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить,  употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из моркови, яблок, св. капусты, лука, зелени и т. д.)
2. Почему скрипачи глухие на левое ухо? ( На левом плече скрипач держит скрипку, а длительное воздействие громких звуков на слуховой анализатор приводит к снижению слуха, а затем и к глухоте.)

20 баллов.

1. Сектор «Счастливый случай».
2. Сектор «Счастливый случай».

25 баллов.

1. При Петре 1 пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали чугунную медаль с какой надписью? а) «за глупость», **б) «за пьянство»,** в) «за безумие».
2. **2.**Как наказывали в России в правлении царя Михаила Фёдоровича за курение? а) выжигали клеймо. б) смертной казнью. **в) 60 ударов палками, во 2 раз отрезание носа и ушей.**
3. Наши предки - славяне делали бани в виде временных шалашей из веток и листьев разных деревьев. Аромат там зависел от выбранного дерева. Мылись в жаре, а затем обливались холодной водой. В Древнем Новгороде строили бани деревянные, «нагревали их сколько возможно, били себя ветвями и обливались после студёной водой».

С тех пор изменились и форма бани, и способ мытья, но от предков нам достался один очень важный обычай. Что это за обычай? (Париться веником)

1. Древние римляне называли это растение «часы-календарь». Цветы его напоминают солнце, раскрываются с восходом и закрываются после заката. И первое его название произошло от слова календарь. Семена его похожи на когти животных и отсюда пошло его второе название. Сок этого растения заживляет раны, и  в годы войны оно спасло от обезображивания рубцов многих воинов. (Календула-ноготки)

**Заключение:**наша игра подошла к концу, давайте подведём итоги.

Как уже было сказано в начале нашей игры, что здоровье зависит от образа жизни человека. Полезные поступки укрепляют здоровье, делают людей жизнерадостными. И мы знаем, что гораздо важнее  зарядка, солнце, воздух, занятия спортом, здоровое питание, закаливание, режим дня, отличная учёба, замечательное настроение, верные друзья, мама и папа. Каждый из нас ответственен за своё здоровье.