

11 мая для детей первого класса проведена викторина

«Здоровый образ жизни»

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

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- использовать полученные знания в повседневной жизни.

Беседа учителя.

При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Здоровье очень важно, ведь если человек часто болеет, он мало успевает сделать. Здоровье зависит от самого человека, от того как он о нём заботится, от образа жизни. А что нужно для того, чтобы быть здоровым?

Необходимо следить за режимом и гигиеной питания, употреблять витамины, заниматься физической культурой. Также поддерживать здоровье помогают лекарственные травы. От чего зависит здоровье?

И так, мы видим, что здоровье человека создаёт наш образ жизни: то, что мы едим, как мы двигаемся. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Ваша задача – сохранить и приумножить количество здоровых клеток. Сейчас предлагаю вам закрепить свои знания и приобрести новые и о том, как вы должны заботиться о своём здоровье, с помощью викторины. Поэтому за правильно, успешно и полностью выполненное задание вы будете получать определенное количество здоровых клеток.

Путешествуют ребята по станциям.

Первая станция «Здоровья».

1. Что не купишь ни за какие деньги. (Здоровье).
2. Для нормального функционирования человеку необходимо в день 2,5 литров этого вещества. Что это? (Вода).
3. Как называется массовое заболевание людей. (Эпидемия).
4. Рациональное распределение времени в течение суток. (Режим).

Вторая станция – «Органы чувств»

Почему крокодилы плачут во время еды? (железы глаз так выводят соли)

1. Почему быки злятся, когда видят красный цвет? (не злятся, они его не различают, их раздражает движение тряпки, т.к. они близоруки)
2. Правда ли, что мозг страуса меньше глаза? (Да)

Третья станция- «Спорт и питание»

1. Фрукт для лечения температуры? (Лимон, Малина)
2. В какое время года лучше всего закаляться? (летом)

Четвертая станция – «Заверши пословицу»

1. Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)
2. Чистота – половина... (здоровья.)

Помните: ваше здоровье - в ваших руках!